

ほうれん草

現在出回っているほうれん草は、東洋種（葉肉が薄く葉先がとがりアクが少ない）と西洋種（葉肉が厚く葉が丸みをおびアクが強い）の一代雑種です。1年中収穫されますが旬は11月から2月で、霜にあたると甘味が増して味がよくなります。また、シュウ酸が少なく生食用に改良したサラダほうれん草もスーパーで売られるようになりました。

ほうれん草のみそマヨかけ



<材料>

ほうれん草300g 白ごま大さじ2

≪調味料C≫

上高地みそ25g マヨネーズ30g 砂糖小さじ1 だし汁大さじ1（なければ水）

【作り方】

- ① ほうれん草は塩熱湯でゆで、氷水にさらして水けをきり4等長さに切る。
- ② 白ごまは煎って軽く包丁で刻む。
- ③ ボウルに調味料Cをいれて混ぜ合わせる。
- ④ 器にほうれん草を軽くしぼって盛り、上に③をかけて白ごまをふりかける。

ほうれん草の保存法

1：フレッシュの場合は、濡らした新聞紙に包んで野菜室へ立てて入れる。（1週間）

2：長期保存の場合は、塩を入れた熱湯で固めにゆで、氷水で冷やして水けをきつく

しぼり、ラップに包んで冷凍室へ、さらに冷凍用パックに入れて保存する。（1か月）

※ 解凍は冷蔵庫に移して自然解凍にする。急いで使いたい場合は電子レンジで半解凍にする。