

ナズナ

日本全土の道端や庭に生える野草で、春に小さな白い花を咲かせ、茎は細長く種がたくさんつき、高さは40㎝前後になる。この茎が出る前の若くて柔らかい茎と根を食べる。七草粥には細かく刻んで入れ、利尿作用や血圧をさげる薬効があると言われている。あぶらな科の越年草でペンペン草とも呼ばれている。

ナズナのゆでかた

- ① ナズナは2～3回水をかえてよく洗う。
- ② 沸騰した湯に塩を入れてナズナを40秒間ゆで、冷水にさらして水けをよくしぼる。

ナズナの混ぜご飯



<材料>

米300g ゆでたナズナ150g えのき茸100g

《調味料A》

上高地みそ50g 酒大さじ3

【作り方】

- ① ボウルに調味料Aを入れてよく混ぜ合わせておく。
- ② ナズナを1㎝幅に切ってしぼる。
- ③ えのき茸は根元を切り落として3㎝長さに切り、細かくほぐす。
- ④ 米は洗って水きりして炊飯器の内がまに入れ、水340gと①のみそを加えてよく混ぜ、えのき茸を散らして炊く。
- ⑤ 炊き上がったら全体を良く混ぜる。(みそのおこげができています)
- ⑥ ナズナを加えてさっくりと混ぜる。