

旬

秋田の青果物を楽しもう



王理恵の おいしいレシピ

あきたパシフル大使の王理恵さんは、
秋田県産青果物を応援しています



オススメの食材は
アスパラ菜



「紅菜苔」に似た姿で、緑鮮色のトウ立ちした茎や葉と花蕾を利用します。茎や葉はアスパラガスに似た風味と甘みがあり、とてもおいしい野菜です。

秋田県・あきた園芸戦略対策協議会

アスパラ菜とジャコのごはん

材 料

アスパラ菜 1把
ちりめんじゃこ 大さじ4
ごま油
しょうゆ
みりん
ごま
雑穀ごはん



つくりかた

1. 白米に雑穀を混ぜて炊いておく。
2. アスパラ菜は1cm幅に細かく切る。
3. フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを炒める。カリカリになったらアスパラ菜を加えてしょうゆ、みりんで調味する。
4. 雑穀ごはんには3とごまを混ぜ合わせる。