

やさい王国の とれたてたより

第33回



実は白菜の仲間！

霜が降ることで

一層甘くなります。

チンゲン菜に近いですが

水分はそれほどでもないので

クセの少なさでターサイに軍配！

ターサイ

保存方法

常温では数日でへたってしわしわになってしまう野菜です。

少しでも長持ちさせるためには袋に入れて冷蔵庫へ！

大きさと保存の面でスーパーより直売所向きの野菜なのかも。

パーティー料理としても！！

ターサイと秋の味覚の贅沢クリーム煮



材料: ターサイ 1/2株

ホタテ 80g

秋鮭 2切れ

舞茸 1パック

酒 大さじ1

牛乳 400ml

鶏がらスープの素 小さじ1.5

水溶き片栗粉

片栗粉 大さじ1.5

水 大さじ3

油通しして
様々な中華料理
に入れてもgood!



ターサイは切らずに1枚ずつに分け、舞茸も一口大に切る。

鮭は骨を取って食べやすいサイズに切る。

ホタテと鮭は両面に軽く塩を振って10分置く。

その間にターサイは160度の油でさっと油通し。

舞茸・ホタテ・鮭は酒と一緒に炒める。

ターサイ・牛乳・ガラスープの素を加え5分煮る。

水溶き片栗粉を入れてとろみがついたら完成！

中国野菜は
“油通し”が肝！

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)

