



八百屋の店先に春菊が山盛りにして並べられている。他の野菜と同様、春菊も一年中出回りはするが、初冬から春にかけてが本来の旬の季節であり、今の時期のものが、一番みずみずしくて、香りも豊か。やはり、野菜は、旬の時期に食べるのがよい。

春菊は香りが命だから、少し硬めにゆでて、おひたしにして、ゴマをかけ、シヤキシヤキとした歯触りを素材に楽しむのが一番と言えるかもしれない。

でも、それでは芸がないので、鶏ささ身と春菊のサラダ

アツかの料理のカラクリ

◇50◇

吉田 清彦

鶏ささ身と春菊のサラダ

という、春菊をゆですし、生で食べるといって、少し変わった食べ方を紹介しよう。

これは、まあ、あえ物の一種と言えなくもないが、いわば、野菜サラダの感覚で、春菊を生で食べるわけだから、なべものよりも、おひたしよりも、一番に香りを楽しむことができる。

では、つくり方を書いていこう。まず、用意する材料は、

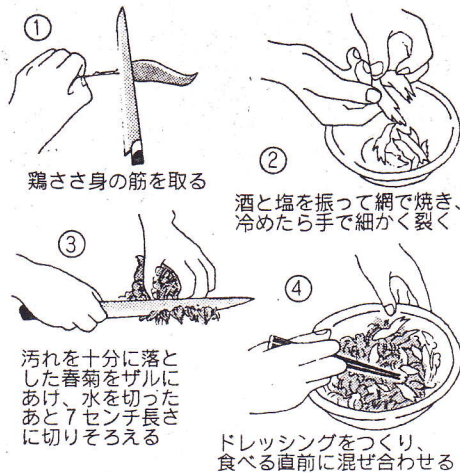
ドレッシングは食べる直前に混ぜ

二〜三人分、鶏ささ身四本

(百五十〜二百グラム)と春菊一束(二百〜二百五十グラム)、あとは調味料がいろいろ。

鶏ささ身は、新鮮なものを買い求めて、筋を取ったあと、酒と塩とを軽く振ってから、網で焼いていく。

中まで十分に火が通ったら、いったん冷ましたあと、



鶏ささ身の筋を取る

酒と塩を振って網で焼き、冷めたら手で細かく裂く

落とすにたさ、にザルで長さを切つて、春菊水をそそぐ。汚れたあとに切

ドレッシングをつくり、食べる直前に混ぜ合わせる

手で細く裂いておく。

春菊は、ボールのなかで、水を替えながら、何度も揺すり洗いをし、砂や汚れを十分に落としておく。きれいになつたら、ザルにあけて、よく水を切っておく。

そして、最後にドレッシングをつくる。

小さめのボールの中で、サ

ラダ油、酢各大さじ二杯、しよゆ大さじ一杯、ゴマ油小さじ一杯、塩、砂糖、すりゴマ各小さじ二分の一を混ぜ合わせて、できあがりである。

ドレッシングができあがつたら、春菊を七センチ長さに切り、そろえ、鶏ささ身と一緒に、ドレッシングとごつくりと混ぜ合わせる。生の野菜のサラダ全般に言えることだが、食べる直前に混ぜ合わせるのも、おいしく食べるためのポイントの一つである。(家事としての男の手料理主宰)