



菜の花レシピ

一口ドーナツ (ホットケーキミックス 200g、水 約100cc、卵 1個、菜の花 約100g、ゆず、揚げ油)

1. 菜の花を茹でる…大鍋にたっぷりの水で沸騰したら塩を入れ、菜の花を入れる。
2. 冷水に入れしっかりと冷ましてからみじん切りにして固く絞る。
3. ゆずの皮は薄くむいてみじん切り。
4. ボールにホットケーキミックス、水、卵を合わせ、2. 3. を入れる
5. 天ぷら鍋に油を入れ、低温(約170度)。4. をスプーンですくって油の中に落とし、揚げる。

おひたし (菜の花、人参、ゆず)

1. 大鍋にたっぷりの湯(水)を沸騰させ、塩を入れる。
2. 1. に菜の花を入れ、2分ほど茹でて冷水に入れ、色よくしあげる。
3. 水気を切り、3cm程に切り、固く絞る。
4. 人参を細切りにし、さっと茹でる。ゆずの皮を薄くむいてみじん切り。
5. ボールに3. 4. を混ぜ合わせ、めんつゆ、醤油などで味付けをする。

天ぷら (天ぷら粉、水 表示分量どおり、菜の花、揚げ油)

1. 菜の花は洗って水気をよくきる。
2. 天ぷら粉をボールに入れ、分量の水で溶く。
3. 菜の花に衣をつけ、約180度で揚げる。

菜めし (米 2合、菜の花 約50g)

1. 少し固めにご飯を炊く。
2. 菜の花を茹でる…大鍋にたっぷりの水で沸騰したら塩を入れ、菜の花を入れる。
3. 冷水に入れしっかりと冷ましてからみじん切りにして固く絞る。塩少々と合わせる。
4. ご飯が炊き上がったたら、3を混ぜ合わせる。

牛乳寒天 (牛乳 250ml、粉寒天 2.5g、水 125ml、砂糖 30g、菜の花 25g、ゆず)

1. 菜の花…大鍋にたっぷりの水で沸騰したら塩を入れ、菜の花を入れる。固く絞り、みじん切り。
ゆずは薄皮をむき、みじん切りにする。
2. 牛乳はぬるめに温める。
3. 鍋に粉寒天、水、砂糖を入れ、火にかけかき混ぜながら煮溶かし、沸騰したら2分間煮て火を止める
4. 3. に2. を静かにいれ、混ぜる。
5. 4. に1. を加え、容器に入れ冷やし固める。