



今月は、北陸地方の郷土料理でした。

ご家庭でも簡単にできるレシピなので、ぜひ作ってみて下さい。♪

① きりざい (新潟)

材料 (2人分)

納豆 1パック

にんじん 20g

きゅうり 20g

塩 (塩もみ用) ふたつまみ

野沢菜漬 20g

たくあん 20g

☆ { しょうゆ 小サシ1/2
みりん 小サシ1/2
白だし 小サシ1/4

作り方

① 野沢菜漬、たくあんはみじん切りにします。

② にんじん、きゅうりはみじん切りにして、塩をふり5分程おいて水気を絞ります。

③ ボウルに納豆、☆、①、② を加えて和えます。

出典: kurashiru ti-wa 51
51



② バンパ (石川県)

材料

卵 1コ

水 250cc

ほんだし 小サシ1/2

砂糖 大サシ3

しょうゆ 大サシ1

↓ 粉ゼラチン 5g

作り方

① 溶き卵を準備しておく。

② フライパンに水を入れ沸かす。

後は弱火で上から順によく溶かしながら入れる。

③ ゼラチンまで溶けたら左手で溶き卵を流す。

流し入った時から、右手でまぜ棒で水面をぐるぐると回す。(底までかき混ぜない)

④ 卵がフワフワ浮いて火が通ったら火を止める。

⑤ タッパなどの容器にそと流し入れ、冷蔵庫で固める。

⑥ 固まったら好きな大きさにカットして盛りつける。

出典: クックリポ
51

