



☆JA越智今治女性部玉川支部☆「春菊」 レシピ



☆春菊のふりかけおにぎり☆

- ・春菊・・・1袋(150g)
- ・ちりめんジャコ・・・30g
- ・桜エビ・・・10g
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・しょうゆ・・・大さじ1



- ① 春菊をさっとゆでて、水気をよく切ってみじん切りにする。
- ② フライパンに薄くこめ油をひいて、春菊を水気がなくなるまで炒める。
- ③ ②にちりめんジャコと桜エビをいれてさらに炒める。
- ④ 砂糖としょうゆをまわしかけ、ふりかけの完成。
- ⑤ 暖かいごはんにふりかけを混ぜておにぎりを作る。

***春菊の苦手な方もふりかけにすると苦味も少なくおいしいのでお勧めですよ。**

☆春菊の天ぷらとかき揚げ☆

《天ぷら》

- ・春菊・・・50g
- ・米粉入り天ぷら粉・・・適量
- ・こめ油・・・適量

《かき揚げ》

- ・春菊・・・50g
- ・玉ねぎ・・・1個と半分
- ・人参・・・2/3本
- ・米粉入り天ぷら粉・・・適量



《天ぷら》

- ① 春菊をよく洗い、茎をのける。
- ② 米粉入り天ぷら粉を同量の水で溶いて、春菊をくぐらす。(ボウルの縁で春菊の余分な天ぷら粉を落とすのがポイントです。カラッと上がります。)
- ③ 180℃に熱したこめ油で揚げる。

《かき揚げ》

- ① 玉ねぎ・人参は太めの千切りにします。春菊は、4～5センチの長さに切ります。
- ② 切った野菜をボウルに入れて、米粉入り天ぷら粉をまぶします。大さじ1ぐらいの水を入れて軽く混ぜます。
- ③ 揚げる温度は、170～180℃。おたまや、しゃもじで揚げる大きさにまとめ、油に落とし入れます。
- ④ 30秒ほどはさわらずに、そのまま火を通してから上下を1～1分半揚げて完成。

***サクサクの美味しいかき揚げ。春菊がアクセントになり彩も良いです。**

☆春菊の味噌汁☆

- ・春菊・・・100g
- ・玉ねぎ・・・1/2個
- ・だし汁・・・500ml
- ・さくら味噌・・・大さじ3

- ① だし汁に、千切りにした玉ねぎを入れて沸かします。
- ② 春菊は、洗ってざく切りにします。
- ③ ①のだし汁が沸いてきたら火を弱めて味噌を溶き入れます。
- ④ 最後に春菊を入れて、さっと火を通して完成です。

☆春菊のごま和え (4人分) ☆

- ・春菊・・・150g
- ・いりごま・・・大さじ1
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・さくら味噌・・・大さじ1



- ① 春菊をよく洗い、茹でます。
- ② 茹で上がった後よく水気を絞り、2～3cmに切る。
- ③ すり鉢にごまを入れて半分ほど粒が残るぐらいにすりませます。砂糖、味噌を加えて混ぜます。
- ④ 春菊を手でほぐしながら和えて完成。

*香りが強い春菊と、ゴマの相性はピッタリ(^_^)

☆春菊の白和え (4人分) ☆

- | | |
|---------------|---------------|
| ・春菊・・・150g | ・木綿豆腐・・・1丁 |
| ・人参・・・1/2本 | ・白ごま・・・50g |
| ・こんにゃく・・・100g | ・さとう・・・大さじ2 |
| ・しいたけ・・・5個 | ・さくら味噌・・・大さじ2 |
| | ・しょうゆ・・・大さじ1 |



- ① 春菊をよく洗い、茹でて水気を絞り2～3cmに切ります。
- ② 人参は3～4cmの千切り、こんにゃくは細めの短冊切り、しいたけは千切りにします。鍋に湯を沸かし、砂糖大さじ1としょうゆ大さじ1を入れて甘めに炊きます。
- ③ 木綿豆腐は茹でて布巾に入れて固く絞ります。
- ④ すり鉢にごまを入れて色が変わるまでよくする。③の豆腐を入れます。砂糖、味噌、しょうゆを加えて混ぜます。
- ⑤ 春菊と②の水気を切り、④に入れて混ぜ合わせて完成。

☆春菊のサラダ (4人分) ☆

- ・春菊・・・50g
- ・人参・・・4/1本
- ・玉ねぎ・・・1/2個
- ・カニカマ・・・5本
- ・お好みのドレッシング・・・適量

- ① 春菊をよく洗い、水気をきり食べやすい大きさにちぎります。
- ② 玉ねぎ、人参は千切り。①の春菊と和えてお好みのドレッシングをかけて完成。



《春菊の茹で方》

春菊はよく水洗いをします。鍋に湯を沸かして小さじ1の塩を加えます。茎の部分から入れて30秒。上下を返して30秒茹でます。茹で上がった後、冷水に落とし、春菊を冷まします。よく水気を絞って使います。

*ハウス栽培の春菊は苦みも少ないので生のサラダでもとても美味しいのでぜひ食べてみてくださいね。

*春菊はこれからの寒い季節にピッタリのお鍋にもたくさん入れていっぱい食べてくださいね♪