

旬の野菜をおいしく食べよう！

2012霜月



冬を乗り切る温もりの味

春菊を食べよう。

春菊はクセのある香りからアクの強い野菜と思われがちですが、じつはアクはほとんどありません。春菊と言う名前の通り、菊に一種です。一般的に菊の花は秋に咲きますが、春に花が咲く菊という事から「春菊」と呼ばれるようになりました。又、関西の方では「菊菜」とも呼ばれています。春菊は通年手に入りますが、茎や葉がやわらかい旬は11月～2月にかけての冬で、鍋などにかかせない冬の重要な葉野菜です。



スタイリスト/小菅聖子

春菊の牛肉巻き

材料 (4人分)

牛すき焼き用肉	4枚
春菊	1把
サラダ油	大きじ1
・たれ	
しょうゆ	大きじ1
酒	大きじ1.1/2
みりん	大きじ1
砂糖	大きじ1/2

作り方

- 1.春菊はゆでて水気をきつく絞り、半分の長さに切り、4等分に分ける。
- 2.牛肉を広げ、春菊を巻く。これを4個作る。
- 3.熱したフライパンにサラダ油を入れ、2の巻き終わりを下にして焼き、転がしながら焼き目をつける。
- 4.3にたれの調味料を入れ半量になるまで煮つめる。
- 5.4を食べやすい大きさに切り、器に盛りつけ、フライパンに残ったたれをかける。

feast