

天じく (ずいき)



まず 野菜、もっと 野菜
おいた

野菜・果物を食べよう♪



ポイント

里芋やハス芋の葉と茎の間の部分。
太くて張りがあり、しなびていない
ものがおすすめ。

おいしい時期

6~9月

保存方法

新聞紙などに包んで風通しのよい場所で保存。

食べ方

皮をおき、食べやすい長さに切って水に30分ほど浸け、たっぷりの湯で茹でてアク抜きして料理に使う!