

### 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。

### ナズナの煮びたし



#### <材料>

ゆでたナズナ50g あさり200g だし昆布10㎝角1枚

#### <<調味料C>>

上高地みそ30g 砂糖大さじ1

#### 【作り方】

- ① ナズナは3㎝長さに切る。
- ② あさりは砂をはかせてボウルに入れ、かぶるくらいの水を加えて、両手で殻どうしを擦り合わせるようにして洗い、水けを切る。
- ③ あさり、水200cc、だし昆布と酒大さじ2をなべに入れ、ふたをして中火で口が開くまで蒸し煮にする。
- ④ 弱火にして調味料Cを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤ ナズナを散らして加えて温める。