



成長途中の、柔らかい
川俣菜で作るのがオススメ

簡単おひたし

採れたて

大人向け

材料 (4人分)

川俣菜 2~3束程度

※茎と葉の分量はお好みで

鰹節 (飾り用) 1袋 (普通のもやしでも可)

醤油 大さじ1 (塩分調整のこと)



間引いた苗は柔らかくクセがないので、軽く茹でておひたしに。
お大きく成長しすぎた株は、独特の辛味があるので、苦手な方は炒めものなどにすると良いでしょう。

大体30cmまでの、柔らかい川俣菜で作るのが最適です。

作り方

- 1 採れたての川俣菜は、大きい場合は茎と葉に切り分ける。茎は3~5分ほど。葉は2分ほど茹でて水にさらし、よく水気を切っておく。
(間引いた小さい株は茎と葉に分けず、そのまま茹でてOK)
- 2 5cm幅に切りそろえ、鰹節を散らし、お好みで醤油をかける。

