空心菜

中華料理の前菜で
おなじみの野菜！
シャキシャキした茎が
印象的ですが、葉っぱも
使いやすく、どちらも楽しめます！

保存方法

冷気に直接当たるとすぐしなしなになってしまいます。
袋に入れて乾燥を防ぎ、冷蔵庫の野菜室に入れて保存！
濡らしたキッチンペーパーを茎の先につけてあげるとベスト！

空心菜の肉巻き

＼ 茎と葉で全然違う食感に！お弁当にも ／

材料: 空心菜 約80g	たれ: しょうゆ 大さじ1
豚ロース 150g	酒 大さじ1
唐辛子粉末 適量	みりん 大さじ1/2
塩こしょう 少々	
片栗粉 少々	

空心菜を皿に広げてラップして電子レンジ(500W)で約1分！
ロースの縦幅に合わせて空心菜を切る。茎と葉は分ける。
豚肉の中面に塩こしょうをして空心菜をくるくる巻く。
巻いた外面に片栗粉をまぶす。フライパンを油で熱し、
唐辛子を入れる。巻き終わりを下にして転がしながら
焼き目を付け、フタをする。
たまに転がしながら弱火で
約3分後、フタを取って
たれを入れ、
照りが出たら
取って半分に
切って完成！

空心菜をにんにくと唐辛子、
ガラスープの素とごま油で
炒めて定番中華。絶対作って！

やさい王国の
とれたてたより
第22回

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）