

話題 4

全部まるごと！おいしく♥ ムクナ豆レシピ

小林けさみ^{1]} 引戸あきつ^{2]} 岩崎真樹^{3]} 平地治美^{4]} 澤口博^{5]}

Delicious Mucuna Bean Recipes

Kesami Kobayashi^{1]} Akitsu Hikido^{2]} Maki Iwasaki^{3]}

Hiraji Harumi^{4]} Hiroshi Sawaguchi^{5]}

先の SGPAM 第 7 回定例会ではムクナ豆の多彩な働きが取り上げられました。私たち 5 人は以前から食材としてのムクナ豆の素晴らしさに魅了され、ムクナ豆料理研究会と称して、暇を見ながら集まり、それぞれのアイデアを持ち寄り、話し合ってきました。ここにこれまでのレシピの中からそれぞれの自慢のレシピをご披露したいと思いますので、是非お試し頂き、ご意見を伺いたいと思います。

At the recent 7th SGPAM regular meeting, the various functions of Mucuna beans were discussed. We, the five members of SGPAM, were so fascinated by the wonderfulness of Mucuna beans as an ingredient that we called it a "Mucuna Bean Recipe Study Group" and have been gathering in our spare time to discuss our own ideas. We would like to share with you some of the recipes that we are proud of, and we would love to hear your ideas and opinions.

予防鍼灸研究会内 ムクナ豆料理研究会

1] 予防鍼灸研究会 会員

2] 予防鍼灸研究会 会員

3] 予防鍼灸研究会 会員

4] 和光鍼灸治療院 漢方薬局 院長

5] ウィル鍼灸治療院 院長

全部まるごと！おいしく♡ ムクナ豆レシピ

※ドーパミンの摂取のみを目的にしておりません。
食養生として健康に役立つであろうレシピです。

**パーキンソン病患者さんは食べる前に主治医と
ご相談ください。そして、食べ過ぎ注意！**

1日の摂取量はムクナ豆だけなら40個、茹で汁ごと使う場合30個が目安です。



- ①一晩水につけて戻し、戻した水ごと茹で、茹で汁ごと使う
(圧力鍋ならピンが上がってから弱火で5分。お鍋で茹でる場合は30分～1時間)
- ②多めに茹で、小分けにして冷凍しておくとう便利



山口美佐先生おすすめ
「ミルクポトフ」

【材料4人分】

茹でムクナ豆・鶏手羽元4本・じゃがいも2個・にんじん1個・玉ねぎ1個・ブロッコリー半分・マッシュルーム・牛乳500ml・塩・胡椒・バター・ローリエ1枚・カルダモン2個など好みのスパイスで

【作り方】

- 1.手羽元4本にフォークで穴をあけ、塩、胡椒をすりこんでおく。
- 2.バターで鶏手羽元の表面に焼き色をつけ、玉ねぎを炒め、他の野菜も炒める。
- 3.ひたひたに水を入れ、ローリエ、つぶしたカルダモンも入れ強火で熱し、沸騰させて灰汁を取る。
- 4.野菜に大体火が通ったら、茹でムクナ豆と茹で汁を加えて少々煮込み、牛乳も入れ、塩、胡椒で味を調える。

【材料4～5人分】

茹でムクナ豆・ココナッツオイル大さじ2、なければ植物油など・ブラウンマスタードシード小さじ1・カレーリーフ10枚・ココナッツミルク200ml・ターメリック大さじ1・青唐辛子・生姜・エシャレット（らっきょうで代用可）・肉（今回は鶏むね肉1枚）

【作り方】

・バスマティライス

バスマティライスはギーとターメリックを入れて炊飯器で早炊き、10分蒸らす。

・カレー

- 1.鍋にココナッツオイルを入れ、マスタードシードを入れ中火で点火する。
- 2.パチパチとマスタードシードが弾けてきたら、青唐辛子・生姜・エシャレットを入れ炒め、さらにカレーリーフも炒める。カレーリーフがやや透き通ったら鶏むね肉も入れて炒める。
- 3.ココナッツミルク、茹でムクナ豆を入れて少々煮込む。最後に塩で味を調える。



南インドはココナッツオイル
北インドはギー、こだわりの
「カレーと
バスマティライス」



トッピングのムクナもすまし顔
「カナッペ」

【材料】

茹でムクナ豆（柔らかめ）
市販のクラッカー他、ある材料何でも
（無糖ヨーグルト・手作りの沢庵・甘酒
ジャム・キンカン甘煮・ゆずジャムなど）

【作り方】

クラッカーに甘酒ジャム、ヨーグルト
などを塗り、お好みを乗せ、最後に
茹でムクナ豆をトッピング。



少し固め食感も楽しめる
「サラダ」

【材料】

お好みの硬さの茹でムクナ豆50g・茹で
大豆50g・ピーマン1/2個・赤ピーマン
1/2個・玉ねぎ小1/2個・きゅうり1/2個
・セロリ10センチ・レモン汁お好み

【ドレッシング】

オリーブオイル50ml・酢50ml
・塩ひとつまみ・胡椒お好み

【作り方】

野菜をあまり細かくない千切り
（きゅうりは半分に斜め輪切り）
簡単に塩もみし、豆と混ぜドレッシングを
かけ、最後にレモン汁をかける。



しっとりと和風の煮物
「切り干し大根」

【材料】

茹でムクナ豆・切り干し大根30g
にんじん1本・油揚げ1枚・干し椎茸2個
さつま揚げ1枚など

しょうゆ大さじ2・切り干しとムクナ豆の
戻し汁

【作り方】

1. にんじん、油揚げ、干し椎茸、さつま揚げを千切り。
2. 鍋に植物油を熱し、にんじん、戻した切り干し大根、油揚げ、干し椎茸、さつま揚げを加えて中火で2分炒める。
3. 切り干し大根の水分が飛んだところに、茹でムクナ豆と戻し汁も入れ、しょうゆを加えて煮詰める。（戻し汁が甘いので砂糖、みりんは不使用）
4. だし汁が3/1くらいになったら火を止める。



中東発祥の伝統的な豆ペースト
「フムス」

【材料】

茹でムクナ豆・マヨネーズ（ムクナ豆の半
分）・レモン汁・生クリーム

【作り方】

材料を全部フードプロセッサーにかける。
（ざるで裏ごしする場合は、ムクナ豆はか
なり柔らかめに茹でるほうがよい）
ピタパンやバゲット、野菜につけても
Goodでした。お楽しみあれ。