

コゴミ

コゴミはクサソテツというシダの一種で、アクが無く、火を通すだけで食べられます。。
クセのない淡泊な味で、どんな料理にもあいますが、マヨネーズなど油気のあるものとあわせると、特に美味しくなります。

・ 下ごしらえ

大きな鱗片は歯ごたえが悪いので取り除きます。
クセが気になる人はさっとゆでて30分ほど水にさらします。

・ 代表的な料理

1) 天ぷら

山菜料理の定番。コツは衣を薄めにする事です。

洗ったコゴミは水気を拭き取り、適当に切って天ぷら粉を振ります。こうすると衣がはがれにくくなります。

天ぷら粉を溶いて衣を作り、粉を振ったコゴミをくぐらせて衣を付けます。このとき、軽く振るなどして余分の衣を落とし、できるだけ衣を薄くすることが美味しく作るコツです。うまくいかないときは、衣を溶く水の量を増やして衣を薄くしましょう。

たっぷりの油でかりっと揚げます。
塩を振っていただきます。



【材 料】

- ・ コゴミ・・・・・・・・5～10本
- ・ 天ぷら粉・・・・・・・・適量
- ・ 塩・・・・・・・・適量

2) コゴミと鶏肉のピーナッツ和え

ピーナッツバターを使うと簡単にできます。クルミ和えやゴマ和えもあります。

コゴミは10分ほどゆでて冷水に取り、適当な大きさに切ります。

鶏肉はゆでて、コゴミと同じくらいの大きさに切ります。

ピーナッツバターに醤油とダシを加えてよく混ぜ、鶏肉とコゴミを和えます。

好みで、ゆでたニンジンやコンニャクを細く切って加えても美味しくなります。



【材 料】

- ・ コゴミ・・・・・・・・5～10個
- ・ 鶏胸肉・・・・・・・・50g
- ・ ピーナッツバター
(甘くないもの)・・・大さじ4
- ・ ダシ、醤油・・・・・・・・各大さじ1