

十月 (神無月)

のテーマ

牛蒡を食べよう

秋が深まると栄養分を蓄え、ずっしり重くなる牛蒡。香りを楽しむ為に皮つきを買いましょう。きんぴら、煮物、サラダなど幅広く使われる野菜ですが・・・

日常で食べているのは日本と韓国ぐらいです。でも最近ではフランス料理などでも注目され、パリの市場でも注目されています。ようやくフランスの人々も牛蒡の美味しさに気づいたみたいです。

下処理の説明とコツ

●保存



1. 泥つきは湿らせた新聞紙にくるんで冷暗所で保存しましょう。



2. 皮をむいたものはラップに包んで冷蔵庫で保存しましょう。

旬の野菜をおいしく食べよう
旬の野菜をおいしく食べよう



●選び方

太さが均一でまっすぐ伸びたものがよい。ひび割れやすが入っていることがあるので注意しましょう。

●ひとこと

牛蒡の香りや旨みは皮と身の間にあるので、皮はむかずに包丁の背でこそげましょう。



feast