

あずきな 小豆菜 (雪笹) の食べ方

小豆菜は、茹でると小豆のような香りがすることが由来の山菜。また、白い花が雪、葉が笹に似ていることから雪笹とも呼ばれています。

クセがなく、甘みと歯ざわりが良いので、おひたしや和え物、味噌汁の具などに。

また、油やバターなどと相性が良いので、天ぷらや炒め物もオススメです。



作り方

<材料>

- ・小豆菜
- ・おひたしにする場合 → しょうゆ、ポン酢、鰹節など
- ・酢味噌和えにする場合 → みそ 大さじ2、酢 大さじ1、砂糖 大さじ1
※ボウルなどで混ぜておく
- ・バターソテーにする場合 → ベーコン、バター、しめじ、しょうゆ

<作り方>

- ① 小豆菜は水洗いし、茎の硬そうなところは切落とす
- ② 沸騰したお湯に入れ、サッと茹でて冷水にさらす（湯に塩は加えなくてOK）
- ③ 手で絞って水気を取り、食べやすい長さに切る
- ④ おひたし → 器に盛りつけ、鰹節とおしょうゆ（またはポン酢）をかけて完成
酢味噌和え → ボウルに入れ、酢味噌で和えます。器に盛りつけて完成♪
バターソテー → フライパンでバターを溶かし、ベーコンとしめじが炒まったら、
③を入れて炒め合わせ、しょうゆを回し入れる。器に盛りつけ完成！

✦ポイント✦

- 茹で時間は1分以内で！
- 茹でた後、すぐに冷水にさらすと鮮やかな色が保て、エグミを抑えられます

✦保存方法✦

すぐに食べない場合は乾燥を防ぐためポリ袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室で保存してください

