

やさい王国の
とれたてたより
第3回

ふき



下処理は？

鍋に入るぎりぎりの長さに切ります。
茎の方は**たっぷりの塩**をかけて
まな板の上でごしごし転がします。
葉ごと熱湯の中に2分ほど入れます。
水で冷ましたらそのまま細かい水で
15分以上**流し続け**ます。
最後は皮をむくだけです。
コツは端っこに包丁を入れて
包丁と指で皮をはさんで
引っ張るとパッと取れます！

葉っぱも食べられます！苦いけど
下処理は一気にやってまとめて保存！
そのままより長持ちしますよ～



材料：下処理したふき（茎） 約100g
つきこんにやく 約150g
（太いらたきみたいなやつ）
にんじん 1本
乾燥しいたけ1～2個
ごはん 2合
しょうゆ 大さじ2.5
みりん 大さじ2

乾燥しいたけを水で戻す。（レンジで3分）
材料を細かく切る。
洗った米、しいたけの戻し汁、調味料を
炊飯器へ。その後、水を2合の位置に合わせる。
最後に、材料をすべて上に乗せて普通に炊飯！



ふきこみごはん(?)

...ふき入り炊き込みご飯です

気合い入れて
下ごしらえ！
葉は天ぷらでも



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)