

にんにくの

芽



国産は超レア!

写真はジャンボにんにくの芽
こっちのほうが多いかも。
独特の歯ごたえとにらのような味は
中華料理などの炒め物に最適!

保存方法

袋に入れて冷蔵庫で立てて保存!
...ですが、長く保存する際は”冷凍”も可能です。
茹でてからの冷凍も◎
その場合は蕾と茎を分けて、蕾はさっと湯通しするだけ。

with にんにくの芽

ジンギスカン

入れるの忘れてました...



材料: 【焼くもの】 ラム肉、にんにくの芽、にら、もやし、(キャベツ)
【たれ】 しょうゆ 大さじ2
(肉150gの場合) はちみつ(なければみりん) 大さじ1
酒 大さじ1
にんにくすりおろし 小さじ1
しょうがすりおろし 小さじ1

お肉に軽く塩こしょうしたら
たれを混ぜて肉によくもみこんで1時間ほど漬け込む。
フライパンに油をひいて野菜を軽く蒸し焼き。
お肉を野菜の上に置いて再度蒸し焼き。
フタを取って強火で水を完全に飛ばし、
お肉がおいしく焼けたら完成!
野菜に味がついてなければ
余ったたれをかけて強火でさっと。

にんにく同様
栄養満点なのに
おいは控え目!
いっぱい食べて
暑さに負けない!

やさい王国の とれたてたより 第7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)

