

平成 17 年 6 月 16 日 じゅんさいと豆ご飯

じゅんさい：睡蓮科の水草で、若い芽や蕾を食べます。独特のぬめりは、芽や蕾を保護するための分泌液です。梅雨時が旬。栄養価はガラクトースやマンノースなどで出来た植物繊維がわずかあるだけで、ぬるっとした食感を味わいます。

じゅんさいぬるま湯で洗ってごみを取る。熱湯をかけてざるにあけ水気を切る。



豆腐とじゅん菜の吸い物
カツオだしで



鳥のささ身のゴマ味噌和え
ささみ 8 枚を茹でる
(7-8 分)
酢大 1½ すりごま
大 3 味噌大 2 弱
砂糖大 2 で



豆ごはん
殻つきグリーンピース 500g 豆に
塩 1½まぶしておく。米 5 合にも同
量塩を入れて炊き途中の後 25
分になったら豆をそのまま入れ
て続けて炊く。

