

わけぎあえ

<材料4人分>

わけぎ 150g

白てんぷら 40g

酢味噌

A	白みそ	小さじ4
	酢	小さじ1
	砂糖	小さじ2.5
	ごま	小さじ1
	からし	少々(お好みで)

<作り方>

- ① わけぎは食べやすい長さに切る。
- ② ①を沸騰したお湯で白い根元、青い葉先の順に入れてゆで、ざるにあげ冷ましておく。
- ③ 白てんぷらは食べやすい大きさに切る。
- ④ Aをよく合わせ酢味噌を作る。
- ⑤ ②の水気をよくきり、材料を④の酢味噌で和えて完成。



<ポイント>

- わけぎは、春先にとれる旬の野菜でひなまつりのころに最もおいしくなります。
(給食では、わけぎとチンゲン菜を合わせて使っています。)
- 白てんぷらの他に、貝やちりめんじゃこ、油揚げなど、各家庭でいろいろなものを入れて楽しまれています。
- マテ貝を使った郷土料理「わけぎとマテ貝のぬた」が有名です。