

かんたん レシピ紹介

みずのレシピ

★シャキツとする歯ごたえと、トロツという食感が特徴★

<下処理>

- ① 水でサツと洗う
- ② 葉があれば根元に向かって引くきながら薄皮と一緒に取る。
- ③ 先端の方を4cmくらいの食べやすい長さにポキッと折って、引っ張りながら薄皮をむく。みずは包丁で切らずに皮をむきながら折ります。
- ⑤ 沸騰したお湯に塩を入れ、さっと茹でます。根の赤い部分が緑色になったらOKです。※茹ですぎ注意！



おひたし・和えもの

- からし醤油や、酢味噌などで和えておひたしに
- 塩昆布を加えサツと和え、冷蔵庫で一晩置く

みずたたき ごはんに乗せて、お酒のおつまみにピッタリ！

<材料>

みず（下処理後）を1/2に切って根元の方だけを12本
味噌 大さじ1（お好みで調整）
薬味：山椒の葉やおろしにんにく、おろし生姜などお好みで



作り方

- ①みずをビニール袋に入れ、すりこぎでたたいてつぶす
- ②①をまな板の上に取りだし、ねばりが出るまで包丁でたたく。
- ③味噌を入れて混ぜながら、軽くたたく。
- ④細かく刻んだ薬味をお好みで入れて出来上がり！