



やさい王国の  
とれたてたより

第1回

# わさび菜

わさびの葉っぱ... ではないです!  
でもわさびみたいに**ぴりっと辛い!**  
まずは**生**でかじってみて!



保存は?



**乾燥**に注意して  
何かに包んで**冷蔵庫**へ  
数日のうちに食べちゃいましょう!

わさび菜としらたきの  
さっぱりサラダ



材料: わさび菜  
水菜  
しらたき  
ミニトマト  
ポン酢  
ごま油

ポン酢大さじ1に対して  
ごま油小さじ1の分量を混ぜる。  
しらたきにあえたらサラダを盛り付け  
残ったドレッシングを回しかけて完成!  
余ったお豆腐など盛り付けても◎

超かんたん!  
あと一品レシピ!

天ぶらは最高のおつまみ!  
普段晩酌しない自分も  
秘蔵の日本酒に手が...

お酒の準備は大丈夫?!



日本野菜ソムリエ協会認定  
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)



日本で最も美しい村

やさい王国  
昭和村

