



「洛いも焼酎 精華の夢」と相性バツグン!



LAKU-IMO

精華町の特産品を使った料理レシピ ~其の④~

【洛いものわさび漬け】

生の洛いもの、シャリッとした食感を活かした浅漬け。



精華町広報キャラクター
京町セイカ

©精華町2018 京町セイカ# (00029)

1人前参考値

熱量	103	kcal
塩分	1.6	g
脂質	0.2	g

1人前当りの原価 78 円

材料5人前

洛いも	400	g	
白だし	大さじ	2	
みりん	大さじ	1	
塩	小さじ	1	
水	大さじ	3	
練りわさび	小さじ	1~3	(量はお好みで)

~レシピ：野菜ソムリエプロ&きき酒師 川添智未Produce~

作り方

- ① 洛いもは皮をむいて一口大または短冊に切る。
- ② 白だし・みりん・塩と水を鍋に入れて一度沸騰させる。
- ③ 密閉袋（ジップロックなど）に①の洛いもを入れ、冷ました②とわさびを入れる。
- ④ 全体が混ざるように袋の上からやさしくもみ、空気を抜いて袋の口を閉める。
- ⑤ 冷蔵庫で一晩以上寝かせる。

お料理のワンポイント

- ☑ 箸休めやこってりした料理の相方として出すのに最適な、あっさりした味わい。
- ☑ 冷蔵庫で保存すれば5日程度は持つ。時間が経つとわさびの辛みが揮発するため、供するときにわさび少量を追加すると良い。
- ☑ 器に盛り、追加するわさび少量と海苔をあしらっても良い。
- ☑ 日にちが経ったものは、フライパンにサラダ油を敷いて焼き、器に盛ってわさびと海苔をあしらっても良い。

このレシピに使用している精華町の特産品



洛いもは京都府立大学と精華町の連携協定で一押しの特産品。すりおろすとお餅と変わらないほどの強烈な粘りで滋養強壮抜群です。

旬は10月下旬~12月中旬
問合せ先：精華町洛いもグループ 田中
Tel：090-9542-0265