



Instagram  
【とよた農産物ブランドくん】  
豊田市の農産物情報を発信中！



豊田市公式COOKPAD  
【豊田市のキッチン】では  
過去の旬レシビも掲載！▶



## 今月のおすすめMENU

# 春菊と豚しゃぶのサラダ

今月の旬食材

### 春菊

葉先まで緑が鮮やかで  
香りが強くみずみずし  
いものが新鮮です。切  
り口が新鮮で、茎が太  
すぎないものがおすす  
めです。

きっしょうりん  
地産地食応援店「吉笑鈴」の萩野さんに、  
とよたの春菊を使った料理のレシピを教わりました。



### 材料（2～3人分）

春菊	100g <sup>ラ</sup>	ド レ ッ シ ン グ	ごま油	大さじ1.5
豚バラ肉	150g <sup>ラ</sup>		醤油	大さじ1.5
長ネギ	30g <sup>ラ</sup>		酢	大さじ1.5
塩	ひとつまみ		砂糖	小さじ2
かつおぶし	2g <sup>ラ</sup>		ごま	3つまみ(3g <sup>ラ</sup> )
			生姜(チューブ)	5g <sup>ラ</sup>

### 作り方

- 春菊の茎の根本を少し切り、切り口を15分程度水につけて吸水させる
- 春菊の茎から葉をちぎり取り、茎は1g程度、葉は食べやすい大きさに切る
- 長ネギをななめに薄切りにする
- 2と3を、水を張ったボールに入れて混ぜる。1分経ったら水気を切る
- 塩ひとつまみ入れた湯で豚バラ肉を茹で、一口大に切る
- 豚バラ肉が温かいうちにドレッシングを絡め、4の野菜を入れて和える
- 皿に盛り付け、最後にかつおぶしを振りかけて完成

### POINT!

春菊の茎は水につけると、シャキシャキして歯ごたえのアクセントになります。豚バラ肉は沸騰しないお湯で茹でると柔らかくなりますよ。

### 今月のシェフ

吉笑鈴

はぎの つかさ  
萩野 司 さん



広田町谷口69-2

☎54・1855

定休日/不定休

営業時間/昼の部:午前11時

30分~午後3時(L.O午後2

時)、夜の部:午後5時~午後

8時30分(L.O午後7時30分)

