

かき菜

菜の花の一種！

少しほろ苦さはあるものの、
全体的にクセは少なめ！

火が通りやすいので
調理は手早く！



保存方法

袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。
傷みが早いので下茹でしてから
冷蔵保存もオススメです！

かき菜の混ぜご飯



材料: かき菜 70g
焼鮭ほぐし身 30g
ごはん 1合
煎りごま 小さじ2
めんつゆ 小さじ1/2
ごま油 小さじ1



かき菜を1分塩茹でしてから冷水で少し冷まし、水気を絞る。
そのまま2cm幅くらいに切り、めんつゆとごま油に和える。
かき菜・鮭・煎りごまをごはんとよく混ぜて完成！

あっさりした
料理で活躍！

ごはんではなく、
かき菜だけで
ナムルにしても！
(塩加減は調整)



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)

