

やさい王国の
とれたてたより

第11回

えごまの葉



見た目はしそ?!
でも香りは別物。
例えるならば...
南国系のフルーツ?
実際にかじってみて!

天ぷらにすると
香りが消えて香ばしく



保存方法

だんだん乾燥して
しまうので、**湿った**
キッチンペーパー等で
包んで袋に入れ、冷蔵庫へ。
ただし、びしょびしょもNG!

韓国料理とのこと!

えごまの葉の ピリ辛しょうゆ漬け



材料: えごまの葉 10枚
しょうゆ 大さじ5
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
ごま油 大さじ半分
にんにくすりおろし 小さじ1
とうがらし粉末 適量

えごまの葉を洗ってキッチンペーパーで水気を取る。
調味料をよく混ぜる。
タッパーに調味液を入れ、えごまの葉を1枚ずつ入れる。
冷蔵庫に入れて2時間以上置けば完成!
香ばしくて、でも爽やかで...ご飯のお供に最適。
...初めての味で気分だけでも韓国旅行?!



もちろん薬味も!
甘い香りが
そーめんにあう
...気がします!

いろんな顔を見せるえごま。
でもしょうゆ漬けは
“**オンリーワン**”の味です!

日本野菜ソムリエ協会認定
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)

