



①玄界灘の天然めかぶです。



②茎の両側に葉が出ています。



③キッチンバサミで茎と葉を切り離す。



④茎と葉に分かれました。



⑤きれいに洗って汚れを落とします。



⑥氷水を用意します。



⑦めかぶを熱湯に入れ、色が鮮やかな緑色に変わったら



⑧めかぶを熱湯から取り出して、すぐに氷水へ。
※きれいな緑色が長持ちします。



⑨しっかり水を切って…



⑩まずは包丁で粗く刻みます。



⑪お好みの大きさにトントン…



⑫すごい粘りです。



⑬できあがり！
ポン酢などをかけてどうぞ。

栄養満点！新鮮だからできる調理です。

「ネバトロめかぶ」ができるまで