



土佐あきの
おいしい野菜

Cooking

あっという間にできあがり

みょうがのさっと煮

材料(4人分)

ミョウガ……………3個
油あげ……………1枚
ジャコ天……………1枚

A
Aコープだしの素
砂糖
みりん
しょうゆ
酒
水……………50cc
各小さじ1

つくり方

- ①ミョウガは薄くスライスする。
- ②油あげ、じゃこ天を5ミリの短冊切りにする。
- ③ミョウガの歯ごたえが少し残るくらいに煮る。



そうめんや冷奴など薬味としておなじみのミョウガ。ミョウガの香り成分には食欲増進、消化促進などの効果があるといわれています。薬味に使われるつぼみの部分は花ミョウガと呼ばれ、土佐あきでは「華みょうが」のブランドで出荷しており、芸西、安芸、安田、北川、奈半利などで栽培されています。