

クズの花とろろ

夏のからだにうれしい簡単レシピ。

見た目も鮮やかなクズの花の酢漬けは、
ちらし寿司やデザートにも大活躍です。



【材 料】 * * * * *

- クズの花 好みの量
- 梅酢 花が浸る量
- とろろ昆布 好みの量
- 白だし 適量
- 甘酢 白だしと同量

【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。
- ③ 白だしと甘酢を混ぜながら、とろろ昆布を少しずつ入れる。
- ④ ③に②を飾る。

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