



ちり通が辛くなる頃 菊ととうふのみそ汁



菊

ばくばくお腹いっぱい食べる物
ではないですが、様々な薬効
成分が含まれています。からだの
ほていやノボセに効果があると
薬膳の食材として利用されてい
ます。

1. 材料(つくりやすい分量)

- 食用菊 2輪 ... 花びらをむしっておく
- 絹ごし豆腐 75g (ミニパック) ... 大きく4等分する
- みそ 適量
- だし汁 400cc



冬にむけての保存方法として...

- ・やでて冷凍に
- ・食用菊作りが盛んな県南ではむしから乾燥させた菊のり作りをしています。

3. つくり方

- ① だし汁を鍋に入れて煮立ってきたら火を弱めみそで味付けし豆腐を入れる。
- ② ①の仕上げに食用菊を入れ火を止める。
(香りと歯ごたえを楽しむために煮すぎない)



中国から伝えられたものであ。不老長寿の縁起のよい薬草とされてきました。

- ・漢方薬として菊酒や菊茶にして
- ・秘薬として花を蒸留して精油をキズ薬として
- ・枕の中に入れて目の疲れとりに



紫色の食用菊で東北地方で古くから食べられてきたものに「もつこのほか」があります。

ネーミングがおもしろく由来には諸説ありますが菊の御紋を食べるために「もつこのほか」、ユリが美味しいものを食べるために「もつこのほか」ほー！ (私の感想です。)

これは食べれない菊 (トビシロ)
【イクセレントマムヒコ】

