



壬生菜

水菜のような名前でも食感も同じくシャキシャキ！
でも、味のほうはずっと深みがあって大人向けです。
そのため、生だけでなく様々な使い方ができますよ！



漬

しっかりした味なので
めんつゆ等に漬けるだけで
野沢菜のように楽しめます！

＼ちょ～簡単！

壬生菜のガーリックバター炒め



材料:

- 壬生菜 60g
- じゃがいも(大) 1個
- にんにくすりおろし 小さじ1
- 輪切り唐辛子 適量
- バター 10g
- 塩・こしょう 少々

揚

天ぷらも
サクサクと
スナック
感覚で！



炒

壬生菜は食べやすいサイズに切り、
じゃがいもは2cmくらいにしてレンジで約3分。
バターを熱し、にんにく・唐辛子も入れて、
香りが出たら野菜も炒めて塩こしょうで完成！

生

もちろんサラダにも！



やさい王国の

とれたてたより

第40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)

