

今月の食材
キムチ

こごみのキムチ和え

材 料 (2人分)

- ・こごみ ……7~8本
- ・市販のキムチ ……100g
- ・ごま油 ……大さじ1
- ・塩 ……適量
- ・白ごま ……適量



作り方 (調理時間 約10分)

- ①こごみはアクが少ないので、沸騰した湯で約1分さっと茹でる。
- ②茹でたこごみを3等分くらいにカットし、キムチは粗みじん切りにする。
- ③カットしたこごみにさっと塩を振り、ごま油と和えたらキムチを加える。ざっくり混ぜ合わせ、仕上げに白ごまをかけて完成。

こごみが出回っていない場合は、タラの芽や、こしあぶら、わらびなどの旬の山菜で作るのもおすすめ☆下ごしらえをしてキムチと和えれば完成♪