

平成29年2月1日（水）

牛乳 むぎごはん
五目うま煮
あさりとわけぎのめた



わけぎ

「わけぎ」は 主に関西よりも西の地域で作られていて、

細いねぎに似ていますが、根元部分がぶっくりとふくらんでいます。

ねぎとはちがって辛味が少なく、熱を通すとさらに甘くなります。

今日は、「わけぎ」の代表的な料理、「めた」です。

ゆでた「わけぎ」をあさりのむき身と一緒に、酢みそで和えています。

冬の野菜をあじわってくださいね。

