半生蕎麦のゆで方

①沸騰した約３ℓのお湯の中に１束をほぐしながら入れ静かにかき混ぜます。

②再び沸騰してから約２分～３分茹でます。温かい蕎麦の場合は１分くらいです。

③茹で上がりましたらザルにあげ冷たい水で素早く３～４回程水洗いしよく水を切ります。

ポイント

※湯はタップリ用意し、差し水せずに火加減調整で常に沸いた状態を保ち蕎麦を茹でる

★アレンジ★

端っこや残り麺を食べやすい長さに切って揚げれば揚げそば♪砂糖・塩胡椒・ケチャップなどお好みの味付けでどうぞ

わさびのすり方

①わさびは皮の周辺に辛味や風味の元となる成分があるので、皮はむかずにたわしで洗い、葉柄の部分を取り除きます。

②すりおろす際に大切なのは、茎の方から円を描くように、ゆっくりとすりおろすこと。力を入れてすりおろすと、きめが粗くなり、辛味や風味が十分に引き出されません。

★アレンジ★

お蕎麦の薬味だけでなく、お刺身はもちろんお肉との相性も抜群です。生わさびをつけると一段上の味をお楽しみいただけます。

一贅沢！本わさび和風ドレッシングー
そばつゆ大１　本わさび小 1/2　酢小 1/2
ごま油 1/4　白ごま少々

※サラダにはもちろん豆腐や焼肉のつけダレにも！！

わさびの保存方法（約１か月は持ちます）

余ったわさびは、冷蔵庫で保存します。濡らしたキッチンペーパーで空気が入らないようにくるみ、その上からラップで包みます。

保存していると表面が黒く変色してきますが、その部分を削れば中身は使うことができます。また、ラップで包んだ状態で、冷凍してもOK。凍った状態のまま、使う分だけおろしましょう

江戸辛味大根　すりかた

①辛味大根を横にしてすりおろす

ポイント

皮はむかずに、横にしてすると辛味が均等に味わえます

アレンジレシピ

お肉や焼き魚の付け合わせにするとさっぱりした中にもピリッとして美味しいです。その他、卵かけ御飯との相性抜群！

大和芋のすりおろし方

①使う分量分の皮をむく

②すり鉢かすりおろし器でする

ポイント

キッチンペーパーなどを持ち手部分にかぶせると滑りづらいです。

やまといもレシピ

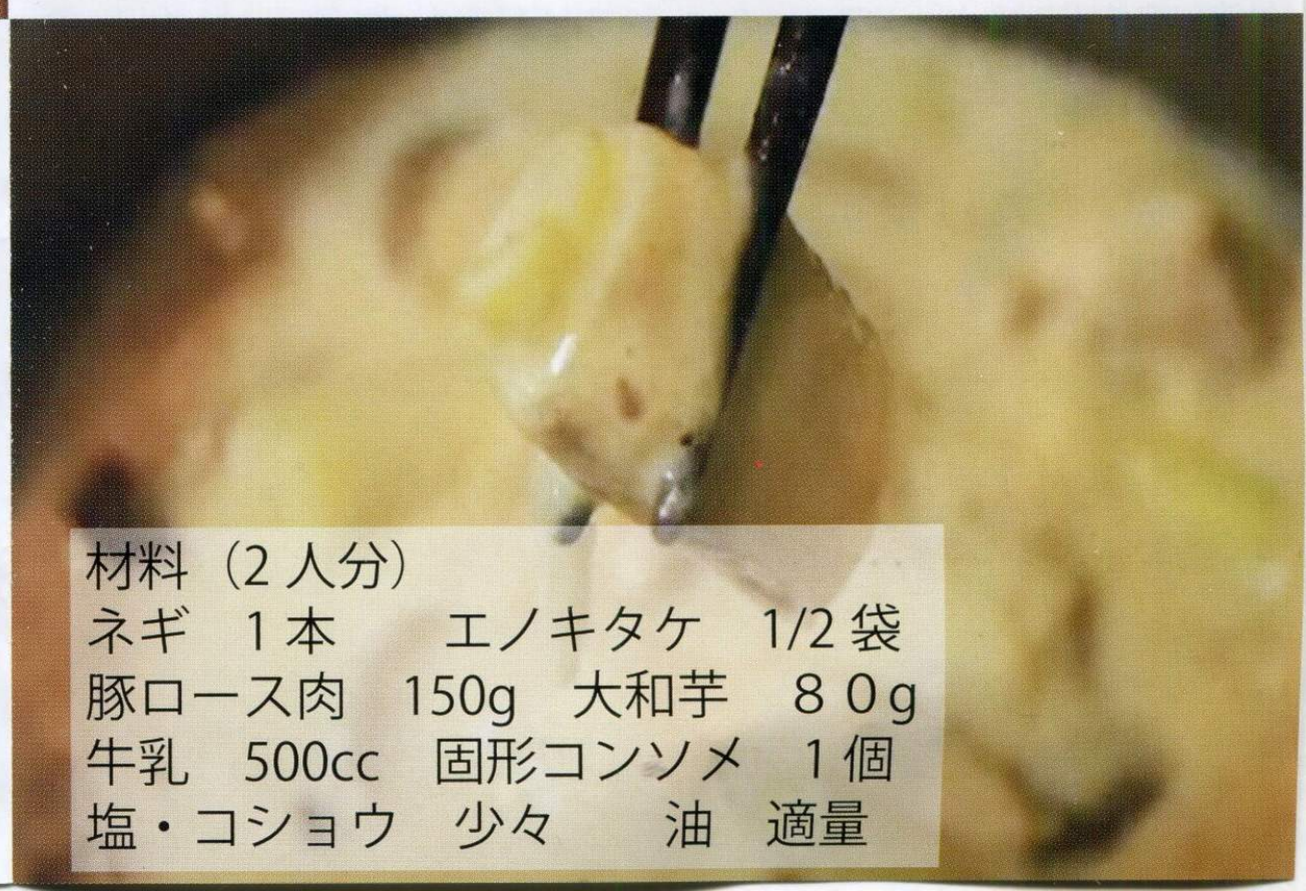
①大和芋の皮をむいてすりおろす

②フライパンにサラダ油を２ｃｍ入れ熱し（１６０度位）、海苔に大和芋をはさんで揚げる。

③熱々のうちに軽く塩をふり完成！

ネギと大和芋のとろとろシチュー

①ネギは白い部分は 2cm 程のぶつ切り、葉の部分は 5mm 程度に細かく切る。
②豚肉は 2cm ほどに切る。
③大和芋はすりおろしておく。
④油をひいた鍋でネギ、豚肉を炒め、塩・コショウで味を整える。
⑤豚肉の色が変わったら、牛乳、固形コンソメ、エノキタケを入れる。
⑥具材に火が通ったら、大和芋を入れてとろみをつけ、ひと煮立ちしたら完成。



材料（2 人分）
ネギ　１本　　エノキタケ　1/2 袋
豚ロース肉　150g　大和芋　８０g
牛乳　500cc　固形コンソメ　１個
塩・コショウ　少々　　油　適量