

やさい王国の

とれたてたより

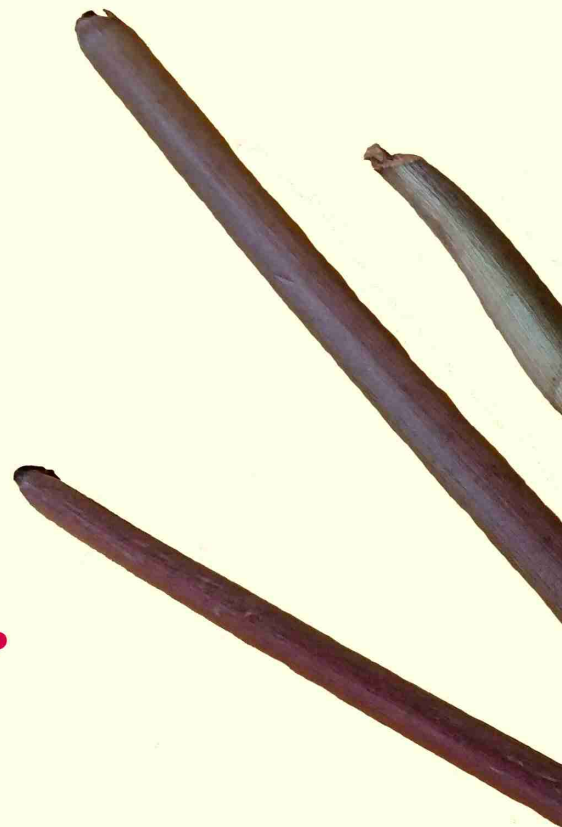
第25回

「いもがら」もこちら！
メンマのような食感ですが
その正体は里芋の一部でした。
(芋からこれが生えています)
味染みがよいので煮もの等に！

ず

い

き



下処理の方法

まとめてやるべし！
数日持ちます。

1.包丁で端に切れ込みを入れて皮をむいていきます。
ふきと同様ですが、皮が硬いのでふきより簡単です。
(手が黒くなるのでゴム手袋等をオススメします。)



2.洗ってボウルに入る大きさに切り、酢水に入れます。
酢は水1リットルにつき小さじ1。入れる時間は1時間。
浮かんでくるので落とし蓋代わりにお皿などを乗せます。

3.水を切ったら使いやすい大きさに切って熱湯で2,3分茹でる。
冷水で冷まして軽くしぼり、タッパーに入れて冷蔵庫へ。

ずいきのナムル

ボウルに調味料を全て混ぜ、
下処理したずいきを入れてあえるだけ！

材料:

- ずいき(下処理後) 50g
- しょうゆ 小さじ2
- みりん 小さじ2
- 砂糖 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1/2
- にんにくすりおろし 小さじ1/3



みそ汁や煮ものが
昔ながらの
使い方!



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)

