

カンゾウのおひたし・酢味噌和え

ネギのような食感ですが、ぬめりはありません。
加熱すると甘みが増し、美味しくいただけます。
アクやクセがないので、おひたしのほか、和え物、天ぷら、
汁の実など、幅広くお使いいただけます。



作り方

<材料>

- ・カンゾウ
- ・おひたしにする場合 → しょうゆ、鰹節など
- ・酢味噌和えにする場合 → みそ 大さじ 2、酢 大さじ 1、砂糖 大さじ 1
(60g 分) ※ボウルなどで混ぜておく

<作り方>

- ① カンゾウはボウルに水を入れ、ザブザブ洗います
※葉と葉の間に小さなゴミが入っているようなら、葉をはずして洗ってください
- ② 沸騰したお湯に入れ、1分ほど茹でます（茹ですぎ注意！）
- ③ ギャルにあけて水で冷ましたら、手で絞って水気を取ります
- ④ まな板に移してザク切りにします
- ⑤ おひたし → お皿に盛りつけ、鰹節とおしょうゆをかけて完成です
酢味噌和え → ボウルに入れ、酢味噌で和えます。お皿に盛りつけて完成♪

✦ポイント✦

- 茹で時間は1分以内で！
- 大きなものは葉先が固くなっている場合がありますので、キッチンばさみでカットし、天ぷらにするのもオススメです！



Web サイト



Instagram



Facebook



Natural Essay
ナチュラル・エッセイ

<https://natural-essay.jp/>