

コリンキー

下野市の採れたて野菜レシピ



●コリンキーの酢の物●

材料(2人分)

コリンキー……100g

A 砂糖……大1
酢……大2
塩……少々



コリンキーって？

《作り方》

- ① コリンキーを縦に切り、種とわたを取る。
(スプーンなどで取ると簡単に取れます)
- ② ①を薄切りにする。
- ③ ②にAの調味料を和えて出来上がり。



2002年に品種登録された生食できるカボチャの品種です。
皮は柔らかく、包丁も一般的なカボチャと比べるととてもすんなりと切ることができ、皮ごと食べる事が出来ます。

βカロテン、ビタミンB、ビタミンC、食物繊維や鉄、カルシウム、カリウムを豊富に蓄えています。

長芋

下野市の採れたて野菜レシピ



●長芋のネバネバ丼●

材料(2人分)

長芋……5cm位

モロヘイヤ……1袋

オクラ……3~5本

たらこ……20~30g



ワンポイント

《作り方》

- ① モロヘイヤはよく洗って固い茎を取り除き、さっとゆでて水気を絞り、包丁でよく叩く。
- ② オクラは茹でる。
- ③ 長芋は皮をむく。
- ④ ビニールに②と③を入れて麺棒で叩く。
- ⑤ ごはんの上に、①と④、皮を取ったたらこを上に乗せて出来上がり。

表皮の色が肌色で張り艶があり、ふっくらと太くまっすぐに伸びたもの、手に持った時にずっしりと重みを感じるものを選びましょう。切り口が空気に触れていると乾燥するとともに酸化が進んでしまうので、ラップでぴったりと包んで冷蔵庫へ入れておきましょう。