



奥河内 ごちそう レシピ

Gochisou Recipe

今日はこれで
決まり!

Vol.23

和えずに添えれば料亭風に!

菜の花の白和え

材料(2人分)

菜の花...1束、木綿豆腐...1/2丁、A(すりごま...大さじ1/2、砂糖...大さじ1/2、
薄口醤油...小さじ2/3、白味噌...小さじ2/3、塩...小さじ2/3)、ハッサク...4房

作り方



①厚みを半分にした木綿豆腐をキッチンペーパーに包み、重しをして30分ほど置き水分を抜く



②鍋にお湯を沸かし、塩味がするぐらいの塩を入れ菜の花を固めに(茎部分1分、残りを30秒ほど)茹でる
③氷水に落として冷やし、水をふき取ったら3等分に切る



④①とAをボウルに入れ、ハンドブレンダーなどで滑らかになるまで混ぜる
⑤菜の花、一口大に切ったハッサク、スプーンですくった④を盛り付ける

一足早く春の訪れを楽しむ小鉢

菜の花は、キャベツや白菜などアブラナ科の植物のつぼみ・花茎・若葉の総称です。食用に品種改良されたものは「菜花」として流通しています。栄養豊富な緑黄色野菜のなかでもβカロテンやビタミンCが群を抜いて豊富で、アクが少ないのでさつと茹でるだけでいただけますよ。ほろ苦い春の味覚をご賞味ください。

ちょこっと 美味しい話

農家 尾崎さん

60歳を過ぎてから農業を始め、あすかてくるでできてからは農業仲間と交流しながら毎日野菜の出荷をしています。季節に応じて様々な野菜を作っていますが、種類によって農薬や肥料が異なるため、気を付けて栽培しています。菜の花は9月末に種まきを始め、冬から出荷をしています。黄色の花が咲く前の青い葉の状態で収穫するのがポイントです。おひたしや天ぷら、塩もみのお漬物にすると美味しく食べられますよ。最近の菜の花はそこまで苦くないので、ぜひいい野菜を吟味してあすかてくるで購入してみてください。



ビュッフェレストラン奥河内に
3月からこのメニューが登場します
☎奥河内くろまろの郷(☎56-9606)
クックパッド河内長野市公式ページ▼

