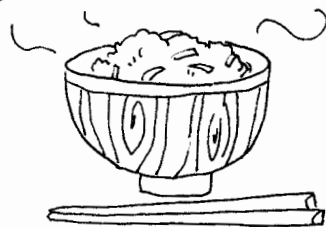


菜飯

さつと茹でたカンゾウを細かく刻み、しょうゆ・酒で味つけ。炊きたてご飯に混ぜ合わせる。



Gyoとじ

あらく刻んだカンゾウを沸騰しただし汁でさつと煮、しょうゆで味つけ。溶き卵を入れふわっと仕上げる。



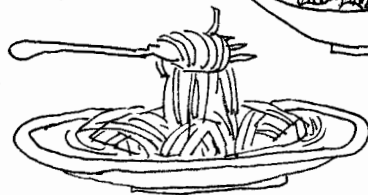
酢の物

さつと茹で、二杯酢・三杯酢、甘酢とお好みで和える。タコ、ナマコ、モズクもお好みで。



スパゲッティ

鍋に油、にんにく、山菜、アサリと、塩・水少々、オリーブ油を軽くふり、蒸し焼きに。スパゲッティは茹でておく。アサリの口が開いたらたかのめいゆを加え、スパゲッティをからめ、オリーブ油を少々たらし、木の葉をちらす。



若葉をさつと茹でて

酢味噌和え

イカ、アオヤギ、アサリ、タニシなど魚介類との相性はgood!



やはり新鮮だから

天ぷらがおいしい!



(菅草)

カンゾウ

