



やわらかいオクラにミョウガとタマネギの風味をからめた 頸城オクラとみょうがのサラダ

材料(4人分)

頸城オクラ…………… 16本
みょうが…………… 2個
タマネギ …………… 1/8個
オニゴシヨウ…………… 少々
(A) しょうゆ …… 大さじ1
ゴマ油 …… 大さじ1/2

作り方

- ①ミョウガとタマネギ、オニゴシヨウはみじん切りにしてボウルに入れ、(A)を加えて混ぜる。
- ②オクラどうしをこすり合わせるように洗い、沸騰した湯で1~2分ゆでる。氷水に入れて冷やし、水気を切る。
- ③オクラのヘタを切り落とし、斜め半分に切る。①に加えて軽く混ぜ、器に盛る。

収穫時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----