

白キクラゲの 梅和え

隠し味のツナで
コクをプラス

材 料

- ・ 白キクラゲ(乾燥)
- ・ コゴミ
- ・ 梅干し
- ・ ツナ
- ・ 砂糖
- ・ ワサビ
- ・ 松の実、ツクシ(飾り)



作 り 方

下ごしらえ

- ・ 鍋にお湯を沸かしておき、白キクラゲを茹でる。
キクラゲが3倍くらいの大きさになったら火を止め、
冷水で冷やし、水を切っておく。

- ① 鍋にお湯を沸かしておく。
- ② コゴミの汚れた部分を取り除き①の鍋に入れ、
きれいな緑色になるまで茹でる。
- ③ 梅干しの種を取り除き、包丁で叩いてペースト状にする。
- ④ コゴミが茹で上がったら冷水で冷やし、
ペーパータオルで水気をふき取る。
- ⑤ コゴミは茎と先端の部分にカットし、
先端の部分は横から包丁を入れ薄くスライスする。
- ⑥ ボウルに梅ペースト、ワサビ、砂糖を入れて混ぜる。
混ざったらツナ、コゴミを入れ、白キクラゲを食べやすい
大きさにちぎって入れ、和える。
- ⑦ 白キクラゲ、コゴミを交互に盛り付け、
最後に松の実を散らして完成。

フキ味噌

鷹の爪で
ピリっと大人の味に

材 料

- ・ フキノトウ
- ・ 鷹の爪
- ・ 味噌
- ・ 砂糖
- ・ 酒
- ・ サラダ油



作 り 方

- ① フキノトウの汚れた葉を取り除き、
大きめにざっくりと切る。
フキノトウは水で洗い、水気をきっておく。
- ② フライパンにサラダ油、鷹の爪を入れて熱し、
温まったらフライパンを火から離し、
フキノトウを入れる。
- ③ フキノトウがしんなりするまで中火で3分ほど炒める。
- ④ ボウルに味噌、砂糖、酒を入れて混ぜ、
味噌が柔らかくなったら③のフライパンに入れ炒める。
- ⑤ 水気を飛ばしながら2～3分ほど煮つめたら完成。

ヨモギの 葛豆富

ワサビ醤油味と
きな粉黒蜜で

材 料

- 【豆腐生地】
- ・ヨモギペースト
 - ・葛粉
 - ・水
 - (・重曹)
- 【ワサビ醤油】
- ・ワサビ、醤油
 - ・クコの実、ツクシ(飾り)
- 【きな粉黒蜜】
- ・きな粉、黒蜜
 - ・ヨモギ(飾り)



作 り 方

ヨモギペーストの作り方

- ・鍋にお湯を沸かし、重曹を入れる。
- 沸騰したらヨモギを入れ、きれいな緑色になるまで茹でる。
- 茹で上がったら水で冷まし、ミキサーに適量の水と共に入れ、ペースト状にする。

- ① 鍋に豆腐生地の割合で材料を入れ、葛粉が溶けるまで木べらでよく混ぜる。
- ② 強火にかけ、焦げ付かないよう木べらで練る。固まりかけたら中火にし、10分ほど練り続ける。
- ③ 水で濡らした容器に流し込み、平らになるよう伸ばす。乾燥しないよう、ラップで密着させ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 冷めて固まったら濡らした包丁でカットする。
ワサビ醤油…大きく正方形にカット
きな粉黒蜜…小さく正方形にカット
- ⑤ それぞれ容器に盛り付け、ワサビ醤油 or きな粉黒蜜 好みの味付けをして完成。



薬草の ウコン衣揚げ

芳ばしい薬草天ぷらを
ゆかり塩で

材 料

- 【薬草】
- ・ヨモギ
 - ・タンポポ
 - ・フキノトウ
 - ・ツクシ
 - ・ノビル
 - ・コゴミ
 - ・ゲンノショウコ
- 【ウコン衣】
- ・薄力粉
 - ・水
 - ・卵黄
 - ・ウコン末
 - ・打ち粉用薄力粉
 - ・フライ用サラダ油



作 り 方

- ① ボウルに卵黄、薄力粉、水を入れ、さっくりと混ぜる。混ぜたらウコン末を入れ、再びさっくりと混ぜる。
- ② ビニール袋に打ち粉用の薄力粉を入れ、薬草を入れて軽く振り薬草全体に粉をまぶす。(油に入れた時に跳ねにくくなる)
- ③ 油は175℃とし、揚げ始める前に油をかき混ぜて温度を均一にする。衣を少し落として温度を確認する。
- ④ 薬草に衣をつける。タンポポ、ヨモギのように葉が薄いものは片面にのみ衣をつける。ノビル、ツクシのように細いものは揚げ途中で折れないよう、全体に衣をつける。フキノトウは花のように広げながら揚げる。
- ⑤ 揚げたらバットに取り、④を繰り返す。油の中に天かすがある場合は都度取り除く。
- ⑥ 盛り付けて完成。ゆかり塩で食べる。