

11月のレシピ

黄菊と春菊のおろし和え

一宮町食生活改善会

〈材料〉

〈4人分〉

〈作り方〉

黄菊（食用菊） 80g

① 黄菊は花びらを、春菊は葉をそれぞれ摘み取り、洗ってザルに取る。鍋に湯を沸かし、それぞれ茹で、水にさらして絞る。

春菊 1/2束

② しめじは石突を取り小房に分け、サッと茹でてザルに取り、水気を切る。

しめじ 1パック

大根 300g

③ 大根はすりおろしザルに上げ、おさえるようにして水気を切る。

A 酢 大さじ1・1/2

みりん 大さじ1/2

④ Aを合わせる。このうち大さじ1を黄菊にからませておく。

砂糖 大さじ1/2

塩 小さじ1/4

⑤ 黄菊、春菊、しめじ、大根を和えて、器に盛る。食べる直前に、残りのAをかける。

だし汁 大さじ1

菊は古代より中国で延命長寿の花として菊茶・菊花酒、漢方薬として飲まれていました。その中でも食用菊は、苦味が少なく花弁を大きく品種改良されたものです。

食用菊は、日本大学薬学部・理学部 山形県衛生研究所により、発ガン予防効果や悪玉コレステロールの低下・中性脂肪を低下させる効果の研究結果が発表されています。

