



☆JA越智今治女性部大西支部☆「春菊」 レシピ



☆春菊のチヂミ（1枚）☆

・春菊・・・1/2袋	《生地》
・玉ねぎ・・・1/2個	・薄力粉・・・・・・・・大さじ6
・人参・・・1/2本	・片栗粉・・・・・・・・大さじ2～3
・ごま油・・・適量	・鶏がらスープの素・小さじ1
《たれ》	・塩・・・・・・・・少々
・ポン酢・・・大さじ1	・水・・・・・・・・100ml
・ごま油・・・小さじ1	
・白いりごま・少々	



- ① 春菊は3cm幅に切り、玉ねぎは薄切り、人参は千切りにします。
- ② ボウルに生地の材料を全て入れてよく混ぜます。生地に①の野菜を入れて混ぜます。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、②を薄く広げるように入れて、焼き目がつくまで中火で両面を焼きます。最後にごま油をフライパンの淵にそって回しかけパリッと焼きます。
- ④ たれの材料を混ぜ合わせます。チヂミを食べやすい大きさに切り、たれを添えて完成です。

***春菊は茎があまり太くないものがお勧めです。**

☆春菊チャンプルー（4人分）☆

・春菊・・・1束	・塩・・・・・・・・小さじ1/2
・木綿豆腐・・・1/2丁	・黒コショウ・・・適量
・豚肉小間切れ・250g	・しょうゆ・・・小さじ2
・サラダ油・・・大さじ1	・酒・・・・・・・・小さじ2
・卵・・・・・・・・2個	・砂糖・・・・・・・・小さじ1



- ① 豆腐はキッチンペーパー3枚で包み、重石を乗せて1時間ほどおいて水切りをします。（電子レンジで水切りをする場合は、キッチンペーパーを2枚重ねて包み3分加熱し、キッチンペーパーを取替えて、5分程重石を乗せます。）
- ② 春菊は7cm幅に切ります。
- ③ 豚肉に塩・黒コショウをして下味をつけます。
- ④ 卵は溶いておきます。しょうゆ、酒、砂糖は合わせておきます。
- ⑤ フライパンに火をかけサラダ油を入れて、温まったら豚肉を強火で炒めます。
- ⑥ 豚肉の色が変わったら、水切りをした豆腐を入れて木べらで一口大に崩して焼きます。
- ⑦ 豆腐にしっかり焼き色がついたら春菊をいれて炒め合わせます。
- ⑧ 春菊がしんなりしたら、端にスペースを作って卵を入れます。卵が固まってきたら、木べらで底をすくうようにして混ぜ、④の調味料を回し入れて完成です。

***豆腐をしっかり水切りし焼き目をつけることでうま味が増します。冬でも美味しいチャンプルー。ぜひ作ってみてくださいね。**

☆春菊のツナ炒め（2～3人分）☆

- ・春菊・・・100g
- ・ツナ缶・・・1缶
- ・ゴマ・・・少々
- ・塩・・・大さじ1/2
- ・ごま油・・・大さじ1/2
- ・めんつゆ・・・大さじ1～2



- ① 春菊は多めのお湯で少し長め（2分）に茹でて、冷水にさらした後、水を切って細かく切ります。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、春菊とめんつゆ大さじ1を入れて炒めます。
- ③ ②にツナを入れて、水分を飛ばすように炒めてゴマを振って完成です。

*ツナ缶の汁は、いれても美味しいです。めんつゆは味を見て調整してくださいね。

☆春菊のごま和え（4人分）☆

- ・春菊・・・150g
- ・すりごま・・・大さじ2
- ・いりごま・・・大さじ1
- ・しょうゆ・・・大さじ2
- ・砂糖・・・大さじ1



- ① ごま、しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせます。
- ② 春菊をよく洗い、さっと（1分ほど）茹でます。よく水気をしぼり、硬い茎の部分は細切りにし、葉の部分は食べやすい大きさに切ります。
- ③ ①を和えて完成です。

*香りが強い春菊と、ゴマの相性はピッタリです(^_^)



《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。

*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♪