



I·V·Aレポート

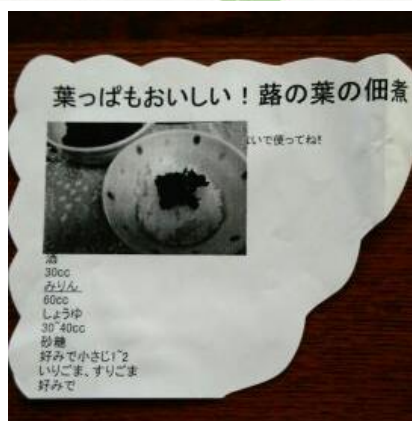
認定No. ニックネーム:

1823

メダカさん

タイトル:

ふきの葉っぱ



こんにちは。突然ですが、みなさんは、ふきの葉っぱはどうしていますか？

私は、毎回なんにも考えずに、捨てていましたが、今回、ファーマーズマーケットいがっぺで落の葉の佃煮レシピを見つけたので作ってみようと思いました。



- 葉を洗い熱湯で2~4分茹でます。
- 10分程水に放置してあく抜きをします。
- 水気を絞り粗みじん切りにしたら鍋にひたひたの水を加え強火で沸騰させます。
- 葉が柔らかくなってから調味料を加え汁気が無くなるまで煮詰めたら完成です。

台所いっぱい、ふきのとうに似た香りがします！ほろ苦いけど、大好きな味に仕上がりました。(みそ味も良いかも)

葉っぱごと、皮ごと料理に使えるのもいわき産農産作物安全確認モニタリング検査が、しっかりしていて、信頼があっての事ですね。

今まで捨てていたのが、本当に勿体ないくらい、美味しく出来ました。

