

かんたん レシピ紹介

わらびのピリ辛 一本漬け

★ごはんの副菜として。 お酒のお供にもピッタリ！★

<材料>

わらび (アク抜き済み)
麵つゆ
酒 少々
豆板醤 お好みで

<準備>

わらびは穂先を取り、根元の固い部分を 1cm くらい切っておく。
わらびは小口切りにせず、そのまま使います。

作り方

- ① 鍋に麵つゆと酒を入れてひと煮立ちさせ、冷めたら容器（タッパーなど）に移す。
- ② ①にお好みで豆板醤を溶き入れ、 わらびを並べる。
- ③ 1 日程置くと味がしみこみ、 美味しく食べられます。

★豆板醤の代わりに生姜や唐辛子など、お好みでお使いください。

★一本漬けを細かく刻み、 納豆や冷奴の薬味としても美味しいですよ！

わらびの冷凍保存

アク抜きしたわらびを食べやすいサイズに切って、使い切る分ずつ袋詰めにして冷凍すると便利！ 味噌汁や煮物の具として重宝します。

ここが
ポイント！

★使用時は自然解凍ではなく、熱湯に入れて戻すのがコツ！
ふっくらと美味しくいただけます。