

レシピ とっくりかぶのスープ

材料

とっくりかぶ	2玉	コンソメのもと
ベーコン	4まい	に
水	800cc	しおコショウ
		少々

作り方

- とっくりかぶは1センチくらいの角に切り(大きくてもいい)ベーコン糸状に切りかぶの葉っぱもあれば入れます。
- なべに水、とっくりかぶ、ベーコンを入れ火にかけます。コンソメを入れ、に立ったら弱火でかぶがやわらかくなるまで待ちます。
- しおコショウで味を見てかんせいです!

コツ・ポイント

かぶがやわらかくなるまでにするのがポイントです!

伝承野菜について

みなさんは、伝承野菜を知っていますか? 伝承野菜とは、古来受けつがれてきた真室川町の野菜です。

レシピ 雪ウリイとちくわのすみそあえ

材料(2人分)

雪ウリイ	100g	さとう	大1
ちくわ	2本	す	大1
白みそ	大2	ねりからし	2cm位

作り方

- うるいはあらって水気を切り、ななめ方切りにします。
- すみその材料を合せ。雪うるい、ちくわをくわえ、あえたらかんせいです!

コツ・ポイント

水っぽくならないよう、雪うるいの水気をしっかりと切るのがポイントです!