

試してみて!

# 滋賀の伝統食材

第26回 山東菜とあげの煮物

山東菜は中国山東省が原産で明治の初め頃に日本へ伝わりました。アブラナ科の越年草で白菜に似ていますが、ゆるく結球します。葉の緑の部分が多く、βカロテンが豊富です。柔らかく、くせがないのでそのまま煮物に、さっとゆでておひたしや和え物に、またサラダもおすすめです。

増量でおトク!  
+50g

多少の虫食い、葉先の枯れはご了承ください。

産直

1031 次:10月 回:4回

滋賀県 滋賀有機ネットワーク  
山東菜(はくさい菜)増量  
1袋(150+50g前後)

やわらかな葉っぱで煮物やおひたしにおすすめです。



本体 128円  
(税込 138円)

作ってみて!

ご飯がすすむ、やさしい味の簡単煮物です。

《材料》 (2人分)

- 1031 産直 山東菜(はくさい菜) ..... 200g  
1027 産直 ぶなしめじ ..... 1/2株  
994 油あげ ..... 1/2枚

- A 砂糖 ..... 大さじ1  
だし醤油 ..... 大さじ1  
水 ..... 1カップ

《作り方》

- 1 山東菜は長さ4cmに切り、しめじは小房に分ける。油あげは短冊切りにする。
- 2 鍋にAを入れて煮立て、①を加えて落とし蓋をし、中火で煮る。柔らかく煮えたら火を止め、しばらくおいて味をなじませる。

