

越前市産の食用菊が彩り
いいね!



菊花汁



昆布とうるめのダブルだしの相乗効果で、うま味が倍増。
菊のきれいな色や香りを、五感で楽しみながら味わってみましょう。

<4人分>

菊の花	5g
絹ごし豆腐(さいの目切り)	1/4丁
玉ねぎ(せん切り)	1/4個
人参(いちょう切り)	1/4個
小松菜(1cm幅)	1/2株
ねぎ(小口切り)	1/4本
だし昆布	5g(5cm程度)
うるめ(パックに詰める)	10g
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ2/3
水	1000cc

作り方

- ①材料を用意して分量を確認する。
- ②鍋に水をはり、だし昆布をつけて30分置いておく。
- ③②の鍋を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し弱火にしてうるめを入れて5分煮こむ。
- ④②が30分経ったらうるめを取り出す。
- ⑤人参・玉葱を入れて煮る。
- ⑥野菜が柔らかくなったら、豆腐と下茹でした小松菜を入れる。
- ⑦塩と醤油で味付けをしたら、菊の花を入れて完成。

○ポイント・注意点

酢と塩を入れたお湯で、茹でることによって菊の色が鮮やかに仕上がります。

○子どものお手伝いポイント

けがのないようにして、材料切りに挑戦してみましょう。



ポイント

