

たらの芽のナムル

《材料》

- ・たらの芽 10個ほど
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・濃口醤油 大さじ1/2
- ・白いりごま ふたつまみ



- ①調味料を全て合わせておく
- ②たらの芽は根本を数ミリ落とし、食べやすい大きさに葉をほぐし分ける。
- ③沸騰したお湯に少量の塩を加え、たらの芽を1分ほど湯がく。
- ④熱いうちに①の調味料に和え、少し置いてなじませたら完成！

わけぎの常夜鍋

《材料》

- | | | | |
|--------------|------|-------|-------|
| ・わけぎ | 4～5本 | ・昆布 | 10g |
| ・豚肉 | 200g | ・水 | 500ml |
| | | ・淡口醤油 | 大さじ1 |
| | | ・本みりん | 大さじ1 |
| ・麩や豆腐、しゃぶ餅など | | ・天然塩 | ひとつまみ |



- ①わけぎを食べやすい大きさ3cm幅くらいに切る。
球根の部分は縦2つに切るとたべやすくなる。
- ②鍋に水と昆布を入れ火にかけ、湧いてきたら豚肉とわけぎも加える。
- ③淡口醤油とみりん、塩を加え、5分ほど煮たら完成！
麩や絹豆腐、しゃぶしゃぶ餅を加えてボリュームアップさせても美味しいですよ。

わけぎの酢味噌和え(てっぱい・てっぼう和え)

《材料》

・わけぎやノビル

- ・白味噌 大さじ2
- ・穀物酢 大さじ1
- ・きび砂糖 小さじ2
- ・白ねりごま 小さじ1/2
- ・辛子 チューブ1cmほど



- ①全ての調味料を合わせ、酢味噌を作っておく。
- ②沸騰したお湯にわけぎを入れ、2分ほど湯がく。
- ③湯がいたわけぎはざるに取り、少し冷ます。
- ④わけぎを包丁で撫でて、中の水分やぬめりを抜く。
- ⑤わけぎを2cm幅に切り、酢味噌に和えたら完成！
お好みで、とり貝(刺身用)と一緒に合わせても美味しいです。

こごみの胡麻和え

《材料》

・こごみ 10本ほど

- ・出汁 大さじ1/2
- ・濃口醤油 大さじ1/2
- ・きび砂糖 小さじ1/2

・白いりごまorすりごま



- ①ジップロックやビニール袋に出汁と醤油、砂糖を合わせておく。
- ②こごみは根本が黒くなっていたら落とし、沸騰したお湯+少量の塩で2分ほど湯がく。
- ③熱いうちにこごみを調味料に漬け、冷蔵庫で冷やしながら30分ほど味を染み込ませる。
- ④器に盛るときにたっぷりのすりごまに合わせたら完成！

わらびの煮物

《材料》

・アク抜きしたわらび	30～40本	・出汁	400ml
・油揚げ	1枚	・きび砂糖	大さじ2
		・濃口醤油	大さじ2
		・淡口醤油	大さじ1/2
		・本みりん	大さじ1/2



①食材を切る

わらびは3～4cm幅に切る。

油揚げは油抜きをして、わらびと同じ長さの細切りにする。

②炊く

鍋にわらびと出汁を加え、まずは中火～強火で煮立たせる。

煮立ったら砂糖と醤油、油揚げを加え、弱火で20分ほど煮る。

最後にみりんを入れ、残りのつゆを中火で飛ばしたら完成！