

のらぼう菜の和え物 三種



のらぼう菜 とちくわの胡麻和え

材料（作りやすい分量）

のらぼう菜	200g
ちくわ	2本
黒すりごま	大さじ3
砂糖	小さじ1
しょう油	大さじ1



のらぼう菜 とじゃこのナムル

材料（作りやすい分量）

のらぼう菜	200g
ちりめんじゃこ	大さじ2
ごま油	大さじ1
塩	小さじ1/4



のらぼう菜 と油揚げの生姜風味和え

材料（作りやすい分量）

のらぼう菜	200g
すりごま	大さじ3
しょう油	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1
生姜	2かけ
油揚げ	2枚

*のらぼう菜の下準備・・・のらぼう菜は沸騰したお湯で茹で、水にサッとさらした後、ザルに上げて水気を切っておく。茎が太くてもすぐに茹で上がるので茹ですぎに注意する。

作り方（のらぼう菜 とちくわの胡麻和え）

- ①ちくわは薄い半月に切っておく。
- ②黒すりごま、砂糖、しょう油を混ぜておく。
- ③ちくわと②を合わせ食べやすい長さに切ったのらぼう菜と和える。

作り方（のらぼう菜 とじゃこのナムル）

- ①ちりめんじゃこ、ごま油、塩を混ぜる。（ちりめんじゃこに塩分があるので塩の量はお好みで加減する。入れすぎないように注意する。）
- ②食べやすい長さに切ったのらぼう菜と和える。

作り方（のらぼう菜 と油揚げの生姜風味和え）

- ①油揚げはオーブントースターでカリッとなるぐらいに焼いて細い短冊に切っておく。
- ②生姜のすりおろしにすりごま、砂糖、しょう油、ごま油を加え混ぜる。
- ③①で用意しておいた油揚げと②を合わせ、食べやすい長さに切ったのらぼう菜と和える。

～ のらぼう菜 ～

菜花の一種でアブラナ科の野菜。収穫したての花茎は甘くて雑味がなくて柔らかい。

のらぼう菜には茹でてもかさが減らないという長所がある。

おひたしやごま和えの他、油との相性が良いため、バター炒めやマヨネーズ和えにも向き、味噌汁の具にしてもよい。