

春菊



旬の白和え

材料(4人前)

ほうれん草	1/2束
春菊	1/2束
つきこんにゃく	1/2丁
人参	1/4本
砂糖	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
<和え衣>	
豆腐	1/2丁
白ゴマ	大さじ1
砂糖	大さじ1
白味噌	大さじ1
塩	少々

作り方

- ①ほうれん草・春菊は塩茹でして、冷水にとる。
- ②人参を千切りにし、①の茹で汁で茹でて、ざるにあげておく。
- ③ほうれん草・春菊は、3cmの長さに切る。
- ④豆腐は湯通しして、キッチンペーパーで水切りする。
- ⑤つきこんにゃくは、から炒りして、人参と共に砂糖・薄口しょうゆで下味をつける。
- ⑥すり鉢で白ゴマをすり、白味噌を加えてさらによくする。
- ⑦④の豆腐をあらくつぶして⑥に入れ、砂糖・塩を加え、和え衣をつくる。
- ⑧ほうれん草・春菊・こんにゃく・人参を⑦の和え衣で和える。

春菊の豆知識

大阪は春菊の生産量全国第2位で、鍋やおひたしなどにとってもよくあいます。野菜として使われているのは、日本や中国、アジアの国々のみで、βカロテンや鉄分、マグネシウムなどが含まれていて、栄養価の高い食材です。