

# 旬のアスパラ菜を食べたよ

みんな元気?もぐもぐジョッピーだよ!

冬も終わりに近づいてきたけど、今年の上越市はいつもより雪が少なかったね。

雪遊びが大好きなジョッピーとしては少し残念…☹

さて、みんなは「上越野菜」って知ってる?

上越市で古くから栽培されてきた「伝統野菜」と

一定の出荷量と品質を満たしている「特産野菜」を

総称して「上越野菜」とし、「上越野菜」振興

協議会が認定しているよ!



「上越野菜」

／全部で16品目あるよ／



「上越野菜」のひとつで、冬が旬の「アスパラ菜」を

使って料理をつくったよ♪

今回はクックパッドで見つけたレシピ

「アスパラ菜のにんにくおひたし」に挑戦★

ジョッピーにもとっても簡単につくれた～!!

すごくおいしくてご飯にもよくあうから

ぺろりと食べちゃったよ!ごちそうさま☆

みんなもぜひ作ってみてね～♪♪

▼レシピはここから見られるよ!



<クックパッド>

新潟県上越市のキッチン

アスパラ菜のにんにくおひたし



いい香り!