

レシピ② | とっくしかぶのスープ

くさいりょう	作り方
とっくしかぶ... 2玉 (はっはものこはおく)	① カブは1センチぐらいの角切り。ベーコンは糸田切り。とっくしかぶの葉を入れる。
ベーコン... 4本	
水... 800CC	
コンソメのもと... に	② なべに、とっくしかぶ、ベーコン、水を入れ、火にかけて、コンソメを入れる。
塩・コショウ... 少々	
煮立ったら、弱火でかぶがやわらかくなるまで煮る。	
③ しおコショウで味を見て、完成。	

コツ・ポイント

かぶはやわらかくなるまで煮る。

伝承野菜について。

みなさんは伝承野菜について知っていますか？

伝承野菜とは、古来から受けつがれてきた真室川町の野菜です。

レシピ 雪うりとかくわの西作みそ和え

くさいりょう(2人分)	く作り方
雪うり... 100g	① うりは、洗って水気を切り、ななめ糸田切りに、ちくわは半分の長さに切って細切りにします。
白みそ... 大さじ2	② 西作みそのくさいりょうを合わせ
西作... 大さじ1	うり、ちくわをくわえたら、完成。
ちくわ... 2本	
さとう... 大さじ1	

糸東り幸子... 2cm位

コツ・ポイント

水っぽくならないように、うりの水気はしっかり切るのがオススメ！