

ブロッコリーのはちみつ胡麻和え

(2026年5月19日放送)



■材料:2~3人分

ブロッコリー1房 (200g) 黒ごま大さじ4、
はちみつ大さじ1、醤油大さじ1、料理酒小さじ1

■作り方

1. 沸騰したお湯に塩を入れ、小房に分けたブロッコリーを2分ほど茹でる。ざるにとって、良く冷ます。

※水にさらしてしまうと房の間に水分が入り水っぽくなるので、ブロッコリーは水にさらさない。

また、茹で時間は短くしてざるにとり、余熱で火を通す。熱々のまま冷ますので水分がよく切れる。こうするとおいしく茹でられる。

2. 黒ごまをすりばちで擦り、粘りが出てきたらはちみつ、醤油、料理酒を入れて胡麻和えのもとを作る。

3. 1と2を食べる直前に和えて出来上がり。

※和えてからしばらくたつと水分がでてしまうので、食べる直前に和えるのがおすすめ。お弁当にいれるときは一旦水気をよく拭きとるとよい。