

タアサイのお浸し

材 料 (4人分)

タアサイ 300g
ショウガ 20g
醤油 小サジ 1(5g)
ゴマ油 小サジ 1/2(2g)



作り方

- ①タアサイは株もとを良く洗う。
- ②ショウガはすり下ろす。
- ③鍋に2リットルの湯を沸かし、塩小サジ1を入れ、①のタアサイの株もとから入れ、30秒くらいしたら全体を入れてサッとゆがく。
- ④タアサイを水にとり、あら熱がとれたら、水気を良く絞り、5cm長さに切る。
- ⑤②のショウガのすり下ろしに醤油小サジ1、ゴマ油小サジ1/2を混ぜる。
- ⑥⑤のショウガ醤油と④のタアサイを和え、器に盛る。

