

中城公園「春の野草観察会と試食会」 2020年2月8日開催

<今回使用した野草>

ナスタチューム花・葉、ニシヨモギ、ホウビカンジュ、シワグワ、シロノセンダングサ、タニワタリ

【野草試食会メニュー】

◎ナスタチューム入りいなり寿司

材料：ナスタチュームの葉、いなり、酢飯

作り方：酢飯に適宜刻んだナスタチュームの葉を入れ混ぜる。

◎ナスタチューム入り春雨サラダ

材料：ナスタチュームの葉と花、春雨サラダ（今回は市販を使用）、エンドウマメ

作り方：エンドウマメは塩茹でする。ナスタチュームの葉を適宜切り、春雨サラダとエンドウマメを入れ混ぜ、最後にナスタチュームの花を散らす。

◎ホウビカンジュのおひたし

材料：ホウビカンジュ、醤油、かつおだし、砂糖、水、白ゴマ、削り節

作り方：①熱湯にホウビカンジュを入れサッと塩茹でする。②醤油、顆粒だし、砂糖、水を混ぜあわせ①を入れ混ぜ、白ゴマと削り節を散らす。

◎シロノセンダングサ入りモーイ（海草）のジュレ

材料：シロノセンダングサ、モーイ、A（豚肉、シイタケ、ちくわ、人参）、
（醤油、かつおだし、酒）、水

作り方：①熱湯にシロノセンダングサを入れサッと茹でする。②モーイは水で戻す。茹でする③Aを細かく刻み炒め、火が通ったらBと水を加える。④③にモーイを入れ、具となじんだところで①を加えて混ぜる。⑤あら熱をとり、容器に入れて冷やし固める。

◎ニシヨモギのヒラヤーチー

材料：ニシヨモギ、小麦粉、卵

作り方：ニシヨモギは細かく刻み、溶いた小麦粉と卵に入れ混ぜる。

◎タニワタリの天ぷら

材料：タニワタリ、小麦粉

作り方：熱湯にタニワタリを入れサッと茹でする、溶いた小麦粉で揚げる。

◎ナスタチュームとカニカマのぎょうざ揚げ

材料：ナスタチューム、カニカマ、ギョウザの皮

作り方：カニカマをナスタチュームの葉で巻いたあと、ギョウザの皮で巻いて油で揚げる。

◎シマグワ入りトムヤム風スープ

材料：シマグワ、海老、トムヤム風スープ（今回は市販を使用）、コブミカン、ナンキョウ

作り方：①シマグワ、コブミカン、ナンキョウは適宜切る。②トムヤム風スープを鍋に入れ、沸騰したら海老、コブミカン、ナンキョウを入れる。③食べる直前にシマグワを入れる。