

三つ葉のからし和え

材料 4人分



・三つ葉	2束
・油あげ	大1枚
・えのき茸	1袋

● 調味料 ●

・だし	600ml
・薄口しょうゆ	60ml
・みりん	60ml
・粉からし	適量

作り方

- ① 三つ葉はスポンジ部分を落とし、3cmに切ります。
- ② 油揚げは中の白い部分を取り、3cm長さの千切りにします。
- ③ えのきは石づき部分を取り1/2に切ります。
- ④ 三つ葉・油揚げ・えのきはそれぞれ下茹でしておきます。
- ⑤ 鍋にだし・薄口しょうゆ・みりんを入れ火にかけてひと煮立ちさせ冷ましておきます。
- ⑥ 粉からしを練り好みの量を⑤にときます。
※からしはお湯で練って器をふせておくと、からみ・芳香が出る
- ⑦ ⑥のだし汁に下茹でした三つ葉・油揚げ・えのきを浸しておきます。
- ⑧ 余分なだし汁を切り器に盛り付けます。

豆知識

3月8日は「みつばの日」。

みつばは、古くから日本人に愛されてきた日本原産の野菜です。香りが強く、葉がみずみずしく、緑色のきれいなものを選ぶのがよいです。