

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。

Web サイト



Instagram



Facebook



Natural Essay
ナチュラル・エッセイ

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