



もってのほか

(キク科)

淡い紫色で花びらが筒状になっている食用ぎく。
花びらが筒状のためシャキシャキとした歯ごたえがあり、ほのかな香りや甘み、ほろ苦さが特徴。

「もってのほか」のちらし

材 料 [2人分]	・もってのほか 25g	・しめじ 30g	《合わせ酢》
	・米 1合	・しょう油 大さじ1	
	・だし昆布 2.5cm	・酒 大さじ1	砂糖 大さじ1/2
	・酢 少々	・青しそ 1枚	塩 小さじ1/2

- 作り方**
1. 米は炊く1時間前に洗い、昆布を浸しておく。
 2. 1の昆布を取り出し、普通に炊く。
 3. もってのほかはがくから花びらをむしり、沸騰した湯に酢を入れさっとゆでる。冷水にとり水気を絞る。
 4. しめじは石づきを取りほぐし、しょう油、酒でさっと煮る。
 5. 青しそはみじん切りにする。
 6. 2にAを振りかけ、3、4、5を混ぜ合わせる。 ※のりを巻いてのり巻きにしてもよい。



「もってのほか」のなめこあえ

材 料 [2人分]	・もってのほか 60g	・酢 少々
	・なめこ 25g	・しょう油 少々

- 作り方**
1. もってのほかはがくから花びらをむしり、沸騰したお湯に酢を加え、さっとゆで冷水にとり水気を切っておく。
 2. なめこはからいりして、しょう油で味付ける。
 3. 1、2を合わせる。



「もってのほか」のロールケーキ

材 料	[30cm×30cm(1本分)]	
	《ロール生地》	《クリーム》
	・もってのほか(ゆでたもの) 20g	・もってのほか(ゆでたもの) 25g
	・卵(全卵) 3個	・生クリーム 100g
	・グラニュー糖 90g	・グラニュー糖 25g
	・薄力粉 90g	
	・牛乳 小さじ2	

- 作り方**
1. ボウルに卵、グラニュー糖を入れ白くモッタリするまで泡立てる。
 2. 1が十分泡立ったら薄力粉を加え混ぜる。
 3. 2に牛乳、もってのほかを加えさらにサックリ混ぜる。
 4. 天板にクッキングシートを敷き、3を流し入れ、平らにならし、170℃のオーブンで約10分焼く。
 5. 生クリームにグラニュー糖を入れしっかり泡立て、もってのほかを加え混ぜる。
 6. 4の内側に巻きやすくする為の切れ目(巻く方向と垂直)を入れ、5のクリームをのせて巻く。

