

幻の冬季野菜『ひばり野ふくたち』

【ふくたちのゆで方】



そのままゆでると時間がかかるので、茎の下へ十字に全体の約3分の2程度切れ込みを入れる。沸騰した多めのお湯に入れて約3分前後で、出来上がり。



★ふくたちd eカルパッチョ★

【ざいりょう】4人分

ふくたち 1束、お刺身（ホタテ、サラダエビ、サーモン等）適量
玉ねぎ 適量、お好みで柿ピー又はミックスナッツ 少々
お好みのドレッシング

【つくりかた】

1. ふくたちは5センチ幅に切り、根元の部分は火が通りやすいように縦に切り分けておきます。
玉ねぎは薄切りにして水にさらして辛みを抜きます。
シーフードは食べやすく切っておきます。
2. 鍋に湯を沸かし、塩小さじ1/2とサラダ油小さじ1を加えてから、ふくたちを加えてかためにゆでます。
ザルにあけて水気を切り冷ましておきます。
3. 皿にふくたちを敷き、シーフードと水気を切ったたまねぎを彩りよくのせます。
4. 食べる直前に砕いた柿ピーと、ドレッシングをかけていただきます。

【めも】ふくたちは油を入れてゆでると
しっとり美味しくいただけますよ。

★ふくたちとえのきの和え物★

【ざいりょう】4人分

ふくたち1束、えのき100g、カニ風味かまぼこ3本、
白しょうゆ大さじ2杯

【つくりかた】

1. ふくたちとえのきをゆでる。
2. ふくたちを食べやすい長さに切って、
カニ風味かまぼこ、ふくたちとえのき、
調味料で和えて ハイ！出来上がり！

※酒のお供に最適です(^O^)!!

※“ひばり野ふくたち”は
「JAうご新成園芸組合」の商標です。
登録番号：第5691706号
商標：ひばり野ふくたち

ふくたち de Cooking!』



★ふくたちオムレツ★

【ざいりょう】4人分

ふくたち 1束、たまねぎ 1/2個、にんにく 1片、卵 6個
生クリーム（又は牛乳）50cc、塩 小さじ1/2強
オリーブオイル（又はサラダ油）大さじ2、塩・コショウ 適量
お好みでミニトマトやパプリカ、ハム等 適量

【つくりかた】

1. ふくたちは5センチ幅に切り、根元の部分は火が通りやすいように縦に切り分けておきます。
にんにくはみじん切りに、たまねぎは薄切りに、ベーコンは1センチ幅に切ります。
2. ボウルに卵を割り入れほぐし、生クリームを加え、塩で味を調えます。
3. フライパンにオリーブオイル（又はサラダ油）大さじ1をいれ、にんにくを加えて中火にかけます。
香りが出てきたら、たまねぎを加えて炒めます。
4. たまねぎがしんなりしてきたら、ふくたちの茎の部分とベーコンも加えて炒め、塩、コショウでそのまま食べられる位に味を調えます。
最後にふくたちの葉を加えてサッと炒めます。
5. 卵液に4をいれて混ぜます。
6. フライパンにオリーブオイル（又はサラダ油）大さじ1を加えて熱し、「5」を加えて菜ばしでざっくりと混ぜます。
お好みでミニトマト等をのせ、蓋をして弱火と中火の間くらいの火力で加熱します。
7. 表面がかたまったら取り出して食べやすく切っていただきます。



★ふくたちの肉巻き★

【ざいりょう】4人分

ふくたち 1束、豚ロース薄切り 300g（12枚）
薄力粉 適量、水 1/4カップ、しょうゆ 大さじ3
酒 大さじ2、砂糖 大さじ1
お好みで七味唐辛子、コショウ、ねりがらし等

【つくりかた】

1. ふくたちは長さを半分に切ります。根元の部分は火が通りやすいように縦に2つに切ります。
巻きやすいように6等分しておきます。
2. 豚肉の両面に薄く小麦粉つけ、まな板の上に2枚並べておきます。
ふくたちをのせ、きつく巻き、巻き終わりを下にしておきます。
3. フライパンにサラダ油を加えて中火で熱し、豚肉の巻き終わりから先に焼きます。火が通ったら裏返して全面焼きます。
4. 豚肉に火が通ったら、水を加え、蓋をして蒸し焼きにします。
5. 水気が無くなったなら、しょうゆ、酒、砂糖を加えてからめます。
6. 食べやすく切って盛り付けます。
お好みで七味唐辛子などをかけていただきます。



うご うご農業協同組合

〒012-1115 秋田県雄勝郡羽後町足田字泉田45-1
TEL 0183-62-5824 FAX 0183-62-5828
<http://www.ja-ugo.jp/>