

# 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