

# あいこ

## 下処理と食べ方

### 下処理方法

!! 茎には細かいトゲがありますので、調理の際はご注意ください。  
ゆでるとトゲはなくなります。

- ① 鍋にお湯をわかして塩をひとつまみ入れ、葉を落としたあいこの茎を根本の方から入れてゆでる。
- ② 湯が再び沸いたら、手早く冷水にさらす。
- ③ 一本ずつ薄皮をむき、食べやすい長さに切る。

**食べ方** ★あいこはクセがなく、シャキシャキとした食感の山菜です。

< 茎 >

- マヨネーズや醤油、ドレッシング等、お好みの調味料と和えて
- ごま和え、お浸しとして

< 葉 >

- お味噌汁の具として
- 天ぷら

### ★ポイント★

あいこはビタミンC、カルシウム、ミネラルなど栄養価が高いのですが、茎よりも葉の方が栄養があります。

### 保存方法

新聞紙にくるみ冷蔵庫の野菜室で10日間ほどは保存できます。  
葉も茎も冷凍保存が可能です。熱湯にくぐらせて冷水につけ、小分けにして水を絞り、冷凍してください。