

11月21日はゆり根の日



ゆり根1個で
ゆり根ごはん

家族で



ゆり根キャラクター
ゆりりん



<材料>4人前

ゆり根 1個

米

(炊飯器のカップで)
3カップ

小梅漬け 5~6個

<作り方>

①ゆり根は1枚ずつはがし、大きいものは2つに切る。

②米は炊く30分前に洗って水気をきり、同量のだし汁に浸す。

③小梅は実をそぎとり、せん切りにする。

④②に酒とみりん 各大さじ2、うす口しょうゆ大さじ1を加えて混ぜ、①と③をのせて普通に炊く。



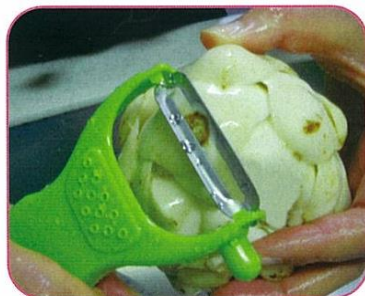
ホクレン食用ゆり消費拡大協議会

意外に簡単! ゆり根の下ごしらえ



1 最初は水洗い

おがくずを水できれいに洗い流します。



2 さびを取る

さび(茶色になった部分)、汚れなどの気になるところをピーラーや包丁で削り取ります。



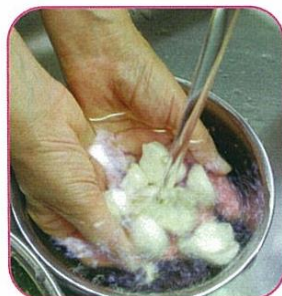
3 リん片をはがす

外側のりん片から1枚ずつはがします。



4 根を切りとる

根元が見えてきたら包丁で切り離し、さらにりん片をはがします。



5 再度水洗い

バラバラにしたりんを水で洗います。



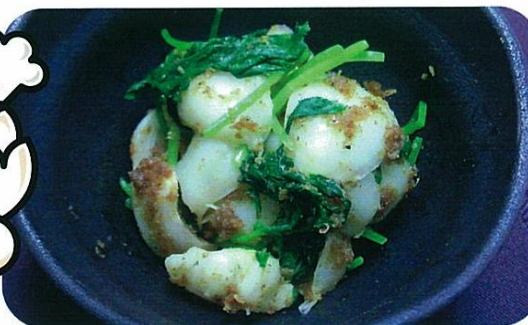
6 下ごしらえの仕上げ

さび、汚れなどの気になるところをピーラーや包丁で削り取って下ごしらえ終了です。



ゆり根キャラクター

ゆりりん



お料理に合わせて色々とお使いください。

農協 ホクレン ホクレン食用ゆり根消費拡大協議会