



I·V·Aレポート

認定No.

ニックネーム:

179

nagiru

タイトル:

ファーム白石の野菜で元気チャージ

久しぶりにいわきの野菜を頂きました。  
白石さんのあぶら菜（で合ってますかね？）を  
肉、葱と一緒にオイスター炒めに。  
ある程度の太さがある茎は、  
炒めても歯応えがしっかりあって、とっても美味しい！！

とまとランドいわきの宝石トマト  
（自分の中で宝石のようなので勝手に命名）も  
甘くて、いつもながら最高です。

いぶりがっこ人参ジャム（珍しい！）も食べるのが楽しみです。

