



えどがわメティ入りクッキー

<材料>

えどがわメティ(生) 1/2束	40g
薄力粉麦粉	200g
ベーキングパウダー 小さじ1/2	
無塩バター	100g
砂糖	80g
卵	1個

<作り方>

- ① メティは洗い、根に近い部分の茎を切り取り、水気をよく拭いて細かくみじん切りにする。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーを合わせて2回ふるう。
- ③ バターをボウルに入れて柔らかくクリーム状に練り、①のメティと砂糖を3回に分けて加え混ぜる。卵を溶きほぐして少しずつ加える。
- ④ ②の小麦粉を3~4回に分けて加え、練らないようにさっくりと混ぜる。
- ⑤ 直径3cmぐらいの棒状に形を整え、ラップに包んで冷凍する。
- ⑥ ⑤を4mm厚さに切り、オーブンシートを敷いた鉄板に並べ、170℃のオーブンで12~13分焼く。

※えどがわメティを江戸川産小松菜(ペースト状) 50gに置き換えて小松菜クッキーを作ることも可能です。

<レシピ提供>

浅井咲子：料理研究家、ACサークル主催、
カフェレストラン「ヴィオレッタ」店主

えどがわメティのハーブティー

<材料>

えどがわメティ 200g

<作り方>

- ① メティは洗って水気をきって根を取り除き、葉と茎に分ける。
- ② 茎は2~3cmに切る。
- ③ 半日から一日日陰で干す。(日にあたると茶色く変色するので注意)
- ④ 湯いたフライパン(なるべく厚手、油のついていない物)で葉と茎を別々に、弱火から中火で、焦がさないように時間をかけて炒る。
- ⑤ 色が鮮やかになり、水分が無くなれば出来上がり。粗熱を取り、葉の部分と、茎の部分を合わせて容器に入れる。



<レシピ提供>

唐秀玉：中国東北部出身。25年前に来日。
江戸川総合人生大学介護福祉学科17期生