

にいもじ



料理の詳しいレシピは裏面にあります



みずいもの煮すぎは禁物。歯触りが命です。地域によっては「ずいき」と呼び干して保存もできます。



○「にいもじ」は、夏場の日常食。「ひんやり」と冷やして食べると食欲の落ちる夏には最高です。

○干しずいき(いもがら)は、もみながら水にもどします。酢を加えて茹で水にさらします。

にいもじ

材 料
(4人分)

みずいも……………200g
 A { 酢……………1カップ
 さとう……………大さじ6
 塩……………少々
 とうがらし……………少々
 しょうが……………少々

作 り 方

- 1.みずいもは皮をむき、4cm長さに切り、水にさらす。
 - 2.鍋にAの合わせ酢を入れて、一煮立ちさせ、①を入れてさつと煮る。
 - 3.しょうがのせん切りを天盛りにする。
- ※煮すぎると歯ざわりが悪くなる。

にいもじ (1人分の栄養量)

エネルギーkcal	129
たんぱく質 g	0.4
脂質 g	0.2
カルシウム mg	24
食物繊維 g	1.1
食塩 g	0.2

知 得 情 報

酢の物の他に煮物、ごま和え、みそ汁、油炒めなどに利用されます。

7月から、霜がおりる前がおいしく食べられる期間です。

皮をむくときは根から葉にむかってむきます。