

● 菊と魚介のチヂミ

栄養成分 1人分(1/4枚)

エネルギー	154kcal
たんぱく質	9.4g
カルシウム	27mg
食塩相当量	1.2g

材料 直径18〜20cmのもの1枚分

シーフードミックス(冷凍)	200g
食用菊	40g
ねぎ	1/4本
塩昆布(細切り)	10g
白煎りごま	小さじ1

【A】

薄力粉	1/2カップ弱
卵	1/2個分
水	120ml

ごま油	大さじ2
-----	------

【酢じょうゆだれ】

しょうゆ	大さじ1/2
酢	大さじ1/4
砂糖	少々



作り方

- 1 シーフードミックスは熱湯をかけて解凍します。
- 2 菊は花弁を摘みます。酢少々(分量外)を加えた沸騰湯に入れてさっと茹で、ざるに上げて水にさらし、完全に冷めたら水気を絞ります。ねぎは斜め薄切りにします。
- 3 ボウルにAを入れてゴムべらでなめらかになるまで混ぜ、①、②と塩昆布、ごまを加えて混ぜ合わせます。
- 4 フライパンにごま油の半量を熱し、③の半量を直径20cmくらいの円形に流し、弱めの中火で焼きます。縁が色づいてきたら裏返し、裏も色づいて完全に火が通るまで焼きます。
- 5 食べやすく切って器に盛り、材料を混ぜた酢じょうゆだれを添えます。

レシビ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

9月9日は重陽(ちょうよう)の節句。最近はまだ知られていませんが、奇数が重なる五節句の1つで、菊の節句とも呼ばれます。菊は昔から邪気を払い、不老長寿をもたらすとされています。秋に出回る食用菊は、苦みの少ない品種で色も香りもよく、おまけにビタミンやミネラルも多いのですが、食べたことがないという人や、使っても酢の物や汁物くらいという人が多いようです。もっと子どもの口に合う食べ方はないものかと考えて思い付いたのが、チヂミです。菊をたっぷり入れましたが、生地や魚介となじんでほのかに香り、大好評です。日本ならではの季節感豊かな食材を、もっと子どもたちに知ってほしいと思っています。