



【春菊のモダン白和え】

チーズのコクで春菊のほろ苦さが活き、
焼酎に合うこってり味の白和えに。



精華町広報キャラクター
京町セイカ
【©精華町2018 京町セイカ#(00029)】

1人前参考値

熱量	103	kcal
塩分	0.6	g
脂質	8.4	g

1人前当りの原価 98 円

材料4人前

春菊	1	束	(200g)
金時にんじん(※1)	80	g	
クリームチーズ	50	g	
マヨネーズ	小さじ	2	
クルミ	6	個	(15g)
醤油	小さじ	1/2	
塩	小さじ	2強	

(※1 金時がない時期は西洋)

~レシピ：野菜ソムリエプロ&きき酒師 川添智未Produce~

作り方

- ① 水1リットルを沸かし、塩を加える。ここで春菊をさっと茹で、2cmほどの長さに切って水気をしっかり絞る。
- ② 金時にんじんも2cm長さの千切りにし、同じ湯でさっと茹でる。
- ③ クリームチーズを室温に戻し、なめらかになるまで練る。
- ④ マヨネーズを混ぜ、細かく砕いたクルミと①を和える。醤油で味を調べ、器に盛る。

お料理のワンポイント

- マヨネーズを白味噌に代えると、少しまろやかな和風の味わいになる。
- クルミは最初から混ぜこまず、砕いてトッピングしても良い。
- 春菊のない時期は、畑菜やセリに代えてもおいしい。

このレシピに使用している精華町の特産品



春菊はミネラルやビタミン、カリウムなどが豊富で、シャキシャキとした歯ごたえとほろ苦さが良いアクセントを加えてくれます。

旬は11月頃~2月下旬
問合せ先：JA精華町支店 愛菜館
TEL：0774-72-5459