



ていらぎ(クレソン)の 白和え

ちょっと一言!

「ていらぎ」は、昔から春を告げる山菜、季節の味・香りとして食べられています。2月下旬から3月初旬の寒い時期に清流に自生するていらぎを摘み、白和えにして食卓を彩ります。

材 料(4人分)

ていらぎ	300g
塩	ひとつまみ
豆腐	1/2丁
味噌	大さじ2
砂糖	大さじ2
いりごま	大さじ3
(すりごまでも良い)	

作 り 方

- ① 熱湯の中に塩ひとつまみ入れ、ていらぎを色よくゆでる。
- ② ①を冷水にさらして水気を切り軽く絞り、2cm位の長さに切る。
- ③ 豆腐をゆで、水気を切り絞る。
- ④ いりごまをすり鉢に入れてよくすりつぶし、③の豆腐を入れて細かくつぶす。
さらに、味噌、砂糖を入れ、なめらかになるまで良く混ぜる。
- ⑤ ④の中に②のていらぎを入れ、和える。

レシピを作った団体・人
むつみ生改連