

搾菜冬瓜湯

清涼感香る温かザーサイ冬瓜サラダスープ

材料 4名分

冬瓜……………400g
水菜……………1/2束
柚子（青玉）……………1個
搾菜……………80g
白葱……………1本
大葉……………2枚

A（冬瓜ボイル）

熱湯……………800cc
紹興酒……………大さじ1
生姜スライス……………2枚

B

柚子の搾り汁……………小さじ2
濃口醤油……………小さじ2
砂糖……………小さじ1
コショウ……………少々
旨味調味料……………少々
ごま油……………小さじ2

C

中華スープ……………600cc
紹興酒……………大さじ1
塩……………小さじ1/2
コショウ……………少々
旨味調味料……………小さじ1/3

作り方

- ① 冬瓜は青い皮を剥き、四等分に切り、格子状に切り目を入れて、旨味調味料、塩各少々を擦りこんで30分程置く
- ② 鍋でAを沸かし①を入れて、透き通るまで20分ほどボイルする（柔くなるまで）
- ③ 搾菜は表面を流水で洗い、一口大の薄切りにし、ひたひたの水にさらして塩分を抜く
- ④ 水菜は5cm長さに切り、白葱は縦半分に切り、斜め薄切り、大葉は縦半分に切り千切りにする
- ⑤ ③の搾菜は水気を切り、ペーパーでしっかりと水分を取り除く
- ⑥ ボウルに④と⑤を入れ、Bを加えて和える
- ⑦ 鍋にCを沸かし②の冬瓜を加え軽く煮る
- ⑧ 冬瓜が温まり、味が染み込んだら⑥を入れ水菜の食感を残すようにサッと火を通す
- ⑨ 器に⑧を盛り付け、おろし金で柚子を擦り、竹串で適量散らす

ポイント

□搾菜は塩抜きし過ぎると歯ごたえが悪くなり、味もなくなるので注意する



ザーサイ冬瓜サラダスープ（イメージ）



青玉

本ユズは、中華人民共和国中央および西域、揚子江上流の原産であると言われ、中国から日本に伝わり、各地で栽培されています。

海外では、韓国最南部の済州島や全羅南道高興郡など、中華人民共和国の一部地域で栽培されている。ゆずの果実は、クエン酸、酒石酸、リンゴ酸を多く含む。果皮には、たくさんのビタミンCが含まれ、女性の肌荒れや冷え性に効果的です。果汁はカリウム、カルシウムも多く含みます。腰痛、ひざ痛、神経痛などの、炎症性の痛みにも効果がある。そのほか、カゼ、二日酔い、月経不順、膀胱炎、食欲不振、貧血などにも効果があります。



生のザーサイ

ザーサイは、からし菜という野菜が変異してできた品種です。日本でもなじみのある、高菜の仲間になります。茎の表面部分がこぶ状にふくれ形をしているのが特徴。こぶ状の部分は、乳房のようなものや、ひし形のようなものなど、とにかくいびつでデコボコしています。



漬物にしたザーサイ