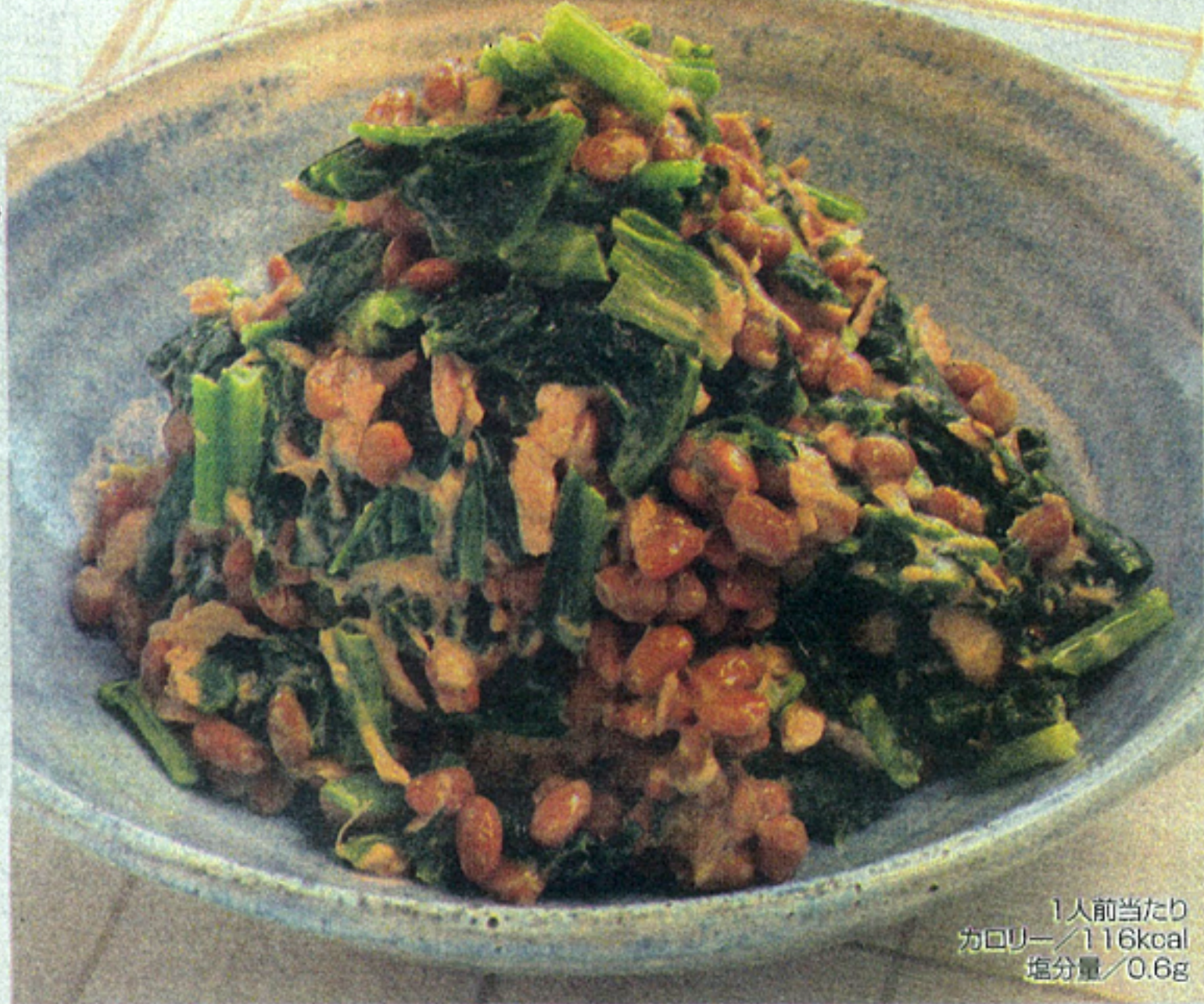


旬の彩りレシピノート No.688

料理/梅田みどり 撮影/写真T2 器/土筆窯



1人前当たり
カロリー/116kcal
塩分量/0.6g

もう一品に困ったら ホウレンソウと納豆のツナ和え

材料(作りやすい分量)

- ホウレンソウ……………1束
- 納豆……………100g
- ツナ缶……………1缶
- (A) マヨネーズ……………大さじ2
- しょうゆ……………小さじ2
- 練りからし……………小さじ1/2
- 白ゴマ……………大さじ1

作り方

- ① ホウレンソウは熱湯で1分ゆでて水に入れて冷まし、水気をしぼって1cmの長さに切る。
- ② ツナ缶は油を切ってボウルに入れ、(A)を加えて混ぜておく。
- ③ ②に納豆とホウレンソウを加えて混ぜ合わせる。



① 茹こたえがよくなるようにかためにゆでましょう。



② 先に混ぜて他の素材にからまりやすくします。



③ 納豆を加えたらねばりが出ないようにさっと混ぜてください。

安・心・食・生・活
●厳選した材料 ●作り方のこだわり
●確かなおいしさ ●良心価格

産直レタス
収穫から店頭までの間、外気に極力触れずに鮮度維持!



Super Ichiko
For Natural And Gourmet Market Sense

イチコ

本部/上越市本町1-5-4
TEL/(025) 525-1237代表
www.ichiko-joetsu.com

毎月5日・15日・25日は
店内商品20%OFF (一部の商品を除く)

花と緑の総合園芸センター
株式会社 橋本園芸
TEL 025-525-4802

毎日替入荷

上越の農と漁を応援する店

上越のうまいもん直送便

地産地消 伝承食文化 無添加

池田 525-1355

高瀬さんの手前がアキタフキ



大きなナリでも味良し

塩屋新田の葉は1メートル超

原始植物? 上越市塩屋新田の高瀬清四郎さん(79) 宅庭の一角

に、直径一辺を超える葉の巨大フキが茂っています。さっそく写真

アキタフキ

れでも低いほう。大きな葉を広げ、アキタフキ(秋田藍)が根を張ってしました。キク科フキ属、



茎内部は…なんと、空洞です

もとは東北地方や北海道で自生していたと伝えられています。現在、主流は栽培もので「傘になる」との異名をとり、秋田県などの名産です。上越での栽培例はというと、県上と、県東越地域振興局農林振興部普

意外にも「普通のフキより柔らかくてね、おいしいんですわ」(高瀬さん)。自然の荒々しさを感じさせる外見とは異なり、繊細な味わいのようです。

来年のNHK大河ドラマ「天地人」の主要配役も決定し、いよいよ機運が盛り上がりつつあります。それに伴い上杉家の財力を大きく支えた「からむし」もにわかにスポットが当たっています。関連グッズや商品も次々に生まれ、料理にまで使われるほどの人気。

「からむし手袋」
当選者決まる

「からむし手袋」は、中島弘(上越市新光町二)、大谷



(電)025・750・2857)へ。