

5月8日 初の調理実習

今日は、野草を使った調理実習です。

摘んだ「ヨモギ」を使ってパンケーキを作ろう！



まずは、グラウンドの一角でヨモギ摘み

「ヨモギ」はキク科ヨモギ属の多年草です。全国各地の野原や河川の土手などに自生していて「草餅」の材料としてよく知られていますね。

食用に適した新芽が採れる時期は
3月から5月頃までです。

葉先の柔らかい部分を摘んでいきます。



摘んだヨモギを、茹でて、

みじん切りにして、すりこぎですって・・・



パンケーキの生地に加えます。

フライパンで焼き上げてできあがり！



ほんのりと
ヨモギの
色と香り・・・

【参考までに、本日のパンケーキの分量】

卵 1 個に対して・・・

薄力粉 75g、上白糖 小さじ 1、BP 小さじ 1/2、サラダ油 小さじ 1、牛乳 50ml & ヨモギ