

COOP第187回料理教室

R, 2, 10, 28

平地でも落葉樹の色づきが見られる季節になりました。山形は今が食材の宝庫です。新鮮な野菜や果物たっぷりいただきましょう。今回も菊料理をお届けします。

◎菊とふの酢味噌和え

材 料	4人分
もって菊	80g
黄菊	20g
板ふ	1本
枝豆	40g
酢味噌	
白味噌	大2
みりん	大2
砂糖	大1
酢	大2

作り方

- ①菊は酢を入れた熱湯さっと茹で水にさます。
- ②ふは、だし汁でもどして軽くしぼり、一口大に切り5分間強火で蒸す。
- ③枝豆は皮からだしておく。
- ④①～③を酢味噌で和える。

◎菊の七色和え

材 料	4人分
もって菊	80g
黄菊	20g
春菊	30g
えのき	50g
しいたけ	2枚
油揚げ	10g
すり白ごま	大1
醤油	大1
みりん	大1
砂糖	小半

作り方

- ①菊は酢を入れた熱湯で茹で水にさらしてしぼる。
- ②春菊とえのきは茹でて2cmの長さに切る。
- ③油揚げは湯通しし2cm長さに、しいたけも線切りにし、調味料で煮しめる。
- ④③に野菜を加え、すりごまを入れて和える。