

おいしいみょうがは…

ふっくらと丸みを帯び、  
肌は紅色で艶やか。  
独特の芳香とほのかな辛みが  
食欲を誘います。  
薬味や甘酢漬け、  
サラダやあえもの、汁の実に。

おいしく味わうポイントは…

小口切りにすると繊維が断ち切れ、  
香りがよく立ちます。  
食感を生かすなら、繊維に沿って細く切ります。

いい香り～



# 高知のみょうが

# 高知の

# みょうが

6月13日は  
おいしいみょうがの日!

こじやんと  
うまい!

## みょうがの甘酢漬け (表紙の料理)

### 主材料

(作りやすい分量)

みょうが  
…9～10個

### 作り方

- 1 みょうがは丸ごと40秒熱湯に通して、熱いうちに縦半分に切る。
- 2 ①に塩小さじ1をふって全体にまぶし、水気が出るまでおく。
- 3 砂糖大さじ1½、酢大さじ

調理時間

約10分 (漬ける時間は除く)

3を混ぜた中に、②を1個ずつ水気を絞って漬ける。

\* 漬けてから2～3日すると味がしみておいしくなります。煮沸消毒した保存びんに詰めて保存食にも。

\* 甘酢の代わりに市販のらっきょう酢を利用しても手軽。



👉 お料理検索サイトへGO

JAグループ高知 19.7



## みょうがと豚肉のポン酢蒸し



### 主材料 (2人分)

みょうが…………… 3個  
豚バラ肉 (薄切り)  
……………200g

### 作り方

- 1 みょうがは小口切りにする。
- 2 豚肉は食べやすく切って耐熱皿に並べ、酒大さじ1をふって、①を散らす。ラップをふんわりとかけ、600Wの電子レンジで3分加熱し、1~2分おいて中まで火を通す。
- 3 ポン酢しょうゆ大さじ1½を回しかける。

調理時間  
約10分

さっと火を通した  
みょうがが新鮮!

### 主材料 (2人分)

みょうが…………… 3個  
チーズ…………… 80g  
ベーコン…………… 6枚

調理時間  
約15分

### 作り方

- 1 みょうがは根元を少し切り落とし、縦4つに切る。チーズは棒状に12等分する。
- 2 ベーコンは長さ半分に切る。
- 3 ①を芯に②で巻き、巻き終わりに楊枝を刺す。
- 4 フライパンに油小さじ1を熱し、みょうがの面から中火で焼く。ベーコンに焦げ目がついたら、塩とこしょう各少々で調味する。

## みょうがとチーズのベーコン巻き



みょうがとチーズが  
意外にも相性抜群!

## みょうがと ちりめんじゃこのごま油あえ



### 主材料 (2人分)

みょうが…………… 3個  
ちりめんじゃこ…………… 20g

### 作り方

- 1 みょうがは根元を少し切り落として縦半分に切り、繊維に沿って薄く切る。
- 2 ①に塩少々をふって、しばらくおく。
- 3 ②とちりめんじゃこをごま油大さじ1であえ、器に盛る。

調理時間  
約10分

みょうがの  
歯ざわりを楽しむ  
あえもの。