



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



館山市は海山の幸に恵まれ料理の食材が豊富です。新鮮で安全な地元の農水産物を味わっていただきたいと思い、各家庭で簡単にできる料理を考案しました。ぜひお試しください。
(川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

No.5 菜の花のピーナツ和え

材料

菜の花	1束 (200g)	砂糖	大さじ 1と1/2
しょう油	大さじ 1と1/2		
ピーナツペースト	大さじ3		



<作り方>

1. 菜の花は、約2分塩茹でして、盆ざるなどに上げてあおいで冷ます。
水分を絞り、長さ4cmに切る。
2. しょう油、砂糖、ピーナツペーストを混ぜ、菜の花を和える。



ワンポイントアドバイス



菜の花は、水に落とすと水っぽくなるので、たっぷりの湯で塩ゆでして丘上げにします。
※丘上げとは…
ザルに取り出し、水をかけないことです。

