



つくる くにたち野菜レシピ

のらぼう菜のからし和え



- 材料
- ①だし汁 1 2
- ①うす口醤油 1
- ①本みりん 1
- ①料理酒 半分
- ※注) ①の数量は割合です。

和からし 適量

のらぼう菜 1/2束
 タマゴ 1個
 白ゴマ お好みの量

[SHOP] [和食屋 みやはん](#)
 »[お店の詳細データを見る](#)

[種別] 和食
 [野菜] のらぼう菜

- ① のらぼう菜を1分くらい下ゆでして3%の塩水に15分くらい浸す。
- ② よくしぼる(水気を切る)
- ③ だしにつける。
- ④ 水720cc 酢30ccを鍋にいれ、タマゴを割り入れ、とろ火に1分かけ、ポーチードエッグを作る。
- ⑤ だしにからめたのらぼう菜をお皿に盛り、ポーチードエッグを添えたら完成。

のらぼう菜は、莖を先に20秒くらい茹でてから葉を茹でてください。
 ※茹ですぎにご注意ください。(オーナー 宮寺利昌さん)



くにたちあぐりッポ

Kunitachi Agrippo



あぐりッポ写真館オープン!

- [トップページ](#)
- [特集 - 「そうだ、谷保に行こう」](#)
- [くにたち野菜とは](#)
- [くにたち野菜図鑑](#)
- [農家プロフィール](#)
- [イベント情報](#)
- [買う - 直売所マップ](#)
- [食べる - くにたちグルメガイド](#)
- [つくる - くにたち野菜レシピ](#)
- [育てる - 市民農園情報](#)
- [スタッフブログ](#)
- [ト国立日誌 \(スタッフブログ\)](#)
- [くにたち農業の今](#)
- [農業関係リンク](#)
- [農業推進事業及びこのサイトについて](#)