

テーマ 小宝島の野草の料理(さく)

名前 ジャコ

小宝島にたくさん生えている「さく」(はまぼうふう)という野草のめを使った料理をしょうかいします。

1 さくの天ぷら

材料 さく, 天ぷらこ, たまご

さとう, 塩, 油

さくをきれいに水流しし, 水
気を取っておく。



ボールに天ぷらこ, たまご

1こを入れて, 塩, さとうで味つけをする。

味つけをしたボールの中にさくをくぐらせる。

フライパンに油を入れあげる。

2 さくのすの物

材料 さく, す, さとう, しょう油

さくを水で流してゆがく。

ゆがいたさくを水流しし, さくをしぼっておく。

ボールに三ばいずを作り, その中に入れてまぜる。

調べた方法 島の人に聞きました

