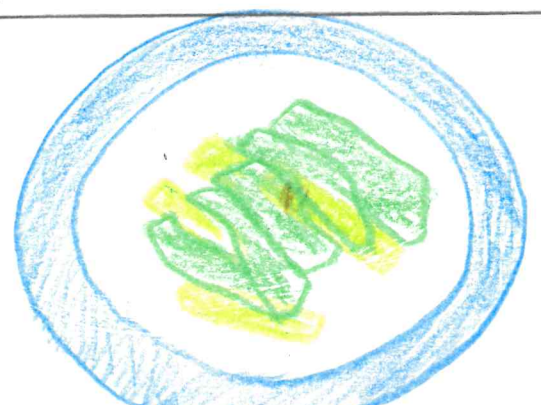
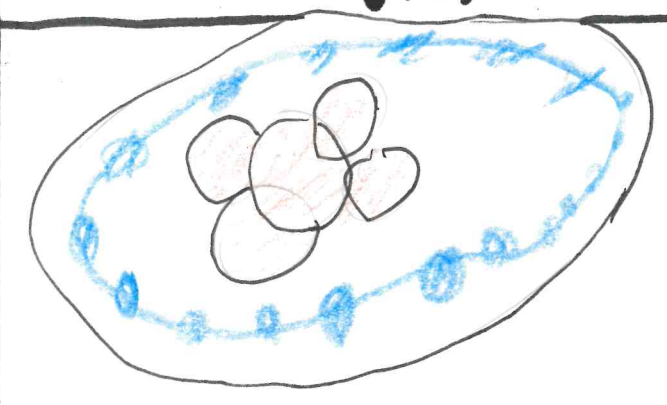
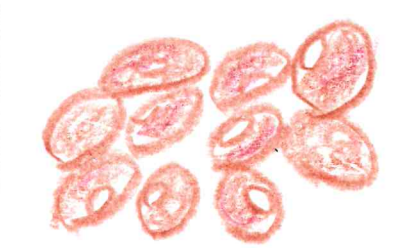
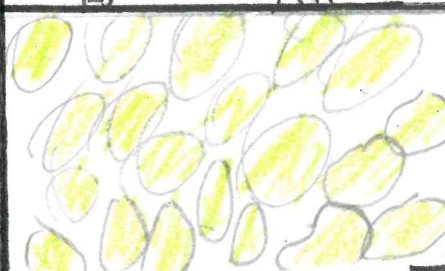
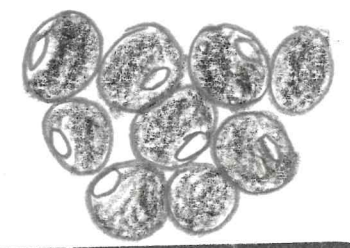


伝承くま子菜のうかのおうちレシピ

雪ありなのおんたし	今草月台郎きゅうりのグッル	赤いんじくのよう油づけ	へろこ味そしる
			
①きれいに水あらいする。 ②おろしたおろで、雪ありなをろする。 ③おろく水でろやす。 ④水気をしぼって、きってもりつける。	①ななめいセかる。 ②フライパンにアルミオイルをしきかた面をやく。 ③うら返してオリーブ油、しお、コショウをふる。 ④うら返してまたやく。	①皮をおき、よく口々に人々にんにくかいたるおはが油を人来る。 ②1年くらいつけたおのがよすすぬ。	①なべに水、たしのも、かつおぶしを入れ味そす。 ②おろしたへろつにたまごをまぜ、合せする。 ③食べる直前に②を入れる。

弥次郎ささぎ	セタ白ささぎ	ナエ来金時豆	青黒豆	大黒豆	黒五葉
					
完じゅうしたたねが茶色なので「茶ささぎ」といわれる。	セタのころにたねをまき、やわらかくでうばいい。白あけられる。	あさやかな紅色がてくちよう。	青大豆の一種、少し黒みがかっている。	黒五葉より一回り大きくてややふたたし。	セタが五葉にあるが、その名前がつけられた。