

募集レシピの調理実習（一部）

日時 令和2年11月26日（木）13時30分～16時
「かぶらずしを漬けよう」2回目終了後 残った材料も使って実施
場所 県民共生センター調理実習室
作った料理 1 ブロッコリーの芯、ゴーヤのわたの天ぷら
（かぶらずしで残った人参も加えました）



揚げたてで湯気が・・・

2 出番のない茎が主役（ブロッコリーの芯、茎とパプリカ
豚肉などのみそ炒め）



3 蒸し黒豆、さつまいも、ちりめん山椒（佃煮）、細切り昆
布のおこわ（今回は黒豆がなく蒸し大豆に変更）



4 番外編 今回の実習で残った材料をアレンジ
さつまいも ゴーヤ → てんぷらに
かぶら → 千枚漬けに
ゴーヤ → 佃煮に（かつおぶし ちりめんじゃこを使用）

感想：これまで捨ててしまっていたゴーヤのワタやタネもおいしく、次回から絶対に挑戦しようと思いました。

残り物も素敵にアレンジでき、どれもとてもおいしくゴージャスな食卓に変身です。