

いただきます！見沼

しゅん た もの
旬の食べ物



がつ

12月くわい

くわいは、水面上にある茎の根本から、地中に向かってつる状に伸びていき、その先端にくわいの実をつけます。この地中に伸びる茎のことを「ほふく茎」といいます。元気なほふく茎をたくさん作ることがくわいの収穫につながります。

《くわいの選ぶポイント》

め芽がしっかり伸びていて、きれいな青色が、おすすめです。



*くわいチップス…くわいチップスは給食で出されることもあり、おやつ感覚でくわいを楽しむことが出来ます。

*くわいの含め煮…くわいは昔から「芽が出る=めでたい」と、縁起が良いとされていて、お正月料理としても有名です。このような含め煮にすれば、見た目もかわいらしくてよいですね。

くわいチップス

材料 : 4人分 >

くわい
揚げ油
しお
塩

作り方 >

- 皮をむいて水にさらし、スライサーで薄く切って5分ほど水にさらす。
- ていねいに水気をふきとる。
- きつね色に揚げて塩をふる。

