

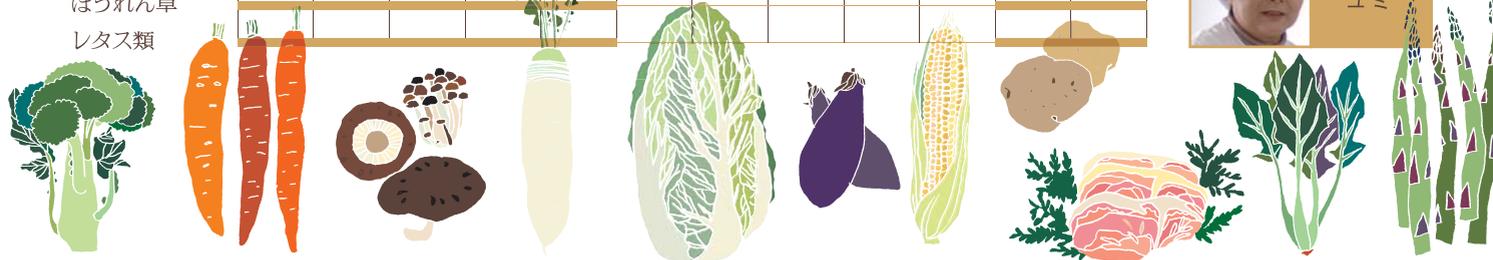


味噌蔵 麴園 旬野菜カレンダー



品目	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
アスパラガス												
インゲン豆												
オクラ												
カブ												
きのこ類												
キャベツ												
米・小麦												
さつまい												
ジャガイモ												
大根												
大豆												
玉葱												
蕨菜												
とうもろこし												
ナス												
人参												
ネギ												
白菜												
ピーマン												
ブロッコリー												
豚肉(中島農産)												
ほうれん草												
レタス類												

麴園メンバー	
	岡崎 廣子
	末永 由美子
	中島 陽子
	真辺 恵子
	吉武 精子
	吉武 豊子
	山口 ユミ



麴園のデジ汁レシピ 4人前

- [材料]**
- だし汁
水 6カップ
いりこ 30g
 - だご
小麦粉 200g
水 110-130cc
 - 具材
大根 100g
ごぼう 100g
さつまい 100g
人参 60g
白菜 100g
長ネギ 2本
お味噌 60g
- [作り方]**
- 小麦粉に水を入れて耳たぶ位の硬さになるまでよくこね、ラップをかけ20~30分程置いておく。
 - 大根と人参はいちょう切りに。さつまいは乱切り、ごぼうはさがきにする。
 - 深めの鍋に水(6カップ)といりこを入れ一煮立ちさせ出汁をとる。
 - ②の材料を③に入れ少し柔らかくなってきたら、味噌を入れる。
 - ①でこねた小麦粉を手で薄く伸ばし、一口大にちぎりながら④の鍋に入れる。
 - しゃもじでだごがくっつかないように2~3回かき混ぜ、一口大に切った白菜をいれて、一煮立ちさせて味を整える。
 - 盛りつける時に小口切りしたネギをちらせば、美味しいだご汁の出来上がり。

※具材はご家庭にあるものをお好みで自由にお使い下さい。

