



I·V·Aレポート

認定No. ニックネーム:

No.179

nagiru

タイトル:

白石さんのCSAで、
美味しい野菜三昧の週末(´艸`)

白石さんのCSAが届きました。
白石さんの美味しい野菜のファンですが、畑に行ったことがないので、12/18のモニターツアーでの訪問に期待していましたが敢え無く落選、残念に思っていただけに、慰めるかのような同タイミングでの到着はとてうれしかったです。

今回は野菜そのものの旨みを堪能しようと、蒸し野菜にしました。

・里芋・じゃがいも・ブロッコリー・にんじん

にんじんは、立派な葉がついていたので、ふりかけを作りました。

・にんじんの葉・ちりめんじゃこ・鰹節・しょうゆ

細かく切ったにんじんの葉をフライパンで乾煎り、さっと火が通ったくらいで、他の材料を好みで足し、全体に行き渡ったら出来上がり。簡単なのに、ご飯がいくらでも食べられちゃう美味しさで、お勧めです。素材がよくて新鮮なので、手を加えなくても本当に美味しい。ごちそうさまでした。

