

旬の野菜をおいしく食べよう！

見直したい季節の恵み

ふき
落を食べよう。



春の芽吹きのおふきのとう、初夏の落は時期が短かかったりほろ苦さが苦手などの理由で最近では食卓に並ぶことも少なくなりました野菜。鮮やかな薄緑色やほろ苦さ、香りが落の美味しさです。食材全般に“旬”を感じなくなり野や土の香りを楽しむ事がなくなってきました。季節の恵みから自然の健康力を摂取するのが体に一番の健康です。ぜひ落の美味しさをためしてみてください。

落を調理する上で
 大切なのは
 色よく味よく香りよく！

落と油揚げのさっと煮



落	3本
油揚げ	1枚
だし汁	½カップ
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1.1/2
うす口しょうゆ	小さじ1/3
かつお節	適量
作り方	

1. 落は葉を切り落とし、鍋に入る大きさに切り分ける。
2. 油揚げは油抜きし、タテ半分に切り、1cm幅に切る。
3. 沸騰した湯に塩少々（分量外）を入れ、落をゆでて水に落とし、冷めたら皮をむき、水をはった容器に入れておく。
4. 鍋にだし汁、1、3を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にし、酒、砂糖、うす口しょうゆを入れ、落としブタをして5分ほど煮る。
4. 器に3を盛りつけ、かつお節をのせる。