

すんなり馴染む刺激

# 長芋と菜花のわさび和え



Nagaimotonabana-wasabi

Dishes you  
can enjoy

組み合わせよし

撮影料理 スタイリング / kumie ochi  
構成 / naoki onishi

## 材料

長芋	240g
なばな	120g
わさび漬の素	60g

## 作り方

- ① 長芋の皮をむき、長さ5cm程度の短冊切りにする。
- ② なばなはきれいに水洗いし、半分の長さに切る。皿に並べ、ラップをかけ、電子レンジで1〜2分加熱する。ラップを外し、粗熱を取った後、水気をよく絞り、好みの大きさに切る。

- ③ ①、②、**わさび漬の素**をポリ袋に入れ、袋の中でよくもみ込む。ポリ袋の空気を抜いてポリ袋の口を縛り、冷蔵庫で数時間〜一晩漬ける。

(\* 漬け込み後はわさびの辛みが徐々に分解されます。わさびのシンとした辛さを楽しみたい場合は3〜6時間を目安に、お好みの辛さをお楽しみください。)