

カイワレ生産者の
植木喜久生さんが
教える！

カイワレとカツオの和え物

材料（4人分）

■ カツオのたたき	200g
■ カイワレ	1パック
■ 卵黄	1個
■ トウバンジャン	小さじ1/2
■ 醤油	大さじ1
■ おろしショウガ	適宜
■ 酒	大さじ1
■ すりごま	少々
■ おろしにんにく	少々

A



作り方

- ①Aを全て混ぜ合わせ、1.5cm角に切ったカツオのたたきを漬け込む(30分程度)
- ②カイワレを洗い、根を切る
- ③「①」と「②」を和え、皿に盛り、その上に卵黄をのせる

こっそりPoint!

- ①カイワレはしなび易いので、水に浸けておくとシャキッと感が保たれます
- ②かいわれの辛さが苦手な方は、マヨネーズを和えると和らぎます



カイワレって、
こんなに広いハウ
スで作られている
んですね！

生産者より 一言

大分市で唯一カイワレを栽培しています。

カイワレの名前の由来は、葉が貝のように割れているから「貝割れ」なんです。ご存知でしたか？

カイワレは、野菜の赤ちゃんなので、これから成長するためにたっぷり栄養を蓄えており、とても健康に良い野菜です。

料理に手軽に使える食材なので、いろいろとアレンジしてご使用ください！



カイワレ生産者の
植木喜久生さん(滝尾)

左がムラサキカイワレ、右がお馴染みのカイワレです

