

〈クコの実と人参の胡麻和え〉

材料

人参 1本

塩

クコの実 10g

黒ゴマ塩（9：1） 大さじ1~1.5

水

作り方

1. 黒ゴマ：塩=9：1の黒ゴマ塩をつくる
2. クコの実は水でもどしておき、一部を飾り用にとっておく
3. ニンジンは3~4cmの長さの細切りにし、塩を振ってしばらく置く
4. 3. を乾煎りしてから少量の水を加え、弱火で蒸す（蒸しニンジン）
5. 飾り用以外のクコの実、4. の蒸しニンジンに黒ゴマ塩をあえて、味を調える
6. 盛り付けし、上に残しておいたクコの実を飾る



以前、雑誌で「クコとニンジンのナムル」というおかずが出ていたのを見て、作ったことがあったのですが、そのレシピ通りだと、ニンジンに塩を振ることも、乾煎りすることもなく、蒸し時間も3分だったので、少し堅いと感じていました。ベーシックIIで習った蒸しニンジンが柔らかくておいしかったので、そちらで作ってみました。