



食材盛りだくさんで栄養たっぷり

かきあえなます



1 菊は沸騰したお湯に塩、酢(ゆで用…分量外)を入れてからさっとゆで、ざるに広げてすばやくさます。にんじん、キャベツは千切りにして一緒にゆで、しらたきは熱湯をかけて3cmの長さに切る。

2 きゅうりは板ずりし、薄切りにし軽く塩をふり、しんなりしたら水洗いし、きつく水気を絞る。

3 干しいたけは戻して石づきを取り、半分に切って細切りにし、しいたけの戻し汁(大さじ3)を加えて、調味料Aで煮る。

4 れんこんは皮をむき、薄切りにして一旦酢水に浸して色どめした後、水を切り、調味料Bで軽く煮る。



5 くるみとごまをよくすり、残りの調味料Cを加えさらによくすり合わせた後、1~5の材料と玉麩をよく混ぜ合わせる。(玉麩が野菜からでた水分を吸い取るので、戻さなくてもよい。)



旬の野菜を和えて、
彩りも栄養も満足の味。

※ cooking DATA ※

所要時間 30分

栄養 (一人あたり)
 ● カロリー 295kcal
 ● 塩分 1.9g
 ● 脂質 9.0g

材料*4人分

れんこん(小)1節 キャベツ葉1枚 にんじん1/2本
 きゅうり1本 菊(花)4~6個 しらたき1/2個
 玉麩1/2カップ 干しいたけ3枚
調味料A(みりん大さじ1、しょうゆ大さじ1、砂糖大さじ1)
調味料B(酢大さじ4、砂糖大さじ2、塩小さじ1)
調味料C(くるみ30g、白ごま30g、酢1/2カップ、砂糖1/2カップ、塩少々)

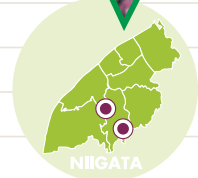
ここがポイント!

新 潟 の 食 材

【かきのもと】

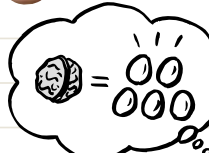
しよくようぎく 食用菊「かきのもと」は新潟

の秋の風物詩。シャキシャキと歯触りがよく、鮮やかな紫色が食卓に彩りを加えます。特に白根地域や潟東地域での栽培が盛んで、8月から12月くらいにかけて出荷されます。



郷土料理 よもやま話

のうそんちいき 農村地域生活アドバイザー
 たじま 西区田島
 よしくら 吉倉アキノさん



あざ いろど 鮮やかな彩りが食欲をそそる!

にいがた きく 新潟は菊の花を食べる文化がある珍しい地域。紫色の食用菊

の名前を「かきのもと」といいます。

かきあえなますのこつは、とにかくいろいろな色を混ぜること。いっぱい具が入れば栄養バランスもいいからね。お正月や、お客さんがいらした時などにおもてなしとして作りましたよ。「めんどくさそう」という人もいますが、意外と簡単なんです。タレだけ作っておいて小松菜でも、にんじんでも、旬の野菜を何でも使えばいいからね。

また、昔はこの家にもくるみの木が植えられていました。くるみは1個で鶏卵5個分も栄養があるといわれるほど。食材の種類が少なかった時代には、くるみが大切な栄養源だったんです。

最近は料亭で出されるようになったと聞きました。うれしいですね。