



なます

【料理の特徴】

お祝いの時は大根、にんじんで紅白のなますを作ります。酢は体に良いので、日常食として食されています。また、ごぼう等を加れば、繊維質がたっぷりになります。

【材 料】

大根(500g)、にんじん(200g)、ごぼう(100g)、生しいたけ(3個)、油揚げ(2枚)、酢(大さじ3)、砂糖(大さじ1)、塩(小さじ1/2)、醤油(小さじ1)、柚子(少々)

【作り方】

- ① 材料は千切りにします。ごぼうはさっと湯がきザルにあげます。油揚げは熱湯をかけてから千切りにします。
- ② ごぼう、にんじん、大根の順に炒め、生しいたけ、油揚げを加えます。
- ③ ②に酢、砂糖、塩を加え、味を整え仕上げに醤油を入れます。
- ④ 季節によって柚子の千切りを加えます。



菊の花の酢のもの

【料理の特徴】

秋、畑や庭先の菊が一斉に咲くと、菊の花で酢の物を作ります。

乾燥させた菊の花は保存でき、おせち料理に欠かせない食材です。

【材 料】

食用菊の花(黄色)(20g)、酢(200cc)、砂糖(200g)塩(少々)

【作り方】

- ① 八分咲きたきれいな菊の花を摘み取り、花びらを蒸し器でべとつかない程度に約10分蒸します。
- ② 花びらをザルに並べて、上下に返して水分がなくなるまでよく干します。
- ③ ②を蓋付きの大きめのボールに入れ、熱湯をたっぷり入れ約20分蒸します。
- ④ アクが抜けるまで③を何回も繰り返し、水気を切ってほぐしておきます。
- ⑤ 酢、砂糖、塩を煮立て、冷ましたものを菊と和えます。