

## 妙高山菜おまかせセット

### 山菜簡単レシピ



この度は「妙高山菜」をご購入いただきありがとうございました。  
妙高の簡単な食べ方を解説いたしましたのでご利用下さい。なお、地方により食べ方の違いがありますので参考にしてご賞味ください。この度は誠にありがとうございました。  
これからの妙高高原「夏野菜」にもご期待下さいませ。

写真	品名・量(g)	簡単レシピ(新潟妙高流)・留意すること				
		天ぷら	おひたし	油炒め	味噌汁	その他
	ふき	自然物は多少灰汁が強い・スジをお取り下さい キャラブキが最もお勧め				
	1,050					灰汁有り
	うど	赤味噌油炒めや胡麻あえがお勧め				
	570					灰汁有り
	わらび	おひたしで鰹節がお勧め				
	1,150					灰汁有り
	こごめ	赤味噌油炒めが超お勧め				
	400					
	行者ニンニク	生のまま 2-3 cmに切りだし醤油に 2-3 時間漬けて お召し上がり下さい				
	220					
	もみじ菜	おひたしがお勧め				
	240					
	たらの芽	天ぷらが最もお勧め				
	110					
	こしあぶら	天ぷらが最もお勧め				
	70					

重さは出荷時で管理していますが、天然山菜は水分量が減少するため多少多めにお届けしています。

ご質問は、妙高ファーム 首都圏営業担当 小出まで TEL 090-2677-5334