

かりもりのごまあえ

材 料 (6人分)

かりもり (1個 400g 程度の大きさ)	1/4個分
キャベツ	150g
砂糖	大さじ1強
しょうゆ	大さじ1
白いりごま	小さじ1

作 り 方

- ①かりもりはたて半分に切り、スプーンで種を取り除く。皮ごと太めの千切りにする。
- ②キャベツは5mm幅スライスにする。
- ③かりもりとキャベツをゆでて冷まし、絞って水気を切っておく。
- ④砂糖としょうゆを混ぜてタレを作り、野菜とごまとあえたら出来上がり。

かりもりは愛知の伝統野菜にもなっている漬物用のうりで、あえものや炒め物にしてもおいしいです。碧南では5月～6月にかけてビニルハウス栽培のかりもりの出荷が盛んです。

