



やさい王国の

とれたてたより

第21回

聞きなれない名前・・・
でも非常に使いやすい
味の**万能野菜**です！

「濃い味のほうれん草」

というイメージがぴったりかも。

ねばりけもありますが、そちらはとてもひかえめ！

葉っぱの茹で方

大きな葉もそのまま熱湯に入れて“30秒～1分”したらざるに出す。
すぐに茹で上がるので、好みの硬さでさっと取り出しましょう！
冷水で冷まし、軽く絞っておひたしなどで！

つるむらさきと梅じゃこの
だし茶漬け

食欲のない時でも good!!



- 材料: つるむらさき 3枚
梅干し 1個
しらす 適量
ごはん 0.5合
めんつゆ(4倍濃縮) 小さじ2
熱湯 1/2カップ
お好みの薬味



かんたん!
おひたし



ベーコンと一緒に
バター醤油炒めにも!



つるむらさきを約1分塩ゆでし、軽く絞って食べやすく切る。

ごはんの上につるむらさきを盛り、梅も真ん中に。

熱湯とめんつゆを混ぜ、全体に回しかける。

しらすと薬味を全体に散らして完成！

存在感のある野菜なので、しっかり食べたいときに！

冷やし茶漬けにしてもおいしいかも。

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)

