

「季節の台所・彩」の  
宮田シェフによる  
季節のおばんざい

# 食卓に プロの味を!



## 「春菊とカリカリあげのサラダゴマ風味」

ココガ  
プロのワザ

### 「あげをカリカリにする」

小さめのフライパンなどにゴマ油と刻んだあげを入れてから弱火にかけ、ゆっくりと加熱していきます。フライパンをゆすり、あげが焦げないようにひっくり返ししながら、表面がカリカリになったらOK。これがドレッシング代わりになります。

- ＜作り方＞
- ①春菊は、葉を茎からはずしてきれいに洗い、水にさらしてパレットさせる。
  - ②小あげは、湯通ししないで小さめのひと口大に切る。
  - ③小さめのフライパンなどにゴマ油と小あげを入れ、ゆっくり加熱する(上記参照)。
  - ④ボウルに水を切った春菊の葉を入れ、③のあげとゴマ油、白ゴマを指で潰しながら加え、ざつくりと混ぜて塩としょう油で味をととのえてから器に盛る。

### ＜材料＞

春菊…1/2袋  
小あげ…2枚  
ゴマ油…大さじ3  
白ゴマ…大さじ1  
塩・しょう油…少々

### シェフのアドバイス

鍋物などで残りがちの春菊ですが、生で食べると独特の香りが弱まり、おいしくいただけません。

カリカリのあげやゴマ油との相性もいいので、「コレが春菊?」と驚くかも。残った茎は、みそ汁の具やゆでてゴマ和えなどにしてください。



### 「季節の台所・彩」

北見市常盤町4丁目2-29 ☎0157-33-1267、営業時間:  
おひるごはん/11時~15時(LO14時)、よるごはん/  
17時~22時(LO21時)、月曜定休

### 【彩からのお知らせ】

歓送迎会のシーズンですね。夜の宴会プランは、飲み放題付きで2500円からご予算に合わせてご用意しています。ぜひ、どうぞ。