



食べられる野草料理

1月11日に公園で開催した「食べられる野草の試食会」で参加者に試食してもらった野草料理は、評判が良かったので作り方を紹介します。

下処理が必要な野草

- アキノゲシ...エグミがあるので細かく刻み、2~3回水洗いし固く絞る。
- クサギ...茎は取り除き、葉の部分のみ使用する。葉を軽く塩茹でし、水をきっておく
- シロノセンダングサ...軽く塩茹で、水をきっておく
- タニワタリ...軽く塩茹で、水をきっておく

- ナスタチュームのサラダ /材料...ナスタチューム、魚肉ソーセージ、マヨネーズ、ローゼル
魚肉ソーセージを4等分にし、さらにタテ半分に切り、ナスタチュームの葉で巻き、爪楊枝で止める。
ドレッシング...ローゼルの細かく刻み、マヨネーズと混ぜる。
を に適宜かける。



- アキノゲシとシマゲワのシーチキン和え /材料...アキノゲシ、シマゲワ、シーチキン、しょうゆ
下処理したアキノゲシと細かく切ったシマゲワにシーチキンとしょうゆを入れ混ぜ合わせる。



- タニワタリとニシヨモギの天ぷら /材料...タニワタリ、ニシヨモギ、てんぷら粉、天ぷら油、水
下処理したタニワタリはあらかじめ、てんぷら粉を軽くふいておく
ニシヨモギは生のまま使用する。
てんぷら粉を水で溶いておく。粉の固さは好みで水の量を調整する。
熱した油に、それぞれの材料を 入れ揚げる。



- クサギ入りあんだんすー /材料...クサギ、豚肉、だし、味噌、砂糖
豚肉は食べやすい大きさに切る。下処理したクサギを細かく刻む。
フライパンに油をひき、豚肉をいため、豚肉に火が通ったら味噌を入れ炒める。
豚肉に味噌がからまったら、砂糖を入れ、好みの味に調整する。
味が整ったら、最後にクサギを入れ混ぜる。



- シロノセンダングサの胡麻和え
材料...シロノセンダングサ、胡麻和えの素、ごま油
下処理したシロノセンダングサを適宜切り、胡麻和えの素を入れ混ぜ味を整える。最後にごま油を適宜入れ混ぜ合わせる。



- ご飯 2種類 (クチナシ入りとローゼル入り)

材料...クチナシ、ローゼル、お米
クチナシは種があるので、茶こしに半分に切ったクチナシを入れ、といた米に水を入れて、炊飯器の中でクチナシ入りの茶こしを揺らせば黄色になるので、その後通常どおりご飯を炊く。
ローゼルは細かく刻み、炊いたご飯の中に入れて混ぜる。



- ハウピカンジュのちゃんぷるー

材料...ハウピカンジュ、ポーク、マヨネーズ、しょうゆ
フライパンにポークを入れ炒める。火がとおったら一旦取り出す。
フライパンにマヨネーズを入れ、ハウピカンジュを炒める。
火がとおったら、しょうゆを適宜入れ味を整える。
最後に に 入れ、軽く炒める。

