



当JA職員「なべこ」こと
渡辺奈保子がお奨めするレシピ

No. 11

わさび菜の生春巻き

所要時間 15分 1人分 183kcal

もう一品という時の、簡単で鮮やかな野菜レシピ。生で食べられるわさび菜は、葉が柔らかくピリツとした辛みが特徴です。また、老化やがんの予防に効果がある“ビタミンC、B2、A”などのビタミン類が豊富に含まれています。

INGREDIENTS

2人分

わさび菜	20g
エビ	4尾
はるさめ	10g
ライスペーパー	4枚
つけダレ	酢 15ml
	砂糖 15ml
	ごま油 5ml
	醤油 20ml

PROCESS

- 1 エビは殻を剥き半分の厚さにして色が変わる程度にサッと茹でる。
- 2 はるさめも表記通りの時間茹でて、十分に水気を切ってから3cm程度の大きさに切る。
- 3 わさび菜は洗って葉の部分の部分を3cmに切っておく。
- 4 ライスペーパーは40℃のぬるま湯にくぐらせてお皿に広げる。
- 5 具をのせてきつめにくるくる巻いて完成。
- 6 調味料を混ぜ合わせたつけダレでいただく。
(酢3:砂糖3:ごま油1:醤油4)

4



●東川産わさび菜の特徴

春、秋、冬に出荷があり、寒くなるにつれてギザギザが細くなります。ほんのりした辛さが特徴であり、生食でバリバリした歯ざわりが楽しめ、一度は生食で食して頂きたい野菜です。辛みが苦手な方は味噌汁等火を通す調理法にすると辛さが和らぎます。

●選び方

緑色が鮮やかで葉のギザギザが細かく先端まであってみずみずしいものを選ぶ。黄色に変色して萎れているものは避ける。