

食育資料

ひゃっかについて

ひゃっかは、^{かがわけん}香川県にしかない^{きょうどやさい}郷土野菜です。^{ふゆば おお}冬場に大きな^は葉をのばし、^{は そとがわ}葉を外側からとっていくと、^{つぎつぎ め}次々と^ふ芽を吹くことから、「^{まん}万」や「^{ひゃく}百」の字をあてて「まんば」「ひゃっか」と呼ばれるようになりました。^{とうさんちく}東讃地区ではまんば、^{せいさんちく}西讃地区ではひゃっかと呼ばれています。



^{つぎつぎ あたら}次々と新しい
^は葉が^で出て・・・

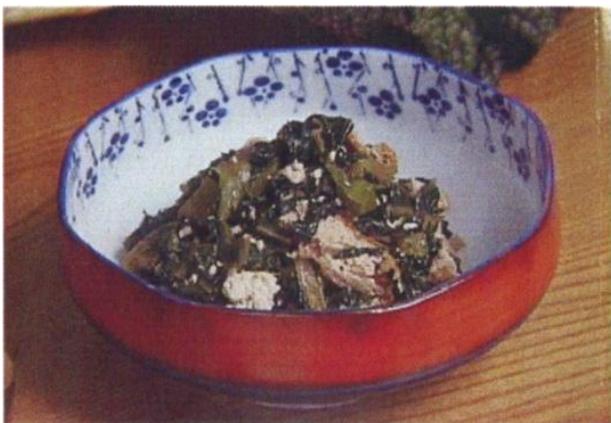
^{しゅうかく}収穫すると



ひゃっかのおいしい食べ方

ひゃっかといえば、^{きょうどりょうり}郷土料理の「ひゃっかの^{せつか}雪花」にするのが^{いっばんてき}一般的ですが、^{ほか}その他にも、^{りょうり}サラダや^{つか}スープなど、^{ちょうり}いろいろな料理に使うことができます。

^{つよ}アクが強いので、^{ゆ みず}茹でて水にさらしてから^{ちょうり}調理しましょう。



ひゃっかの雪花



ひゃっかのアーモンド和え