

# クズの花の梅酢漬け

美しい赤紫の花は、乾燥させ粉にして食べる他、茶や酢の物、デザートとしても美味しく食べられます。

クズは葉・つる・芽・根も役立つ、昔から暮らしに馴染みのある植物です。



## 【材 料】 \* \* \* \* \*

■クズの花 好みの量

■梅酢 花が浸る量

## 【作り方】 \* \* \* \* \*

- ① クズの花を採る時は、虫がついていないかよく確認して、房から外す。
- ② さっと洗ったクズの花を熱湯で30秒ほどゆで、水気を切り、梅酢に漬ける。  
一時間ほどで鮮やかな紅色に戻る。

\*すぐに食べられるが、一晩漬けると甘みと酸味がほどよくまとまる。

\*酢の物やちらし寿司、デザートなどのアクセントにもよい

ひだ森通信 Vol.15 「職人の厳選薬草これ一品！」より




web



facebook



instagram

 飛騨市薬草ビレッジ構想推進プロジェクト

令和5年8月