

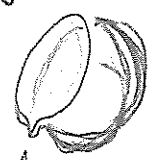
♡ おなか いいほい ♡
 春いーっ(ほい) ♡

春はおなかからやってくる。
 4月 おいしい おあめ 食材

・からがはアーク派と新
 あずき派と新



春の訪れドリンク
 ① ホロトグレープフルーツとホーローオイル、
 塩、コショウをよに混ぜて



② 意外と美味しい
 のりの佃煮×ホーローオイル(少量)
 ③ とろり-濃い味
 卵の黄身×生クリーム×塩コショウ
 (マヨネーズも)

群魚の **タケノコ**
 (いもはキコだかど、
 春はち、ほい)

堀りたて すく (本当にあど!!) は生食が good
 半日経てしまつたらクサ熱を。
 すり重くて皮にツヤがあり、穂先が黄色いものが
 新鮮なエぐみが少ない
 皮ごと手に入れたら丸ごと火焼こう!!

マワ抜きをし
 冷凍保存

先、(マワ)ルル
あらび

あらび200gとA:氷1.5L、小麦粉大さじ6
 塩小さじ2

① Aを鍋に入れよく混ぜる。
 ② 沸とうしたらあらびを入れ弱火に。
 ③ 3~4分したら火を止め、冷水にとり。
 ④ 10分ほど冷ませる。



雪の下から
 こんちは
雪の下にんじん



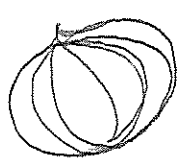
そのままでも十分に甘いけど
 火焼いて、火少め
 もっともど、甘く美味しく。
 ハチが小さいのが
 good



春キャベツ
 ふわっと柔らか。
 手でちぎれば
 包丁いらすの簡単
 サラダ



新たまねぎ
 とっても水々しい。
 生でもいいけど
 火焼くとまろやか
 食べやすい



こっ
 こ
新じゃが
 小芋は丸ごと揚げて。
 ホクッとおいしいうまいもん
 水分がためなのぞ。
 ホロトサラダがオススメ

