

## 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 4~5名分

冬瓜……………300g  
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乱切りにし、旨味調味料、塩各少々（分量外）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（軟らかくなるまで）
- ③ 搾菜は表面を流水で洗い、一口大の薄切りにし、ヒタヒタ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

□搾菜は塩を抜き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

### 青玉柚子



本ユズの原産は、中国の中央および西域、揚子江上流と言われ、奈良時代に中国から朝鮮をへて日本に伝わり、各地で栽培されている。クエン酸、酒石酸、リンゴ酸、カリウム、カルシウム、ビタミンCが多く含まれ、女性の肌荒れ、冷え性、月経不順、そのほか腰痛、ひざ痛、神経痛などの、炎症性の痛み、カゼ、二日酔い、膀胱炎、食欲不振、貧血などにも効果がある。

### 搾菜（ザーサイ）



ザーサイは、芥菜の地下茎が変異してできた品種。高菜の仲間。茎の表面部分が瘤状にふくれた形をしているのが特徴。



漬物にしたザーサイ