



# 食用ぎく

(キク科)

黄色系品種の岩風、寿、紫系品種のもつてのほかなど品種は多様で、一年中を通して栽培されている。品種によって味、香りが異なる。もつてのほかについては、P25参照。



## 食用ぎくのさらさ寄せ

材 料 [2人分]	・食用ぎく(黄)	15g	A	薄口しょう油	大さじ1/2
	・えだまめ(むき実)	30g		みりん	大さじ1/3
	・カニ缶	60g		塩	小さじ1/3弱
	・しょうが汁	小さじ1/3強		・粉寒天	1/3袋
	・だし汁	1カップ			

- 作り方**
- 食用ぎくはがくから花びらをむしり、熱湯に酢(分量外)少々加えてさっとゆでる。湯を切り、水をかけて冷やした後に水気を切る。
  - えだまめは、ゆでてさやから実を出しておく。
  - カニ缶は身をほぐす。
  - だし汁にA、しょうが汁、粉寒天を振り入れ、泡立て器でかきまぜる。
  - 4を火にかけて沸騰させ、2~3分煮る。
  - 型に1、2、3を並べ、5のあら熱をとって流し入れ、冷やし固める。



## 食用ぎくときのこのかき揚げ

材 料 [2人分]	・食用ぎく(黄)	20g	A	卵	1/3個
	・まいたけ	30g		小麦粉	100g
	・しめじ	30g		水	150ml
	・めんつゆ	適量		塩	少々
	・だいこんおろし	適量		・揚げ油	適量
	・おろししょうが	適量			

- 作り方**
- まいたけ、しめじは小房に分け、食用ぎくはがくから花びらをむしっておく。
  - Aをさっくりと混ぜ、1を加え混ぜる。
  - 油を170℃に熱し、2をスプーンなどですくい、一口大にまとめてなべ肌から静かに落とし、からりと揚げ、油をよく切る。
  - 3を器に盛り、めんつゆ、だいこんおろし、おろししょうがを添える。

## 食用ぎくの酢の物

材 料 [2人分]	・食用ぎく(黄)	100g	A	だし汁	大さじ1
	・小松菜	60g		酢	大さじ1 1/2
	・みょうが	少々		砂糖	小さじ1
				塩	小さじ1/3

- 作り方**
- 食用ぎくはがくから花びらをむしり、たっぷりの湯に酢(分量外)を入れてさっとゆで、水にとり絞る。小松菜も色よくゆで、水にとり、水気を絞って約3cmに切って器に盛り合わせる。
  - Aをよく混ぜ、1にかけてみょうがをのせる。

