

ずいきの白和え

いつでも作れるように、今回は年中手に入る乾燥ずいきを使いました。ゴマの風味が香る和えごろもが優しくずいきを包み込む一品です。

材料(4人分)

乾燥ずいき…25g 醤油……………小さじ2
酢……………適宜 砂糖……………大さじ1/2
めんつゆ…100cc 塩……………ひとつまみ
木綿豆腐…1/2丁 白煎りゴマ…大さじ2

作り方

1. 乾燥ずいきはさっと水洗いし、たっぷりの水に20分ほどさらす。酢を加えた熱湯でずいきを1～2分ほど茹で、水にさらす。
2. 木綿豆腐は厚みを半分にしたら上に重しをし、30分ほど冷蔵庫に入れて水を抜く。
3. めんつゆを鍋であたため、水気を切ったずいきを加えたら2～3分ほど火にかける。
4. 豆腐を一口大にちぎったら、熱湯でさっと茹でる。すり鉢で白煎りゴマをすり、湯通しした豆腐、醤油、砂糖、塩を加えてなめらかになるまでよくする。
5. 水気を切ったずいきを4の和えごろもで和える。

調理時間
10分
※下処理の時間を除く



JAグループ三重 × Simple

作ろう、食べよう

みえの旬ごはん。

「ずいき」とはハツ頭芋の茎のこと。シャクシャクとした独特の歯ごたえが食べて楽しく、日本各地で伝統野菜として古くから親しまれています。そこで今月はそんな「ずいき」を誰もが食べやすい和食に仕上げってみました。



ずいきと油揚げの炒め煮

しっかりと出汁を吸ったずいきは噛むほどに旨みが溢れ出します。冷めても美味しいので、お弁当のおかずにもおすすめです。

材料(4人分)

乾燥ずいき…25g めんつゆ…100cc
酢……………適宜 味噌……………大さじ1
油揚げ……………1枚 白ごま……………適宜
サラダ油…大さじ1 かつお節……………適宜

作り方

1. 乾燥ずいきはさっと水洗いし、たっぷりの水に20分ほどさらす。酢を加えた熱湯でずいきを1～2分ほど茹で、水にさらす。
2. 油揚げは熱湯で油抜きをし、5mmほどの幅に切る。
3. 鍋にサラダ油を熱して、水気を切ったずいきと油揚げを炒める。
4. 全体に油が馴染んだらめんつゆと味噌を加え煮立たせる。器に盛ったらかつお節と白ごまをまぶす。

調理時間
10分
※下処理の時間を除く



JAグループ三重



三重県内の
JA農産物直売所
詳しい情報は
こちらでチェック!

JA津安芸 ファーマーズマーケット みどりの交差点



旬の農産物を毎日新鮮な状態でご提供!
地場こだわりの味をご堪能下さい。



Tel.059-236-0831
津市一身田大古管字西浦
670-5
営/9:00~18:00
休/無休
(1/1~1/3を除く)
P/有
MAP/4 E-1

安全・安心な

芸濃ずいき

は、ここで手に入ります

今月の食材
「芸濃ずいき」

低カロリーで
美容効果も期待

あまり聞きなれない名前かもしれませんが、「ずいき」は京料理には欠かせない伝統野菜です。「ハツ頭」と呼ばれる里芋の茎の部分を大きく育てたもので、鮮やかな赤紫色をしており、みずみずしくシャキシャキとした食感が特徴で、蒸し暑い時期に最適な夏野菜です。

断面はスポンジ状になっていて味がしみこみやすく、「酢の物」や「炒め物」などにして食されています。またミネラルやビタミン類、食物繊維を多く含むヘルシーな食材で、皮に近い部分に含まれるアントシアニンには抗酸化作用があるため、老化防止の効果も期待できます。

美しい「みえの伝統野菜」
芸濃ずいき

JA津安芸の管内、芸濃地区では特産品として50年以上前から栽培しており、「芸濃ずいき」の名で美しい「みえの伝統野菜」に認定され親しまれています。布引山地の東側に広がる、保水力が強く、酸性度の強い黒ボク土がイモ類の栽培に適しているため、他県で栽培したものには比べ、色など品質の良い「ずいき」を栽培することができます。

