

たら

の

芽



山菜の王様！

1に天ぷら！ 2に天ぷら！ とにかく天ぷら！
いろいろ試してもやっぱり天ぷらが一番でした

保存は？

風味はどんどん落ちます！
保存するなら何かに包んで冷蔵庫へ
でも早めに召し上がれ！

たらのおひたし

材料：たらのお芽
めんつゆ
みりん



あく抜きしたたらのお芽に
めんつゆとみりんを和える
余った液を捨てて・・・おしまい！
ポイントはどちらも少なめに！
表面に"塗る"イメージで

たらの芽は天ぷら!!!
これ以上うまい食べ方はなし!



・・・ですが、
(どうしても天ぷらが面倒な人用レシピ)

やさい王国の

とれたてたより

第4回

あく抜きする場合はお湯に
少量の塩を入れて30秒！
すぐに取り出しましょう！！

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)

