

しどけ

★しどけは「山菜の王様」と呼ばれ、
独特の香とほろ苦さが楽しめる通好みの山菜です。



食べ方

香りを楽しみたい方にオススメ！

おひたし＜塩＞

- ① 根元を少し切り落とし、水でザブザブ洗う。
- ② 鍋にお湯をわかして塩をひとつまみ入れ、茎の方から入れ1分半～2分ゆでる。
- ③ 手早くざるに取り、しどけが熱いうちに塩を適量ふりまぶす。
- ④ 冷めたらキッチンペーパーなどで水気を取り、適当な大きさに切ってお召し上がりください。

一般的なおひたしとして

おひたし＜醤油＞

- ① 根元を少し切り落とし、水でザブザブ洗う。
- ② 鍋にお湯をわかして塩をひとつまみ入れ、茎の方から入れ2～3分ゆでる。
- ③ 冷水にとり、2～3分付けたら水を切り、適当な大きさに切る。
※香りを楽しみたい方は、冷水にとらずに冷まし、水気を切ってください
- ④ かつお節をふりかけ、醤油でお召し上がりください。

この他、味噌汁の具材や卵とじなどにしても美味しくいただけます。
また、葉の部分は天ぷらにしても楽しめます。

✦ ポイント ✦

ビタミンCやカロテンが多く含まれ、鉄分はほうれん草の約5倍！

保存方法

洗わずに新聞紙にくるみ冷蔵庫の野菜室で3日間ほどは保存できます。
香りの良い山菜ですので、なるべく早目にお召し上がりください。

Web サイト



Instagram



Facebook



Natural Essay
ナチュラル・エッセイ

<https://natural-essay.jp/>