

春菊

春に菊のような花を咲かせることからその名がついたともいわれる「春菊」。
1年中出回りますが、旬は晩秋から春にかけてです。
鍋野菜の定番なので、加熱して食べることが多いと思いますが、旬の時期は葉もやわらかく、生でもおいしくいただけます。
緑色が鮮やかで、葉の先までピンとしているものが新鮮な証拠。
保存する場合は、ぬらした新聞紙に包んでポリ袋に入れ、立てて野菜室に入れましょう。



春菊と柿のカリカリじゃこサラダ



【材料】（2人分）
・ 春菊 1/2束
・ 柿 1/2個
・ カブ 1個

●ドレッシング
・ ちりめんじゃこ 20g
・ ごま油 大さじ2
・ 白いりごま 大さじ1
・ しょうゆ 大さじ1
・ 酢 大さじ1

【作り方】

1. 春菊は3センチくらいの長さに切る。茎が太い場合は、縦に半分に切る。
2. 柿とカブは皮をむいて5ミリ程度のくし形切りにする。
3. フライパンにごま油とちりめんじゃこ・白いりごまを入れて中火にし、カリカリになるまで炒める。
4. 3にしょうゆと酢を加えてひと煮立ちさせ、火を止める。
5. 1と2を器に盛り、4をかける。

ゴボウ

秋を代表する根菜「ゴボウ」。
特有の香りや栄養素は皮に近い部分に多く含まれているため、泥や汚れはたわしなどでよく洗い、包丁で表面をこそげ落とす程度で調理するのがオススメです。
水にさらすと出るアクには栄養素も含まれており、アクと一緒にうま味も溶け出してしまふので、さらしすぎないようにしましょう。
泥付きのものはそのまま新聞紙に包み、冷暗所に保存します。洗ってあるものはラップに包んで野菜室に入れるようにしましょう。



ゴボウの唐揚げ



【材料】（3人分）
・ ゴボウ 1本
・ おろしショウガ 小さじ1/4
・ おろしニンニク 小さじ1/4
・ レモン汁、七味 お好みで

・ しょうゆ 大さじ2
・ みりん 大さじ1
・ 片栗粉 大さじ3
・ 揚げ油 適量

【作り方】

1. ゴボウをよく洗って5センチくらいの長さに切り、縦に2～3等分にする。
2. ポリ袋にゴボウ・おろしショウガ・おろしニンニク・しょうゆ・みりんを入れ揉み込み、15分ほどおいて下味をつける。
3. 別のポリ袋に片栗粉と水気を切った2を入れてまぶし、170度に熱した油でカラッとするまで揚げる。
4. 器に盛り、お好みでレモン汁や七味をかける。

●レシピ提供：甲府市×野菜ソムリエプロジェクト「こうふるふぁーむ」

「こうふるふぁーむ」は甲府市農政課と連携しながら、地産地消の推進や農産物のPR、食育活動を行っている野菜ソムリエのグループです。