



桜のクリームポテト

気持ちを明るくし、幸せな気分させてくれる桜。塩漬けにすることで生成される香りの成分「クマリン」は血行促進や抗菌作用をもっています。冷え性・腰痛・関節痛・むくみなどの改善が期待できます。

1. 桜の塩漬けの塩抜きをする

桜の花の塩漬けは水の中でさっと振り洗いし、余分な塩を落とす。

2. クリームポテトを作る

ジャガイモは皮を剥き、適当な大きさに切って茹でる。茹で上がったら水を切り、熱いうちにバターを加え、マッシャーなどでつぶす。牛乳を加えなめらかなクリーム状にする。

3. 仕上げる

「2」に「1」の桜を加えて全体を和える。コショウ（足りない場合は塩を追加）で味を調えたら器に盛る。野菜スティックやクラッカー、バケットなどを添える。

Point!

桜の香りと塩分を生かし
味付けは控えめに