



# わさび

(アブラナ科)

村山地域は、全国有数の多雨・多雪地帯と言われる山々に囲まれ、わき水・地下水が豊富にある。この豊富な水資源を活用したわさび栽培が村山地域でも増加している。根茎をすりおろすだけでなく、花茎や葉をふすべ漬けにして食べるとわさび独特の風味と辛味を楽しめる。



## アボカドの春巻わさび風味

材 料 [2人分]	・根わさび (すりおろしたもの)	小さじ1	・じゃがいも	2個
	・アボカド	1個	・粉チーズ	大さじ1
	・だししょう油	小さじ1	・春巻の皮	5枚
	・ヨーグルト	大さじ1	・サラダ油	適宜

- 作り方**
1. アボカドは縦半分に切り、種と皮を除き、フォークでつぶす。おろし根わさび、だししょう油、ヨーグルトとよく混ぜ合わせる。
  2. じゃがいもはゆでて、つぶし、熱いうちに粉チーズを加えて混ぜる。
  3. 1、2を混ぜ、春巻の皮で包む。
  4. フライパンにサラダ油を熱し、3を弱火で焼く。



## ゆで豚のわさび風味ソースかけ

材 料 [2人分]	・豚もも肉 (しゃぶしゃぶ用)	200g	・アボカド	50g
	・ねぎ (青い部分)	1本分	マヨネーズ	大さじ1強
	・しょうが	半かけ	しょう油	小さじ1
	・きゅうり	1本	根わさび (すりおろしたもの)	小さじ2
	・トマト	中2個	酢	小さじ1/2
	・レタス	2枚	砂糖	小さじ2
	・塩、こしょう	少々	《コンソメスープ》	
			固形コンソメ	1/6個
			水	約40ml
			(固形コンソメを水にとかず)	

- 作り方**
1. なべにたっぷりの湯を沸かし、ねぎの青い部分としょうがを加え、豚もも肉を一枚ずつ広げながら入れ、色が変ったらざるにあげる。
  2. きゅうりは縦に2等分し、薄切りにする。冷水にさらし、水気を切る。
  3. レタスは洗って水気を切り、一口大にちぎる。
  4. アボカドは半分に切り、種と皮を除き、フォークでつぶす。
  5. A、4をボウルに入れて混ぜ合わせ、好みの濃さにコンソメスープでのばし、塩、こしょうで味を調える。
  6. 器に2と3を敷き、1の豚肉と一口大に切ったトマトを盛り付け、5のソースをかける。

## わさび蒸しパン

材 料 [4人分]	A	・わさび (根茎・葉合わせて)	120g	・卵	2個
		・ヨーグルト	70g	・小麦粉	140g
		・砂糖	90g	・ベーキングパウダー	大さじ1
		・サラダ油	大さじ3	・重曹	小さじ1
		・レモン汁	100ml	・スライスアーモンド	少々

- 作り方**
1. 卵は、白身と黄身に分け、白身を泡立てる。
  2. ふるいにかけて小麦粉、ベーキングパウダー、重曹に、1の黄身と泡立てた白身を混ぜる。
  3. Aを全てミキサーにかけ、2に混ぜる。
  4. 3を型に流し入れ、上にアーモンドをのせ、約10分蒸す。

