



土佐あきのおいしい野菜Cooking

とろ〜りチーズとミョウガがおつまみにピッタリ

みょうがの福袋焼き

材料(4人分)

油揚げ・・・・・・・・・・・・・・・・・・4枚
みょうが・・・・・・・・・・・・・・・・・・5~6個
青じそ・・・・・・・・・・・・・・・・・・4枚
ハム・・・・・・・・・・・・・・・・・・4枚
とろけるチーズ・・・・・・・・・・4枚

作り方

- ①みょうが、青じそはせん切りにする。チーズ、ハムは2等分する。
- ②油揚げは半分に切る。
- ③①を合わせて油揚げの中に入れ楊枝で止める。
- ④フライパンでじっくりと焼く。
- ⑤好みのたれをつけて食べる。(醤油・ぼん酢・マヨネーズ等)



そうめんや冷ややっこの薬味としておなじみのミョウガ。
芸西、安芸、安田、北川、奈半利などで栽培されています。
薬味に使われるつぼみの部分は花ミョウガと呼ばれており、土佐あきでは「華みょうが」のブランドで出荷されています。