

### 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センチ前後になる。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。

### ナズナのみそサラダ



#### <材料>

鶏ささ身100g ゆでたナズナ40g

#### ◀調味料B▶

サラダ油大さじ2 酢大さじ1 上高地みそ20g

#### 【作り方】

- ① ナズナは4センチ長さに切って水けをしぼる。
- ② 鶏ささ身は塩少々ふって耐熱皿に並べ、酒大さじ1をふり、ラップをして電子レンジで2分加熱する。ラップをしたまま冷まし粗熱が取れたら手で食べやすい大きさに裂く。
- ③ ボウルに調味料Bを入れて泡立て器でもったりするまでよく混ぜる。
- ④ ナズナと鶏ささ身を加えてあえる。