

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^{すいめんじょう}上にある茎^{くき}の根本^{こんぽん}から、地中^{ちちゅう}に向かってつる^む状^{じょう}に伸びていき、その先端^{せんたん}にくわい^みの実^みをつけます。この地中^{ちちゅう}に伸びる茎^{くき}のことを「ほふく^{ぐき}茎^{げんき}」といいます。元気なほふく^{ぐき}茎^{げんき}をたくさん^{つく}作^{しゅうかく}ることがくわいの収^{しゅうかく}穫^{くわく}につながります。

《くわいの選ぶポイント》

め^{えら}芽^めがしっかり伸びていて、きれい^のな青色^{あおいろ}が、おすすめです。



＊くわいチップス…くわいチップスは給^{きゅうしょく}食^{しょく}で出されることもあり、おやつ感覚^{かんかく}でくわいを楽しむ^{たの}ことができます。

＊くわいの^{みく}含^にめ煮^め…くわいは昔^{むかし}から「芽^めが出る=めでたい」と、縁起^{えんぎ}が良いとされていて、お正月^{しょうがつ}料理^{りょうり}としても有名^{ゆうめい}です。この^{ふく}ような含^にめ煮^めにすれば、見た目^みもかわいらしくてよいですね。

くわいチップス

＜材料^{ざいりょう}：4人分^{にんぶん}

くわい
揚げ油^{あぶら}
塩^{しお}

＜作り方^{つく かた}

- ① 皮^{かわ}をむいて水^{みず}にさらし、スライサーで薄^{うす}く切って5分^{ぶん}ほど水^{みず}にさらす。
- ② ていねいに水^{みず}気をふきとる。
- ③ きつね色^{いろ}に揚げ^あげて塩^{しお}をふる。

