

COOP 186 回料理教室

R 2, , 1 0, 9

秋は足早に、言葉どおりの季節になりました。コロナ災いから半年になります。お元気ですか。料理教室の10月は菊ご飯が定番でした。菊は主菜にはなれませんが彩りと健康効果には抜群です。菊のレシピをお届けします。

◎菊ご飯

材 料	4人分
米	カップ3
もって菊	80g
むき枝豆	カップ半
すし酢	適量

作り方

- ①ご飯は普通に炊く。
- ②菊は酢を入れた熱湯でさっと茹で、水にさらしてよく絞る。
- ③炊き上がったご飯にすし酢を振り、酢飯をつくる。菊と枝豆を混ぜ合わせる。

◎菊花干匹飯

材 料	4人分
米	カップ3
もって菊	50g
しらす	80g
塩	少々
酒	大3
昆布	15cm

作り方

- ①菊は茹でて絞っておく。
 - ②しらすは熱湯をかけ水気をきる。
 - ③炊飯器に米、酒、昆布を入れ普通に炊く。
 - ④炊き上がったら、しらすと菊を振り入れて混ぜる。ませ
- ☆しらすの塩分で調味料の変更

◎菊みそ汁

材 料	4人分
黄菊・もって菊	各8個
枝豆	20粒
すいとん粉	60g
味噌	小4

作り方

- ①菊は花卉をはずし色よく茹でる。
- ②ボウルにすいとん粉と枝豆を入れ、水を加え、耳たぶより柔らかく練る。一口大の大きさにちぎり、塩を少し加えた湯に入れ、浮いて来たら湯をきる。
- ③お椀に味噌、だんご、菊を入れ、熱湯を注いでよく混ぜる。

◎赤菊寒天

材 料	1本分
棒寒天	1本
もって菊	
水	350cc
砂糖	50g

作り方

- ①菊のおひたしの冷やし汁の赤みを使ってみましょう。
- ②寒天がとけたら砂糖を加え、粗熱がとれてから菊を混ぜる。しょうが汁加えてよい。