



紅菜苔ときゅうりの浅漬け

産直来夢くん「食育ソムリエ」
平山 恵美子



ワンポイント

紅菜苔は中国原産でアブラナ科に含まれます。赤紫の色素、アントシアニンが含まれていて、ゆで汁に溶けやすく鮮やかなグリーンになります。色を残すには、酢を加えてゆでるとある程度残ります。食べ方は、味にくせがないので、お浸しにして好みの味付けで、お楽しみください。

材料(4人分)

- 紅菜苔..... 200g
- きゅうり..... 2本
- ☆塩..... 小さじ1/2
- ☆めんつゆ(白だし)..... 大さじ1

紅菜苔の和名は紅菜花と呼ばれ、花芽を食べる「菜の花」と同じようにとう立ちした花芽とその若い莖や葉を食べます。



作り方

- ①紅菜苔を食べやすい大きさに切ります。
 - ②きゅうりは5ミリ幅のななめに切って、塩をいれて揉みこみます。
 - ③しんなりしたら、軽く水気を切ります。
 - ④③にめんつゆと紅菜苔を混ぜ、味をなじませてできあがりです。
- ※おろし生姜を加えてもOKです!