



つくりかた



1, めかぶは洗わずに、茎からはずし、細切りにする。切った後にサッと洗う。（洗うとぬるぬるするので洗う前に切る。）



2, 切っためかぶを沸騰した湯に入れ、サッとゆがき、ザルにあげる。（色が緑になればOK）



3, 三杯酢を作り、めかぶと和える。最後にゴマを振る。

17

酢めかぶ

冬から早春にかけて味わうことができるめかぶは『芽かぶ』とも書き、わかめの根っこの成長部分のことを言います。湯に通したり、焼いたりして食べると磯の香ばしさと、とろっとした感じと歯ごたえがなんとも言えないおいしさです。

材料 〔4～5人分〕
めかぶ・・・250g
薄口醤油・・・25cc
酢・・・50cc
砂糖・・・大さじ1強
ごま・・・適量

めかぶ料理

めかぶのみそ汁・・・刻んだめかぶのみそ汁に入れる。

ごはんと一緒に・・・めかぶを焼いて刻んだものや、さっと湯をかけて刻んだものをごはんと一緒に食べる。好みで醤油をかける。

*とれたてのめかぶは、切りにくいが、1日おくと扱いやすい。生のまま刻んで冷凍しておくと便利。

