

菜の花のおひたし

材料（4人分）

菜の花 200g、一番だし 200cc、
酒 20cc、みりん 小さじ1、薄口醬
油 大2、和辛子 小さじ1



作り方

- 1 つけ汁を作る。鍋に一番だし、酒、みりん、醤油を合わせ、沸騰させてから冷まして、和辛子を溶き入れる。
- 2 菜の花は塩少量（分量外）を入れた湯で色よく湯がき、冷水にとって水気を切る。これをつけ汁に浸けて、30分ほど冷蔵庫で寝かせる。
- 3 菜の花をつけ汁から取り出し、汁気を切って半分に切り、小鉢に盛り付ける。つけ汁少々を張り、和辛子（分量外）を天盛りにする。

料理のポイント

菜の花のゆで加減が命の料理。茎の色が、鮮やかな緑に変わったら上げどきです。