



越前市で栽培された
菊を使用

菊花和え



越前市で栽培された菊を使ったレシピです。きれいな色や香りを、五感で楽しみながら味わってみましょう。

<4人分>

小松菜	4束
白菜	1/4
切り干し大根	20g
菊の花	20g
しょうゆ	大さじ1
塩(ゆで塩)	少々

酢(菊の色止め)	小さじ½
塩(菊の色止め)	小さじ½

作り方

- ①材料を用意して分量を確認する。
- ②各材料をきれいに洗う。
- ③切り干し大根は水に10分ほど戻し、食べやすい大きさに切る。
- ④小松菜、白菜は食べやすい大きさに切る。
- ⑤菊の花は、酢と塩を入れたお湯でサッと茹で、水冷しザルにあげる。
- ⑥小松菜、白菜、切り干し大根をそれぞれに茹で、水冷する。
- ⑦冷めた野菜の水気をしっかりしぼり、ボウルに入れる。
- ⑧しょうゆを入れ、混ぜ合わせて完成。

○ポイント・注意点

酢と塩を入れたお湯で、茹でることによって菊の花色が鮮やかに仕上がります。切り干し大根の代わりにもやしを使ってもおいしいです。

○子どものお手伝いポイント

しっかりしぼって水気を切りましょう。



ポイント

