



つくりかた



1, ひきたち菜を洗って、沸騰した湯に塩を入れ、菜っぱをゆがく。(塩を入れると色がきれいになる)



2, 芯が柔らかくなったら、ざるにあげて洗う。



3, 菜っぱをそろえて軽く絞る。適当な大きさにきり、こじょうゆで和える。ごま、海苔、削り節をかける。

19

ひきたち菜の味噌和え

材料 (4人分)

ひきたち菜・・・200g
こじょうゆ・・・80g
ごま・・・小さじ1
海苔・・・少々
削り節・・・少々

ひきたち菜とは、大根や白菜として収穫しなかった野菜の茎が伸びて、花芽が出始めた状態を言い、『菜の花』とも呼ばれています。花が咲く前に収穫して食べます。こじょうゆは、麴と塩と水とで作り、醤油がわりに和え物などにも手軽に使えます。

菜の花

道ばたに黄色い花を見つけると春を感じるが、時々、白い菜の花や不格好な菜の花を見つることがある。そもそも、菜の花とはアブラナ科の総称のことを言い、アブラ菜・小松菜・白菜・キャベツ・カブ・カラシ菜・ブロッコリー・大根などがある。白い菜の花の代表は大根だが、大根の種類によって、少し色味も異なり、薄紫の花をつけるものもある。

