

小松菜の美味しいゆで方



小松菜の基本的なゆで方です
茎も葉も同じようにやわらかく
甘味を引き出す方法をご紹介します

材料
小松菜 適量

1・根を切り落とし、よく
もみ洗いし、適宜に大きさを
そろえて切る



2・多めに湯を沸かし、茎と葉
を一緒に入れてゆでる



3・1分ほどゆでたら
取り上げる



4・すばやく流水で冷やしなが
らゆであがった小松菜を
よくもみ込む



5・水分をよくきいたら
できあがりです

ポイント

ゆでるときは茎がまだ固いうちに湯から引き上げましょう
茎が透き通ってくるまで、流水しながらもみましょ
小松菜は茎と葉を一緒にゆでても大丈夫です
透き通るまでもむことで、甘味が増し、歯ごたえも良く仕上がります