

こごみの胡麻和え

あく抜き不要！

サッとゆでただけで食べやすい山菜です。

おひたし、天ぷら、味噌汁の具に。



作り方

<材料>

- ・こごみ 1束
- ・ごま 大さじ2
※白ごま／黒ごまお好みで
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2

<作り方>

- ① こごみは水で良く洗い、根本の固い部分は切り落とす
- ② 沸騰したお湯にこごみを入れ 30 秒ほど茹で、
ざるにあげてそのまま冷ます
- ③ ごまをすり、しょうゆと砂糖を加え、こごみを和えて完成



✦ポイント✦

茹で時間は短くて OK ！

ざるにあげたら水は使わずに、そのまま冷まします

風味を残したまま、余熱でちょうどよい固さになります

●シンプルに、かつお節としょうゆ、またマヨネーズとしょうゆでも美味しいですよ♪

Natural Essay
ナチュラル・エッセイ

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

Web サイト



Instagram



Facebook

