



## カロテン、ビタミンB2、C、E、カルシウム、鉄、食物繊維

〔菜花の精進料理：菜花のゴマ味噌がけ〕：②

・材料（4人分）

菜の花 150g

・調味料

白の味付味噌

（白味噌『大さじ2』・昆布だし『大さじ2』・煎りゴマはお好みの量で

他、みりん・塩・砂糖・山椒・ポン酢は少々かお好みの量で調整してください）

・作り方

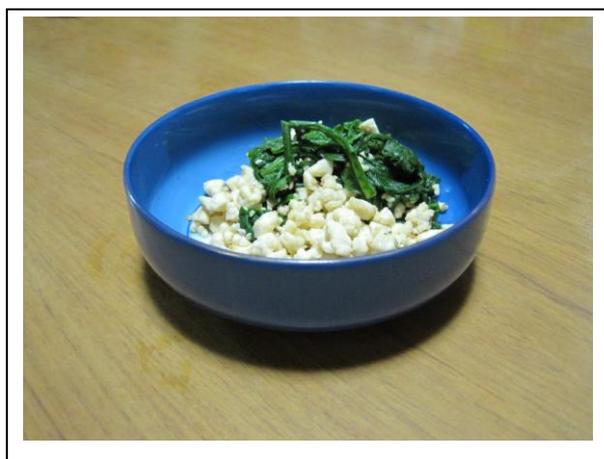
①菜花を塩水の沸騰した鍋に入れ、サッと茹でて冷水に入れ灰汁をぬく。

②白の味付味噌を作る（白味噌『大さじ2』・昆布だし『大さじ2』・煎りゴマ他、みりん・塩・砂糖・塩・山椒・ポン酢は少々かお好みの量で混ぜ合わせ弱火で焦げないように注意しマヨネーズ状になったら味付け味噌のできあがり。

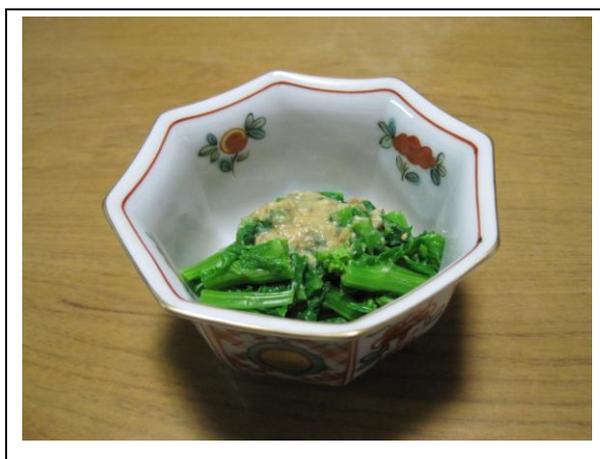
③器に菜花を盛り、白の味付け味噌をかければできあがりです。

## ☆☆菜花の栄養成分☆☆

カロテン、ビタミンC、B1、B2、葉酸、カルシウム、鉄



①春菊と煎り豆腐あえ



②菜花のゴマ味噌がけ

### 〔精進料理を作ったの感想〕

今回、2品作ってみて以前から食材への下ごしらえの手間を省き、簡単に作れる料理ばかり多く作っていました。下ごしらえに時間を費やすことはあまりありませんでした。

和食は、調味料の加減が難しく、“味の素”などの化学調味料に頼っての味に慣れ親しんでいた為に、その都度味見をして確認しても納得のいく味に中々辿り着かず苦労しました。

今後は、多くの和食料理に挑戦していきたいと思います。