



菜飯は、昔私の祖母が作ってくれて感動したのを覚えています。ナッパだけで、こんなに深い味わいになるなんて。。！きっとみんなが懐かしくて大好きな味です。緑が映えてキレイなので、献立やお弁当に彩りを加えたい時にもおすすめです。

白ご飯・炒飯に！ 菜飯の素

材料

小松菜 / 大根菜 / かぶの葉など
お好きな菜葉 約200g
(小松菜1袋が約200g)

塩 小さじ1/2～

方法

1. 菜葉は根元を切り落としてよく洗っておく。
2. 鍋に湯を沸かし、小さじ1強ほどの塩（分量外）を加える。菜葉を茎から入れる。30秒程茹でたら葉の部分も鍋に落とし、そこから1分茹でる。
3. 茹で上がったら冷水にとり、しっかりと冷ます。水気を絞ったら細かく刻む。ボウルやタッパーに刻んだ菜葉を入れたら、塩小さじ1/2を加えて混ぜ、味見をする。漬物くらいの塩加減になっていればOK。薄く感じれば塩を足す。
4. 5分程漬ければ食べられるが、一晩漬けても更に味がしっかりとておいしい。
5. 菜葉をギュッと絞って熱々ご飯に混ぜれば菜葉飯の完成。菜飯の素は冷蔵庫で1週間は保つので常備しておくと便利。炒飯に使ってもおいしい。