

ちょっとうんちく

写真のダンデライオン、調べてみるとどうやらイタリアン・ダンデライオンと呼ばれるチコリの一類のようです。茎と葉がタンポポに似ていることから、ダンデライオンと呼ばれるようになったのでしょう。ナトリウム、カリウムが豊富で、肝臓や消化器系の機能強化、そして利尿効果があると言われています。

「きみはダンデライオン。今素敵なレディーになる」とユーマミンの歌にありました。ダンデライオンとはタンポポのことです。最近スーパーでは、次々に新しい野菜が売り出されていますが、これもその一つ。ぎざぎざの葉と、シュツと伸びた茎は、お化けタンポポといった趣きです。

ポイント

時間がたつと独特のえぐみと渋みが増します。葉野菜ですの、購入したら新鮮なうちに食べ切るようにしましょう。

2月の食材 ダンデライオン Dandelion



おいしいアメリカ 旬 の食材

堀池美由紀

ロンドン、ニューヨークでの料理修行で見つけた食材を、おすすめのレシピと一緒に紹介していきます。日本ではあまり見かけない食材も登場しますから、楽しみにしててくださいね。

ダンデライオンとちくわの煮物

葉の部分はサラダに、茎の部分はソテーして食べることが多いダンデライオン。ほうれん草や水菜と同じ青物野菜と思えばいいのです。今回は、ちくわと一緒に煮てみました。



材料：4人分

だし汁..... 2カップ
薄口しょうゆ..... 大さじ2
酒..... 大さじ2
みりん..... 大さじ1
塩..... 少々
ダンデライオン..... 1束
ちくわ..... 1袋

作り方：

①ダンデライオンはたっぷりの熱湯に塩少量(分量外)を入れ、色鮮やかに茹でる。冷水にとり、引き上げて水気を絞り、食べやすい大きさに切っておく。
②鍋にだし汁を煮立て、調味料を加える。ちくわを加え、中火で2分ほど煮て味を含ませる。
③②の鍋にダンデライオンの茎、葉の順で加え、さっと煮たら火を止めて、味を含ませる。



堀池美由紀

コルドンブルーロンドン校にて、フランス料理・製菓を学んだ後、コンラン卿プロデューサー・レストラン

「オルリー」で研修。「おいしく簡単でおしゃれな家庭料理」をモットーに活動中。問い合わせは madamfigo@aol.com まで。