

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。

ナズナの薄焼き



<生地<材料>

小麦粉50g 上新粉5g 水50g 卵1個 上高地みそ10g

<具<材料>

ゆでたナズナ80g しらす干し30g

<たれの材料>

上高地みそ20g 酢25g 砂糖15g ごま油小さじ1 白いりごま5g



【作り方】

- ① ナズナは2㎝長さに切る。
- ② ボウルにたれの材料を混ぜ合わせておく。
- ③ ボウルに生地<材料>を入れて泡立て器でよく混ぜ合わせ、①のナズナとしらす干しを加えて混ぜる。

- ④ フライパンにごま油大さじ1を中火で熱し、③を入れて全体に薄く広げて約2分焼く。
- ⑤ 焼き色がついたら、平らな皿をかぶせてフライパンごとひっくり返し、一度皿の上ののせそのまますべらしてフライパンに戻し入れる。
- ⑥ 縁にそってごま油大さじ1を回し入れ、フライ返しで軽く押さえながら約2分焼く。
- ⑦ 両面こんがり焼けたら、食べやすい大きさにカットして皿に盛り、たれを添える。