

アドバンスⅡ（旧マスターコース）修了記念レシピ

玄米クリーム

和地みのり

校長先生が「手で絞った玄米クリーム」と「裏ごし器で濾した玄米クリーム」の2つを食べ比べさせてくださった時、その歴然とした違いに衝撃を受けました。よく「調理している人の気持ちが食材に入る」と言いますが、その意味を頭ではなく、舌と体に入った時の感覚、そして食べた後の心の変化で理解した瞬間でした。

病中・病後の回復食や離乳食にもよいという玄米クリーム。誰かを想って調理にかけた時間や手間は、確実に出来上がりの味に影響するのですね。またその思いが料理を通して、食べる人に確かに伝わるということを玄米クリームの試食で体感しました。

それ以来、調理している時の自分の気持ちに向き合うようにしています。

玄米クリーム

材料（つくりやすい量）：

玄米	: 1/2 カップ
水	: 3+1/2 カップ + 1+1/2 カップ
塩	: 少々
さらし (35 cm x 35 cm)	: 1 枚

作り方：

- ① 玄米は布巾で拭いてから、玄米の透明感がなくなりキツネ色になるまで煎る。
- ② 圧力鍋に①と 3+1/2 カップの水を入れ、沸騰後 40 分炊く。
- ③ さらに②を適量包み、手でしごき、絞り出す。(濃いクリームがでてくる)
*熱いので、絞る時はやけどをしないように注意する。
- ④③を鍋に移し、残りの水 1+1/2 カップを沸かして加え、弱火にかけて、ポタージュくらいの濃さに仕上げる。