



I·V·Aレポート

認定No. ニックネーム:

1823

メダカさん

タイトル:

学習資料が届きました

こんにちは！学習資料が届きました！
菊芋、しいたけ、唐辛子、えごまドレッシングです！

菊芋は健康野菜として、最近では知られるようになりましたね！

私は、キンピラ味で食べるのが好きですが、生だとほんのり甘く、
炒めるとシャキシャキと癖がなく美味しいです！
今回は、さっと湯通しをして、いわき市大久産 えごまドレッシングで、
ほっくり感を味わいました。
11月から12月が収穫時期だそうです！食べてみてください！

鮮やかな赤唐辛子は、台所に吊り下げて、料理の辛みに使います。
香りも良かったです！
オリーブオイルに漬け込むのも良さそうですね！

こうして、いわき野菜アンバサダーとして、
活動、参加できる事を嬉しく思います！

