

## 農学園芸振興協会新品目栽培野菜のお勧めレシピ

作成：八巻 美恵子

### あやめ雪



あやめ雪は紫と白の色合いが美しい小カブです。

アクが少なく、下ゆでせずにそのまま料理に用いることができます。

#### ① 「あやめ雪とわかめのポン酢和え」

<材料> 4人分  
あやめ雪 2個  
わかめ 60g  
ポン酢大2  
塩小1



<作り方>

- 1：あやめ雪はきれいに洗い、皮のままスライスする。茎は長さ5cmに切る  
葉の部分も手でちぎりすべて合わせてボールに入れる
- 2：塩を加えて軽くもみ15分ほどおく
- 3：わかめは水でもどし、食べやすく切る
- 4：あやめ雪の水分を軽く絞り、わかめと合わせてポン酢を絡める

## ② 「あやめ雪おろしの冷やしうどん」



<材料> 4人分  
あやめ雪2個～3個  
うどん4人分  
シソの葉4枚  
麺つゆ適量

### <作り方>

- 1：あやめ雪は良く洗い、皮ごとすりおろす
  - 2：うどんは多めの湯で茹でて冷水にとり、ぬめりを洗い流す
  - 3：うどんの水分を切り、器に盛り付けて上にシソの葉とおろしたあやめ雪をそえる
  - 4：麺つゆをかけて食べる
- \*お好みでわさびを添えるのもお勧め

### ③ 「あやめ雪のすまし汁」

<材料> 4人分

あやめ雪 2個

豆腐 1/2丁

昆布 5cm

煮干し 2尾

みりん 小1

醤油 小2

塩 小1/2



<作り方>

- 1 : あやめ雪は良く洗い、カブはスライスし、茎は長さ 3cm に切る
- 2 : 800cc の水に頭を取った煮干しと刻んだ昆布を入れて 40 分おく
- 3 : 2 を火にかけて、沸騰直前に弱火にし 5 分ほど煮る
- 4 : あやめ雪と豆腐を加えて 3 分ほど煮る
- 5 : 調味料で味を調えて盛り付ける