

ナズナ

日本全土の道端や庭に生える野草で、春に小さな白い花を咲かせ、茎は細長く種がたくさんつき、高さは40センチ前後になる。この茎が出る前の若くて柔らかい茎と根を食べる。七草粥には細かく刻んで入れ、利尿作用や血圧をさげる薬効があると言われている。あぶらな科の越年草でペンペン草とも呼ばれている。

ナズナのゆでかた

- ① ナズナは2～3回水をかえてよく洗う。
- ② 沸騰した湯に塩を入れてナズナを40秒間ゆで、冷水にさらして水けをよくしぼる。

ナズナのみそ汁



<材料>

ゆでたナズナ50g 木綿豆腐40g 油揚げ10g 上高地みそ30g

【作り方】

- ① なずなは3センチ長さに切ってしぼる。
- ② 豆腐は1センチ角切りにする。
- ③ 油揚げは1センチの角切りにする。
- ④ なべに出し汁400ccを入れ、豆腐と油揚げを入れて煮る。
- ⑤ 豆腐が温まったらナズナを入れる。
- ⑥ 上高地みそをだし汁で溶いて加え、火を止める。