

空芯菜は炒めるだけじゃもったいない！

オーガニックファーマーズ朝市村
レシピ第15号 2019.
created by gonyoken.com

天ぷら・だし浸し・ナムルに肉巻き・なんでもござれ！



サクサク！空芯菜のかき揚げ

<材料>かき揚げ5~6枚分

・空芯菜	1/2把(50g)程度
・玉ねぎ	1/4個
・人参	30g
○薄力粉	30g
○片栗粉	15g
○冷水	15ml
○焼酎	15ml



<手順>

- 1.空芯菜は3cmのざく切り、人参は細切り、玉ねぎは薄切りにします。
- 2.ボールで○を軽く混ぜ、1の全量も入れて混ぜ、1枚分を木ベラの上で形を整えてから、180℃の油に入れます。
- 3.揚げながら菜箸で形を整え、大きなスプーンでかき揚げに油をかけます。箸でつまんで硬くなっていたら、出来上がりです。天ぷらの衣に焼酎入れるとサクサクになりますよ！！

空芯菜は野菜界の**大泉洋**です！ひょうひょうとしてマイペースだけど実は繊細！



豚バラ肉巻き蒸し(16個分)

- 1.空芯菜1束は太い茎を縦2等分し5cmに切り、肉180gは長さを2等分。
- 2.空芯菜を肉できつめに巻く。
- 3.フライパンに2を巻き終わりを下にして並べ、水80cc程度を入れ3分蒸す。醤油+豆板醤+ごま油などのタレで。



ピリ辛ナムル

- 1.空芯菜1/2束は茎と葉に分け、茎を入れて1分したら葉も入れてゆで、冷水にとって水気を絞り、3cmに切る。
- 2.しょうゆ大さじ1、豆板醤小さじ1/2、ごま油大さじ1を混ぜたもので1を和える。



だし浸し(3人分)

- 1.空芯菜2/3束は左の1のようにゆでて切る。
- 2.油抜きした厚揚げを切り、醤油大さじ1.5、みりん同1、だし300ccで煮て火を止め1を入れ浸す。

くわしいレシピをブログでご紹介！

「ゴニョゴニョ研究室」で検索！

<https://gonyoken.com>

Twitter:@kayozou3822



焼酎は
飲まなきゃ！



ボランティア森