

さっと湯がけば
ほのかに甘味。
細かく刻んで **和え物** に。

酢味噌、**くるみ** 和え

糸内豆 和えは (しょうゆ or 塩) で味付け

ショウガ醤油、**辛子マヨネーズ** 和え

鱈茎の甘煮

球根を20分程煮、
しょうゆ、砂糖、みりんを味付け、
弱火で30分程煮込む。

牛肉炒め

牛肉をバターで炒め、
しょうゆ、砂糖で味付け、火を止め、
すりおろしたショウガをからめる。
残った炒め汁に 塩少々で
刻んだ葉を さっと炒め、
牛肉に盛り合わせる。

from 相州マタギ
(相模森林研究所 上和田圃場)

おいしい辛味は
生でもOK!

葉は刻んで
薬味
汁もの



球根はそのまま
味噌をつけて

ビ
ル

野
蒜

