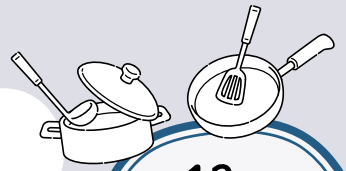


料理のプロ!

調理師が  
教える

# 旬の野菜を使ったレシピ



12月

しゅんぎく



## 春菊の白和え

材料  
(2人分)

しゅんぎく……………	1/2 束	ねりごま……………	大さじ 2
木綿豆腐……………	1/2 丁	いりごま……………	小さじ 1
にんじん……………	1/4 本		
こんにゃく……………	1/3 枚		
クコ (水戻し) ……	10 粒		

八方出汁

だし汁……………	400ml
本みりん……………	大さじ 2・1/2
薄口しょうゆ…	大さじ 2・1/2

作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパー等で軽く包み、まな板等で重しをして30分程度水分を抜く。うらごし器を使って、裏ごしをする。
- ② しゅんぎくは茹でて水にさらし冷ます。3cm長さに切り八方出汁に浸す。
- ③ にんじんは、皮つきのまま千切りにする。
- ④ こんにゃくは短冊に切り沸騰した鍋に入れ、さっと茹でて臭みをとる。にんじんと一緒に八方出汁で軽く煮る。
- ⑤ すり鉢にいりごまを入れ、すりこぎで軽くする。
- ⑥ ⑤に豆腐、ねりごまを入れてすり、水分を絞ったしゅんぎく、にんじん、こんにゃくを入れ和える。
- ⑦ ⑥を器に盛り、水で戻したクコをのせる。



### 食材を生かすポイント

下味をつけることで食べるときに調味料をかけることなく、食材のおいしさを味わうことができます。減塩にもなりますよ。



出雲支部 小林 敏行さん

栄養価計算  
(1人分)

エネルギー /184kcal 脂質 /13.9g たんぱく質 /9.9g 食塩相当量 /0.5g