

秋野菜をおいしく食べましょう! …芋茎編

芋茎(ずいき)は八つ頭の赤い茎のことですが、生の芋茎が出回る時期が限られています。煮物も良いですが、甘酢漬けにしたピンク色のずいきも楽しんでみてください。

《芋茎のごま酢和え》



◆ 材料

芋茎(生)	500g
合わせ酢	
酢	1/2カップ
砂糖	大さじ4
塩	3g
すりごま	適宜

◆ 作り方

- ① 芋茎の皮をむき、6~7cmの長さに切る。
- ② 芋茎をしんなりするまで茹でザルにあげる。
(この時パラパラと酢をふると、きれいなピンク色になる!)
- ③ ②をふきんに包んで水分を絞り、全体に行きわたるように合わせ酢をまわしかけて混ぜる。(なるべく熱いうちに酢をかけるときれいなピンク色に仕上がる)

…ひとことポイント…

◆甘酢につけ、ごまを入れない状態で冷蔵庫で一年ぐらい保存できます。

提案者:みちくさ会会員 川久保サヨ子