

# 秋の食農体験（春菊）

2015. 11. 21

## 〈菜飯〉



### 材料（4人分）

ご飯	茶碗4杯分
かぶの葉	100g
白ごま	適量
ごま油	小2
塩	少々

### 作り方

- ①かぶの葉は、小口切りにし、水気をしっかり切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を加えてしんなりするまで炒め、塩少々をふる。
- ③炊き上がったご飯に②を加えた混ぜ、茶碗に盛って白ごまを散らす。

## 〈春菊の肉巻〉



### 材料（4人分）

春菊	1束		
豚肉	12枚		
塩、コショウ	適量		
小麦粉	適量		
片栗粉	適量		
しょうゆ	大2		
		砂糖	大1
		みりん	大1
		酒	大1
唐辛子	適量		
油	大1～		
リーフレタス	適量		
ミニトマト	適量		

### 作り方

- ①豚肉を広げ、塩、コショウをし、小麦粉をふる。
- ②①の上に春菊を置き、きつめに巻く。  
片栗粉をうすくまぶす。
- ③熱したフライパンに油を敷き、肉の巻き終わりを下にしてころがしながら、全面をこんがり焼く。
- ④全体に、焼き色が付いたら、調味料、唐辛子を入れて煮詰めて、てりをつける。

## 〈春菊のかき揚げ〉



### 材料（4人分）

春菊	200g	
A	天ぷら粉	60g
	水	100ml
	揚げ油	適量

### 作り方

- ①春菊は洗って、水気を軽く取る。
- ②ビニール袋に天ぷら粉(分量外)と春菊を入れ振ってまぶす。
- ③Aを合わせて混ぜ、②を入れ混ぜる。
- ④170度～180度の火加減でカラッと揚げる。

## 〈菊芋の天ぷら〉

材料（4人分）		
菊芋	300g	
A {	天ぷら粉	50ml
	水	80ml
揚げ油	適量	

### 作り方

- ①菊芋はきれいに洗い、5mm位の輪切りにする。
- ②Aを合わせて混ぜ、①を入れる。
- ③170度～180度の火加減で、カラッと揚げる。

## 〈春菊と椎茸のおひたし〉

材料（4人分）	
春菊	120g
黄菊	適量
生しいたけ	大3枚（70g）
だし汁	200ml
薄口しょうゆ	大1 1/3
みりん	大1 1/3

### 作り方

- ①生しいたけは、薄切りにする。
- ②春菊は茎と葉に分け、5cmに切る。
- ③鍋にだし汁、薄口しょうゆ、みりん、①を入れて中火にかける。
- ④沸いたら、春菊の茎を加え2～3分煮たら葉を加えて、さっと煮る。
- ⑤食用黄菊を加え、火から下ろす。
- ⑥⑤を鍋ごと氷水につけ、粗熱を取る。
- ⑦冷蔵庫で1時間冷やすと甘みが増す。
- ⑧具の汁気をしぼらずに、器に盛る。

## 〈生春菊のサラダ〉

材料（4人分）		
春菊	1束	
にんにく（みじん切り）	大1	
生姜（みじん切り）	大1	
ごま油	大1	
A {	酢	大1
	しょうゆ	大1

### 作り方

- ①春菊は食べやすい大きさに切って、ボールに入れる。
- ②フライパンにごま油とにんにく、生姜を入れて火にかけて、にんにくがカリッと色づいてきたら、Aを入れて煮立てる。
- ③①のボールに入れ、よく混ぜる。



## 〈芋煮汁〉

### 材料 (4人分)

豚肉	100g	
里芋	4個 (150g)	
こんにゃく	1/3枚	
ごぼう	1/4本 (50g)	
にんじん	1/3本 (50g)	
だいこん	5cm (100g)	
長ネギ	10cm	
厚揚げ	1/2枚	
油	大1	
だし汁	3 1/2カップ	
A	しょうゆ	大1
	酒	大1
	みりん	大1/2
	塩	小1/2

### 作り方

- ①豚肉は2~3cmに切る。
- ②里芋は8mm幅の半月切りにし、塩(分量外)を振ってもみ、ヌメリを取り水で洗う。
- ③こんにゃくは、3cm長さの短冊切りにする。
- ④ごぼうはよく洗い、斜め薄切りにして、水にさらしアクを取る。
- ⑤にんじん、だいこんは8mm幅のいちよう切りにする。
- ⑥長ネギは小口切りにする。
- ⑦鍋に油を熱し、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、ごぼう、にんじん、だいこんを加えて炒め合わせる。
- ⑧だし汁を入れ、里芋、こんにゃく、厚揚げを入れて、煮立ててアクを取る。
- ⑨中火で10分煮る。長ネギとAの調味料を加えてしばらく煮る。



## 〈いもようかん〉

### 材料 (作りやすい分量)

さつまいも	500g
砂糖	約100g (さつまいもの20%)
塩	約1g (さつまいもの0.2%)

### 作り方

- ①さつまいもは皮をむいて、2cmの輪切りにして流水にさらす。
- ②蒸し器で15~20分蒸す。
- ③熱いうちに手早く裏ごす。(計量する)
- ④③と量って計算した分量の砂糖と塩を合わせ、弱火で焦げないように練り合わせる。
- ⑤ラップを敷いた容器に④を詰める。その上にまたラップを被せ、空気を抜くように底が平らなもので、ギュッギュッと押す。
- ⑥冷蔵庫で30分ほど冷やす。
- ⑦適当な大きさに切っていただく。