


旬の地元野菜を美味しく食べましょう。

道の駅「いながわ」に出品しています。

【10月頃】

黒枝豆



NPO法人
元気ファーマいながわ
<http://gfi.main.jp/>

黒枝豆 (500g) のおいしい茹で方

1. 黒枝豆のサヤの両端を5mm程度ハサミで切り取り落とします。
2. 黒枝豆を水洗いし、ボウルに入れて、塩を振って(大さじ3)こすり合わせて産毛を取り(塩もみ)、洗い流します。
3. たっぶりの熱湯(2.5~3ℓ)の中に塩100~120gと黒枝豆を入れて、12~15分程度茹でます
4. ザルに上げて水気を切り、ざっと水をかけるか、広げます。粗熱をとり、一気に冷ますのが、鮮やかな緑色に仕上げるコツです。

※種は「丹波黒大豆」を使用しています。

【11月頃】

辛味大根

大人の味
「ピリッ」とした強い辛さ、あとで「ほんのり」とした甘味が……

おすすめは大根おろしにして
・蕎麦やうどんの薬味に
・しらすやなめこを加えて酒の肴に

裏ワザ
・皮をむかずにそのまますりおろすと辛い
・食卓のおろし金を使うとより辛い

---NPO法人 元気ファーマいながわ---
<http://gfi.main.jp/>



聖護院かぶ

○千枚漬けだけでない美味しい食べ方
・煮崩れしにくいので煮物又はスープに
・すりおろして白身魚と蒸すカブラ蒸しに

○保存方法は
・葉の部分はカットし、葉と根を切り分ける
(葉のほうに栄養・水分が奪われるため)
・乾燥しないように新聞紙に包み冷暗所で保管
(NPO法人 元気ファーマいながわ)
<http://gfi.main.jp/>



ロメインレタス

シーザーサラダのメイン素材として



【葉先やわらか 葉脈シャキシャキ】

サラダはもちろん、加熱してもおいしい炒め物やおひたしにもおすすめ！

- ◆シーザーサラダに
 - ◆卵とじに
 - ◆ベーコンと炒め物に
 - ◆おひたしに

NPO法人
元気ファーマいながわ
<http://gfi.main.jp/>



小蕪（白月）

サラダに美味しい万能小蕪



- 極めてジューシー。
やわらかくて食べやすい
- 甘みも強くまさしく美味。
- 葉も美味しくいただけます。
漬物にも最適

NPO法人 元気ファーマいながわ
<http://gfi.main.jp/>