



アイス



アイスプラント



プチプチ食感
ほのかに塩味があり、
生で食べられます。
つぶつぶが潰れると
塩分と栄養が流出
してしまうので
取り扱いには丁寧に！

基本の使い方

加熱するととろけてきてしまうので、サラダで使うのが基本です。
ものによって塩味の有無に差があるので、味付け前に味見を！
加熱する場合はさっとうと食感を保ったまま作れます。



天ぷらにすると
さくさくとろとろ！
不思議な食感です。
180℃の高温でパッと
揚げるのがポイント！

濃厚なチーズも
アイスプラントの
シャキシャキ感で
さっぱりおいしく！



アイスプラントのチーズ春巻き



材料: (4本分)
アイスプラント 30g
春巻きの皮 1枚
ピザ用チーズ 20g
小麦粉 小さじ1
水 小さじ1

小麦粉と水を混ぜて糊にする。
春巻きの皮を4等分し、具材を上になべる。
小麦粉糊を巻き終わりに上にくる2辺に塗り、
巻いて180℃の油で約1分揚げて完成！

やさい王国の

とれたてたより

第46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)

