



I・V・Aレポート

認定No.

ニックネーム:

1620

coco-nuts

タイトル:

立派なお野菜

こんにちは。

今朝は、直売所で購入した立派なお野菜での朝ごはんでした。

一つは、小ぶりだったけど、葉っぱがすごく立派な蕪。  
蕪は椎茸と葱と一緒に焼いて、柚子胡椒風味のマリネに。

葉のほうは、竹輪とゴマ味噌で和えたり、  
桜えびと炒っておにぎりに。

新鮮だからこそ、色んな調理法で楽しめますね♪



加茂農産のナメコは、これまた大粒でご立派。  
どうしようか悩んで、結局汁物にしましたが、  
ほかの具材が隠れる程の存在感。

いいお出汁が出て、優しいとろみが朝ごはんにはぴったりです。