

クズの花ごはん

花・芽・葉・根、どれもが役立つ葛。
紫の鮮やかな花は見た目も美しい料理
になります。
お酢と一緒に調理することで肝臓も元
気になるようです。



【材 料】 * * * * *

- クズの花 好みの量
- クズの葉 赤ちゃんの手のひら大の若葉 数枚
- クズの芽 10cm ほどの手で折れる部分 好みの量
- 梅酢 クズの花が浸る量
- 温かい白飯

【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、梅酢に漬ける。一時間ほどで鮮やかな紅色に戻る。
- ③ クズの芽と若葉をゆでてみじん切りにし、塩を一つまみもみ込む。
- ④ 温かいご飯に③を混ぜ、いただく直前に②を散らす。代わりに乾燥花をのせてもよい

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