

春野菜のふきのとう和え

材料) 2人分

うど80g

菜の花50g

A=白味噌・日本酒各大さじ1、薄口醤油各大さじ1/2、(混ぜ合わせる)

ふきのとう2個~4個 20gほど

太香ごま油大さじ2



作り方)

1. うどは3cmの長さに切り、厚く皮をむいて棒切りにし、水にさらしてアク抜きをし、ザルにあげる。菜の花は根元が太ければ切って半分に切り、さっと茹でてざるにあげ、冷まし、ぎゅっと絞る。それぞれボウルに入れる。
2. フライパンにごま油を注いで弱火にかける。ふきのとうは粗く刻んで手早く炒め、火が通ったらAを注いで絡め、とろりとしたら1に入れてよく和え、器に盛る。

※ふきのとうはアクがとても強いので中が黒いことがあります。春の苦味の証拠です。できるだけ手早く熱い油と和えてください。

※春野菜はうるい、アスパラ、筍などで代用してもいいですし、アサリやイカなどを加えるとさらに喜ばれるでしょう。