

くき

茎レタス

別名 ステムレタス

アスパラレタス

チシャトウ 皇帝菜

とも言う

葉も茎も食べられる



珍しいレタス作りに「チャレンジ」



茎の部分は

硬い皮を
ゼーラーなどで
ろきおとし、
斜め切りか
拍子切にし
10分程度
水にさらし
アク抜き

↓

生でサウダキゼラ
和之物、タニル
漬け物、揚げ物
炒めものなど!!

色んな食べ方が楽しめる

茎を乾燥させたものを

山くらげ、としい、保存可能
コリコリ食感がとておいしい。

葉は若い方が
美味です。
生のままシャキ
シャキ感
を擧げ、サウダキ
で、苦味がある
ので、苦味の方は
さ、と茹でたり
油で火が通ると
火を通せば
苦味は気にならず
和之もの等で
おいしいです。