

カイワレ生産者さんが教える！

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

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と栄養を蓄えており、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！



カイワレって、こんなに広いハウスで作られているんですね！



左がムラサキカイワレ、右がお馴染みのカイワレです！

