

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。

ナズナの薄焼き



<生地<small>の材料</small>>

小麦粉 50 g 上新粉 5 g 水 50 g 卵 1 個 上高地みそ 10 g

<具<small>の材料</small>>

ゆでたナズナ 80 g しらす干し 30 g

<たれ<small>の材料</small>>

上高地みそ 20 g 酢 25 g 砂糖 15 g ごま油 大さじ 1 白いりごま 5 g



【作り方】

- ① ナズナは2等長さに切る。
- 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<small>の材料</small>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<small>と焼けたら、食べやすい大きさにカットして皿に盛り、たれを添える。

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等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。

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等角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等長さに切る。
- ② あさ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。

ナズナのみそ汁



<材料>

ゆでたナズナ 50 g 木綿豆腐 40 g 油揚げ 10 g 上高地みそ 30 g

【作り方】

- ① ナズナは3センチ長さに切ってしぼる。
- ② 豆腐は1センチ角切りにする。
- ③ 油揚げは1センチの角切りにする。
- ④ なべに出し汁400ccを入れ、豆腐と油揚げを入れて煮る。
- ⑤ 豆腐が温まったらナズナを入れる。
- ⑥ 上高地みそをだし汁で溶いて加え、火を止める。