



I・V・Aレポート

認定No.

211

ニックネーム:

かなぶん

タイトル:

送っていただいた野菜を  
おいしくいただきました。



先日は、新鮮なお野菜をありがとうございました。さっそく、いただきました。

キャベツ菜は、茹でて、クルミとみそのドレッシングで。

菜の花ほど、苦みがなく、甘みがあるので、香ばしいローストしたクルミのドレッシングと相性抜群です。

なめこは、小さい株は、お味噌汁でシンプルにいただきました。

大きい株は、てんぷらにしたのですが、シイタケが苦手という方にもおすすめ。柔らかくて、お塩でも、天つゆでもおいしかったです。

大きくて、食べごたえがありました。あんなに大きいなめこを食べたのは、初めてです。ブロッコリーは、ジャガイと一緒に、チーズグラタンにしました。

アメリカ産のものと比べると、柔らかく、甘いので少し早いかな~というところで、茹でるのをやめ、盛り付けてから、ホワイトソースをかけて焼くとおいしいです。

長く焼かないで、チーズが焼けたら、取り出すと、ちょうどいいと思います。最後に、ニンジン。柔らかくて甘いニンジンは、いかにんじんでいただきました。

ブロッコリーのチーズグラタンの時に、一緒に調理したら、柔らかかったのも、あまり、火を通しすぎない方が、いいかもしれません。

するめを細かくしすぎちゃいましたが、おいしくいただきました。

おつまみに最高ですね。

今回は、送っていただきましたが、自分でも購入してまた食べたいです。