



葉・茎・つぼみ♡ゼーンぶ 食べちゃお～！

新野菜！アレッタ



早春のアレッタの
頂花蕾と新芽をお料理しましょう！

包丁の取扱いには、十分に注意してください。

美味しさ先取り！
新芽をいただきます！



写真の様に包丁を入れて、新芽を取り外していきます。

先端のつぼみも
カットします。



つぼみが大きければ、
2～4ヶにカットします。



1つの頂花蕾 + 側枝花蕾で
おおよそ、このくらいの量
になります。

(用途にあわせて
カットしてください。)

調理例



お肉やベーコンと炒めて



天ぶらや和え物に！



大きな葉をソースに
してトッピング！



汁物やパスタに！

いろいろな
お料理に使ってね！

