

# かたくりのおひたし

やさしい甘みと、シャキシャキした食感が特徴のかたくり。  
天然の味わいを引き出すシンプルなおひたしでどうぞ。  
ご存じのとおり「片栗粉」は、かたくりの地下茎から採れる  
デンプンです。

## 作り方

<材料>

- ・かたくり
- ・めんつゆ（または醤油） 適量 ※お好みで
- ・鰹節 適量 ※白ごまやくるみも合います

<作り方>

- ① かたくりの葉を冷水に浸し、振り洗いする
- ② 沸騰したお湯で 10～20 秒茹でる
- ③ 冷水にとり、浸して冷やす
- ④ 水気をきっちり絞ったら、食べやすい長さに切ってお皿に盛りつけ、めんつゆまたは醤油をかけ、鰹節をのせたら出来上がり！

## ✦ポイント✦

シャキツとした食感を残すため、茹で時間は短く！

- 天ぶらでもお召し上がりいただけます  
天ぶらにする際は、葉の表面にある膜が破裂しないよう、葉を軽くたたか、  
楊枝で数か所穴をあけてから、サッと揚げてください。



食べ過ぎると  
お腹をこわす恐れがあるので  
注意してください

Natural Essay  
ナチュラル・エッセイ

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

Web サイト



Instagram



Facebook

