

スギナのゴマ和え

春、土の中から出て間もないスギナは栄養満点。
やっかいものとされがちな“草”を、春の食卓の定番にしてみませんか？

【材料】 * * * * *

■スギナ 10本
生え始めの柔らかいもの

A {
■炒りゴマ 適量
■すりゴマ 適量
■白だし 大さじ1
■マヨネーズ 大さじ2~3



【作り方】 * * * * *

- ①スギナはさっと洗い、適当な大きさに切る。
- ②フライパンの底5mm程の油で①を30秒程素揚げし、油を切る。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ、①を和える。

*伸びたスギナは固いので、春先の出始めのものを採ることをおすすめします



web



facebook



instagram



飛騨で薬草のある暮らし