



I·V·Aレポート

認定No.

ニックネーム:

179

nagiru

タイトル:

10月の「学習資料」レポート

10月の学習資料として、いわき産直野菜セットを頂きました。

最近胡麻和えブームのため、ちぢみ小松菜とヤーコンはそれぞれさっと炒め煮した後、胡麻和えにして頂きました。ヤーコンは普段目にする機会がないのですが、見た目はさつまいも、味は大根のようなシャキシャキみずみずしい食感でほのかに甘みも感じる野菜でした。

いわきではどのような食べ方をするのでしょうか？ちぢみ小松菜も、”ちぢみ”は初めて食べたと思います。繊維たっぷり、歯触りがよく美味しいですね。

さし柿は、砂糖で煮詰めたのでは？というくらいに甘くて驚きました。少し崩れかけていたものはヨーグルトに混ぜて、美味しく頂きました。

ビタミンCなど野菜や果物の栄養をしっかり頂き、この冬も乗り切りたいと思います。

