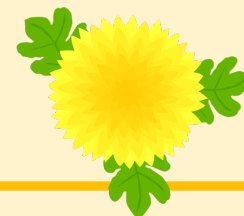




菊花ごはん



秋の代表的な花と言えば菊ですが、その花びらにはビタミンC、E、B2などが含まれていて、中国では古代から漢方薬としても利用されてきました。食用菊は酢の物やサラダで食される事も多いですが、味のクセが少ないので、ご飯に混ぜても美味しく召し上がれます。ピンクの食用菊を入れると、さらに華やかな色合いになります。

【材料】 (2人分)

菊花（食用）	大3個（色はお好みで）
酢	大さじ1
シソの葉	5枚
ご飯	2膳分
塩	適量

【作り方】

1. 菊の花はガクから花びらだけを摘んでおく。
2. 鍋にお湯を沸かし、酢を入れ、菊の花びらをさっと茹で、水にさらしてから絞っておく。
3. シソの葉は千切りにして、菊の花と一緒に暖かいご飯に混ぜて握って塩をふる。