

日本人の愛する
香りのごちそう

旬の野菜をおいしく食べよう！

みつば を食べよう。

切りみつば

軟白栽培の中のみつばの伸びてきた若い葉と茎を切り取ったもの。香りは控えめだが、食感がよい。

根みつば

根がついたまま出荷されるもので茎が太い。他のみつばより風味が強い。

糸みつば

別名青みつばと呼ばれ、軟白栽培していないため、茎まで緑色。

2012 弥生

みつばと海老のかき揚げ

柔らかな日差しの中で芽吹くみつば。さわやかな香りが特徴のみつばは少し加えるだけで料理を引き立ててくれます。昔の人達は野山の水辺に育つみつばを大切に、日本原産の素晴らしいハーブに育てました。1本の茎に3本ずつ葉がつくことからみつばと呼ばれ、日本料理を引き立てる名脇役として重宝されています。

材料 (4人分)

みつば	100g
むき海老	150g
・天ぷら衣	
薄力粉	1/2カップ
冷水	1/2カップ
卵	1/2個

薄力粉 (打ち粉)	適量
揚げ油	適量

作り方

1. ボウルに天ぷら衣を混ぜ合わせておく。
2. 海老、3cm長さに切ったみつばを4等分にしてボウルに入れ、それぞれ打ち粉をふって混ぜる。
3. 2に天ぷら衣を大きじ4ずつ入れて混ぜ、スプーンですくい入れ、170度の揚げ油で揚げる。
4. 器に3を盛りつけ、お好みで天つゆ、塩を添える。



スタイリスト/小菅聖子

feast