

# 旬の野菜をおいしく食べよう！



物忘れは迷信？

みょうが

## 茗荷

を食べよう。

暑い夏にさわやかな香りとシャキッとした食感で涼を届けてくれる香味野菜。本州から沖縄までの日本各地に自生していて野菜として栽培しているのは日本だけです。江戸にも茗荷畑が広がっていました。しかし、明治時代から周辺が宅地化されてその姿はもう残念ながら見られません。東京都文京区の「茗荷谷」液や「茗荷坂」という名前も茗荷栽培が盛んだった証しですね。



### 作りやすい分量

みょうが	9個
塩	少々
砂糖	大さじ6
水	1カップ
米酢	½カップ

### 作り方

1. みょうがは汚れた部分を取り、縦半分に切り、沸とうした湯でサッとゆで、ザルにあげて塩を振る。
2. 砂糖、水、米酢を混ぜ合わせて冷ましたみょうがを最低1晩漬ける。

## feast

### 茗荷の甘酢漬け



スタイリスト/小菅聖子