

つるむらさき の お浸し

つるむらさきってクセがあって嫌いだって人は結構いますよね。でもそう頭ごなしに決めつけてしまうと損しますよ。自分だって相当クセがあるのですから、この位のクセは乗り越えてみませんか？積極的に味を楽しむ気持ちになれば、意外においしいものです。それと若干のネバリも楽しめるようになります。

茹でてしょう油をかけて食べるだけですから超簡単！ご飯のオカズでも良いのですが、酒の合いの手にもピッタリ。複雑な味が酒の滋味とあいまって「大人になったな～」なんて思える野菜です。ハウレン草の数倍の栄養もありミネラルもたっぷりです。それにムチンという粘り成分は、少量で満腹感を呼ぶらしいので、ダイエット中の女性の強い味方にもなります。

万が一奥様がこれをキレイな場合、食卓に上がることは少ないでしょうから、オトサンの出番ですよ。酒を楽しんで健康になって、お腹もスッキリなんて最高ですよ。自分の身は自分で護る。いかがですか？ つるむらさき最高です。

もっと調理したい方は、フライパンにごま油を多めにひいて、ニンニクのスライスを炒め、つるむらさきを入れ、塩胡椒、食べる時に、しょう油一掛け、これも旨いですよ。



このところ、お浸しみたいなものばかり食べてえいます。要は簡単なんで同じパターンを繰り返してるのかも知れませんが、食材は替えていますし、味付けも変えています。

こんなことをしながら、ひとつの料理法が確実に身に付くのかも知れません。失敗したって、どうせ「オトコの料理」、自分で食べるだけですから、腕を磨きましょう！