

季節の青菜のおひたし 透きとおるようなお出汁のなかに泳がせて



材料:

季節の青菜	食べたいだけ
季節の香りのもの	適量
出汁	適量
塩	適量
醤油	適量
※今回は小松菜とゆず	

作り方:

- ① 根付きの青菜に出会ったら、切り落とさずに指で磨くように洗い、包丁で美しい形に整える。
- ② 出汁に塩と香り程度の醤油数滴で味を調え（そのまま飲んで美味しいくらい）冷ましておく。
- ③ 青菜を塩茹でする（茹でる時は根もとを先に浸け数秒おいてから全体を沈ませる）。
- ④ ③を冷水にとり、優しく搾り、②をひたひたぐらいたはったボウルに浸しておく。
- ⑤ 深めの器に④の青菜を美しく盛り、②の残りをたっぷりとはる。
- ⑥ ゆずの皮の千切りをあしらう。

菜の根は、ほのかな土の香りの滋味あふれる美味しさです。
ワンポイント 深く火入れするとホックリした食感になり、
青い部分とは別物の根菜のような味わいになります。（十）