



初雪のたよりとどく頃



大根菜っはのふりかけ (おまけです)



大根菜っは

菜っはは根の部分以上に栄養がたっぷりです。ビタミンや鉄分が豊富で風邪予防や貧血予防に役立ちます。捨てればゴミ 生かせばごちそう (こいなのほがった?)

1. 材料 (つくりやすい分量)

大根菜っは
しらたし
きざみあらめ
粒ごま
塩

大根 1本分... さっとゆでて細かく刻む
約 80g
ひとつがみ
ひとつがみ
適宜

今年の大根はあんまり大きくないの (うちでは私にとっては使いがた)

← しらたし、きざみあらめに塩気があります。必ず味見してから加えて、今回は入れません
ちなみに

3. つくり方

- ① 大根菜っはの水気をギュッと絞って水分をとばすようにフライパンで空炒りする。(初めは強火で水気が抜けたら段々弱火に)
- ② 弱火にする頃 しらたし、きざみあらめ、粒ごまを加えてさらに炒る。
- ③ 香ばしくなったら 火を止めて 必要だったら塩を入れる。



おしえて長巻「しらす」「しらす干し」 どう違う?

近頃長巻はおむちちゃんにハマりました。元気で食欲もあつたがどうもシモガ... 私も下の子以来なので20年近くぶりに袖おむちを買いました。

「しらす」はいわし、あゆ、うなぎほど透明で白っぽいからだの稚魚の総称。「しらす干し」は片いわしや真いわしの稚魚の煮干し状態。ちなみに「ちりめんじゃこ」はしらす干しをさらに乾燥させたもの。あと魚売場では姿がうちの似てる「小女子」ってのがあってこれはいかなごの別名で別物らしいです。