

つるむらさきはそのひとクセがうまい！

オーガニックファーマーズ朝市村
レシピ第14号 2019.
created by gonyoken.com

ゆでても炒めても煮てもOK! 小松菜みたいに使える！



つるむらさきトマトツナ素麺！冷やしても

<材料>3人分

・つるむらさき	1把(200g)
・トマト	3個
・そうめん	250g
・干し椎茸	1枚
・だしパック(鰹節でも)	1パック(1つかみ)
・だし昆布	10cm
○ツナ缶(汁ごと)	1缶
○酒	大さじ1
○塩	小さじ1
○薄口しょうゆ	小さじ1
・ごま油	大さじ1

<手順>

- 1.干し椎茸はだし昆布とともに水600ccで戻します。戻ったら干し椎茸は1cm幅に細切り、トマトは湯むきして8等分のくし形切り、つるむらさきは茎と葉に分けて両方3cmに切ります。
- 2.椎茸の戻し汁から昆布を除いて沸騰させ、だしパック(鰹節)を入れ数分で取り出し、ツルムラサキの葉以外の1と○を入れます。ツルムラサキの茎が煮えたら葉を入れ20秒煮て、ゆでた素麺にかけ、ごま油を回しかけます。

つるむらさきは野菜界のゲゲゲの鬼太郎です！粘り強くていろいろ使えて親孝行！



豆腐ステーキつるむあん掛け

1.つるむらさきと人参と鶏ひき肉と干し椎茸を、醤油とみりと椎茸の戻し汁で煮てトロミをつけます。2.水切りした豆腐は厚さ1.5cmに切り、しょうゆをふり片栗粉をまぶし、油を敷いたフライパンで焼き、1をかけます。

味噌汁：ツルムラサキは葉と茎に分け、だしで茎を煮て、味噌を溶き入れてから葉を入れてさっと煮ます。油揚げとの相性抜群！

梅肉和え：ツルムラサキ80gを茎から先にゆでて、たたいた梅干し3個をみりん大さじ1で伸ばしたもので和えます。

しらす・ニンニク炒め：みじん切りのツルムラサキを、ニンニク・しらすとオリーブオイルで炒めアンチョビで味付けします。**ワインのお供に！**

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

<https://gonyoken.com/category/000>



目玉おやじの
目の大きさが
うらやまし
い！！



ボランティア森