

春菊農家さん直伝！



春菊のチヂミ

おいしく食べよう！うべ産食材

うべ食
レシピ

Ube food recipes



佐藤さんの春菊畑

材料 2 人分

春菊	1 袋 (100g ~ 150g)	タレ		
チーズ	お好みの量	醤油	大さじ 1	
ごま油	適量	酢	大さじ 1	
A	水	100cc	砂糖	小さじ 1 と 1/2
	小麦粉	大さじ 5	ラー油	お好みの量
	片栗粉	大さじ 4		
	鶏がらスープの素	小さじ 1		
	醤油	小さじ 1/2		

作り方

- 1 春菊を 2cm 程度のざく切りにする。
- 2 ボールに A を入れて混ぜ、そこに切った春菊とチーズを入れて混ぜ合わせる。
- 3 別の器にタレの材料をすべて入れ、混ぜておく。
- 4 フライパンでごま油を熱し、2 を薄めに流し入れ形を整える。
- 5 中火で焼き色がつくまで焼いてひっくり返し、中まで火が通れば完成。

レシピ提供



春菊のチヂミ

情熱農家プロジェクト toppin
栽培屋さと

佐藤さん (宇部市 船木地区)

船木で新規就農し、春菊や里芋、そら豆などを生産。
ハウス栽培された春菊は柔らかく、茎の部分も食べられる。



詳しく知りたい方はコチラ!

レシピ動画を youtube にて公開中▷

