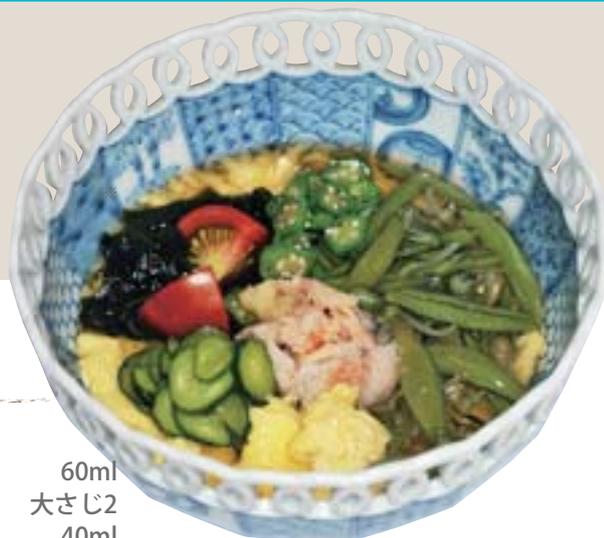


# じゅんさい

(スイレン科)

村山市内の沼で採れる天然のじゅんさい。天然もののじゅんさいは全国でもめずらしく、ヌル(寒天質)が多くて軟らかく、のどごしがいい。



## 夏野菜とじゅんさいの冷やし<sup>わん</sup>椀

材料 [2人分]	・じゅんさい	1/2カップ	・砂糖	少々	《だし汁》	水	60ml
	・オクラ	2本	・塩	少々		薄口しょう油	大さじ2
	・わかめ	少々	・片くり粉	少々	みりん	40ml	
	・ミニトマト	1個	・カニ缶	1/2缶	塩	少々	
	・きゅうり	1本	・しょうが	1かけ			
	・卵	1個					

- 作り方**
1. じゅんさいは熱湯に入れ、緑色になったら氷水にとる。
  2. オクラはさつとゆで、輪切りにする。  
わかめは食べやすい大きさに切る。  
ミニトマトは、1/4に切る。きゅうりは薄切りにする。
  3. 卵を溶き、砂糖、塩、片くり粉を少々入れたお湯の中に流し入れ、卵が浮いてきたらざるにあけ、水気を切りふんわり卵を作る。
  4. 3の卵の上に、1、2、カニ缶をのせ、だし汁をかけ、最後にすりおろしたしょうがをのせる。



## じゅんさいの抹茶ゼリー

材料 [2人分]	・じゅんさい	1/3カップ	・抹茶	少々	・水	400ml
	・牛乳	200ml	・粉ゼラチン	5g×2袋		
	・砂糖	少々	・黒砂糖	150g		

- 作り方**
1. じゅんさいは熱湯に入れ、緑色になったら氷水にとる。
  2. 小なべに牛乳、砂糖、抹茶を入れ温めながら溶かし、大さじ2の水(分量外)でふやかしたゼラチン(1袋)を加えて溶かす。
  3. 容器に2を注ぎ入れ冷やし固め、抹茶ゼリーを作る。
  4. 小なべに黒砂糖と水を入れ温めながら溶かし、大さじ2の水(分量外)でふやかしたゼラチン(1袋)を加えて溶かす。
  5. 型に注ぎ入れ、冷やし固め、黒糖ゼリーを作る。
  6. 3の上にクラッシュした5をのせ、じゅんさいをのせる。
- ※2、4ではゼラチンを入れてからは煮立てないよう注意する。

## じゅんさい入り野菜サラダ

材料 [2人分]	・じゅんさい	100g	A 《調味液》	みりん	50ml
	・レタス	2枚		サラダ油	50ml
	・ズッキーニ	1/4本	酢	75ml	
	・ミニトマト	5個	酒	50ml	
	・とうもろこし(可食部)	1/6カップ	砂糖	大さじ1 1/2	
	・えだまめ(可食部)	1/6カップ	塩	小さじ1	
	・オクラ	1本	しょう油	50ml	
	・たまねぎ(スライス)	1個分			

- 作り方**
1. Aの調味液の中にたまねぎ(スライス)を入れ、1日漬け込む。
  2. じゅんさいは熱湯に入れ、緑色になったら氷水にとる。
  3. レタスは食べやすい大きさに切る。
  4. ズッキーニは薄切りにして、塩少々を振り、軽くもんでおく。
  5. とうもろこし、えだまめはゆでてはじいておく。
  6. オクラはさつとゆで輪切りにしておく。
  7. 野菜とじゅんさい、1のたまねぎを器に盛り、1の調味液をかけて食べる。

