

ごんしょうやさいのおいしい食べかた

赤にんにくとよ

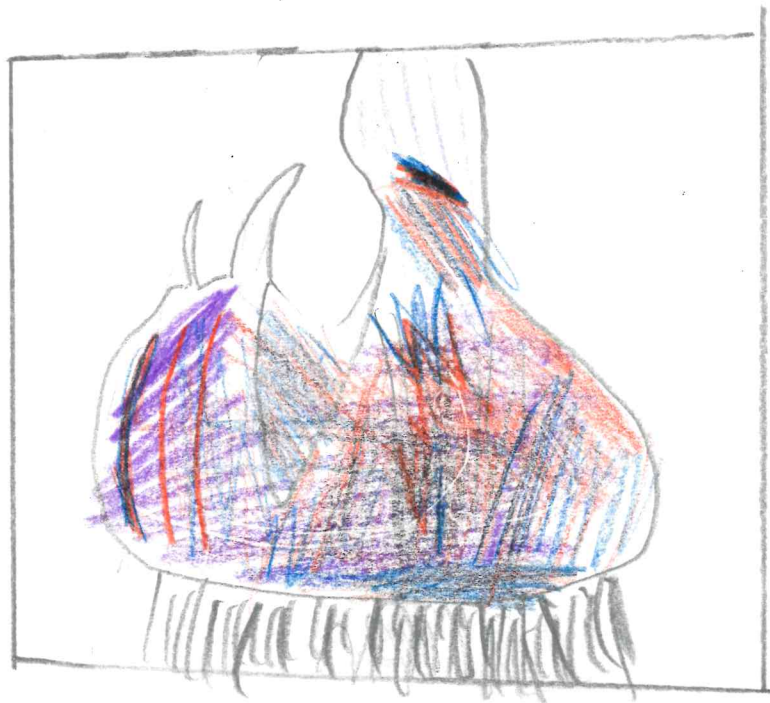
タトが赤いところからその名前がついた

ふつうのにんにくよりも大づっぱで
めがでいスイにとからながくもつ
生でははからみがつよいから

やくとほくほくとした食感、

にちりあまみかであるのか

とくちゅう。



赤にんにくをつかったレシピ

「かりかいのにんにくを、

ごいしょう (2人分)

かりかい (エイ) 100g

最上赤い(にんにく) 20g

みそ 50g

土とう 10g

ごぼう 大30g

「うきかた」

(1) かりかいをよく水洗いし乾かし、
ちしきか石の上で叩いて粉にする。使
いた後は、お湯で洗ってよく乾かす。

(2) ごぼうは皮をむき、おろし器で

みじん切りにし、おろし器で細かく
切りにしたものを、おろし器で細かく