

# 秋田の山菜和風料理



みずのこぶと  
わらびの生姜和え

みずのこぶとわらびの水を切り、  
調味料・しょうがのすりおろしと  
彩りの菊を一緒に混ぜ合わせ、  
一晩置いたら完成！



ぜんまいの  
炒り煮

ぜんまいと人参、さつま揚げなどと  
一緒に炒り煮に！  
ご飯にもお酒にも合う山菜料理の  
代表的な一品です♪



こごみの  
ゴマ和え

こごみの水を切り、練りゴマと調味料を  
合わせたものと混ぜ合わせるだけ！  
簡単で美味しい  
ゴマ和えの出来上がり！



みずと牛肉の  
南蛮炒め

みずと牛肉をピリ辛に  
仕上げた逸品。  
みずのシャキシャキした食感を  
お楽しみ下さい☆



ふきの煮物  
(きやらぶき)

こちらも秋田の山菜料理には  
定番の一品。  
甘辛く煮詰めた懐かしの味！

この他にも、  
くさくとにしんと  
厚揚げの煮物(味噌味)や  
天ぷら・酢味噌和え・  
味噌汁の具としても  
大人気♪

