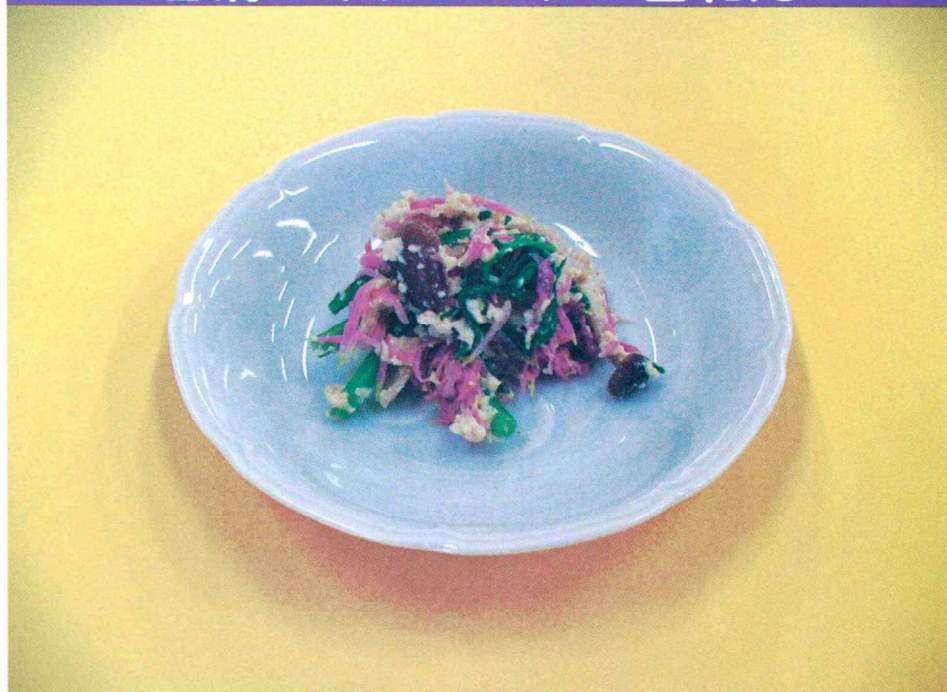


春菊とキクノハナの白和え



材 料 (4人分)

春菊 …… 200 g
キクノハナ …… 50 g
シメジ …… 1/2パック
酒 …… 大さじ1
木綿豆腐 …… 200 g
いりゴマ …… 大さじ2
砂糖 …… 大さじ2
塩 …… 小さじ2/3
しょう油 …… 小さじ2

作 り 方

- ①. 春菊はゆでて、3～4 cm長さに切り、絞る。
- ②. キクノハナは酢を入れた湯でゆでて絞る。シメジは酒をふり、乾煎りする。
(ラップをして電子レンジにかけてもよい)
- ③. 豆腐はさっとゆでて絞る。いりゴマをよくすり、絞った豆腐を入れてなめらかにすり、調味料を加える。
- ④. 春菊にしょう油少々で下味をつけ、軽く絞り、キクノハナ、シメジとともに③で和える。

春菊 (キク科)

カロチン、ビタミンB2、カルシウム、鉄分などを多く含み、特にカロチンが多く、ガン予防、免疫機能増強、老化予防などに効果があります。血行をよくし、心疾患を予防する効果も期待できます。さっとゆでておひたしや和え物にするほか、独得の香りを持つ緑黄色野菜として、鍋料理には欠かせません。

キクノハナ (キク科)

鎮静作用があるので、頭痛をなくし血行をよくし、目の疲れをとり、視力回復する漢方薬としている。食用に使うときは、少量の酢と塩を入れた熱湯でゆでて使い、酢の物、和え物、煮浸し、スープなどにも使える。