とやまテロワールベジ野菜寿司　その7

ほうれんそうの『ごま香るほうれんそう』

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
使用時期	■	■	■	■		■	■	■	■	■	■	

〇特徴：鮮度がよい。冬季は寒締めし、糖度が高い
〇主な産地：高岡市、富山市

☆材料（10貫分）

・ほうれんそう　…0.5束
・ほうれんそうの茎　…30g
・いりごま　…5g
・塩　…1.5～2.0g

☆作り方

❶ほうれんそうを茎と葉に分けて切る
❷それぞれ茹でる
❸茎を微塵切りにする
❹すり鉢でごまを擦る
❺❹に茎と塩を入れ、一緒に擦る
❻葉の部分は1枚ずつ取り、1貫ごとに分けておく
1貫分＝大きい葉1枚＋小さい葉1枚
❼葉の部を握る
❽醤油を塗り、天に茎を擦ったものをトッピングする