

京野菜

わくわくレシピ

No. 4 市民しんぶん北区版
平成22年8月号に掲載

マーボーささげ

ざいりょう (4人分)

- ★ 柘野ささげ 1束 (200g)
- ★ 豚ひき肉 100g
- ★ サラダ油 少々
- ★ 水ときかたくり粉 少々
- ★ 豆板醤 トウバンジャン 小さじ1
- ★ 甜緬醤 テンメンジャン 小さじ1
- ★ 酒 大さじ1
- ★ 塩・コショウ 少々
- ★ 醤油 大さじ1
- ★ だし汁 50cc

つくりかた

- ① 柘野ささげを5cm くらいにそろえて切る。
- ② ①をかりかりになるまで炒める。
- ③ 豚ひき肉に塩・コショウを少しかけて、パラパラになるまで炒める。
- ④ ③に調味料を入れ、味を含ませて肉そぼろを作る。
- ⑤ ④に柘野ささげを入れ、水ときかたくり粉でとろみをつけてできあがり。

☆時間がないときは②にレトルトのマーボーを絡めてもOK～



野菜のひとりごと

柘野ささげは少し薄いグリーン色で、皮が柔らかく甘みがあり、中の豆がぷくぷくしています。柘野地域で自家採種され、種の伝統が守られています。

