

芽子にんにく

めご

の美味しい調理法!



電子レンジ

1. 必要本数を皿に並べる。
2. 並べた芽子にんにくにオリーブオイルを軽くかける。
3. ラップをかける。
4. 電子レンジで500Wで2分程度加熱する。
※機種、本数により時間が違うので時間を調整する。
5. 鱗片(白い部分)に竹串がスッと刺さったら出来上がり。
※塩を軽く振って出来上がり。
6. さらに残ったオイルはトースト・野菜サラダにかけて。



天ぷら

揚げ方は裏面を参照して下さい。



※写真はイメージです



鍋料理

肉・魚・水炊き
キムチ・すき焼きなどに合います。

1. 最初から鍋に入れる。
2. 鱗片(白い部分)に竹串がスッと刺さったら出来上がり。

ホイル焼き

1. 必要本数にオリーブオイルと塩をかけアルミホイルで包む。
2. 最初から鍋に入れて、オーブンで加熱する。
※中温でじっくりと焼き上げる。
3. 鱗片(白い部分)に竹串がスッと刺さったら出来上がり。
※塩を軽く振って出来上がり。

※写真はイメージです



※写真はイメージです

芽子にんにく 美味しい天ぷらの揚げ方

1 切る



※全体を均一に揚げるためです

芽子にんにくの鱗片に包丁で2か所に切り込みを入れる。

2 天ぷら粉につける



天ぷら粉に芽子にんにく(芽・実・根まるごと)をつける。
(全てにミネラルが含まれています。)

3 揚げる



油の温度を低温(140℃)にし、根の部分を揺らしながらゆつくり入れじっくりと揚げる。

(根を揺らしながら入れると広がりが出ます。温度が高いと芽と根が焦げます。)

4 確認する



鱗片に竹串を刺してスーと入れれば出来上がり。

(サツマイモの天ぷらの要領です。)

5 できあがり!



温かいうちに軽く塩をふって出来上がり。



揚げたり、煮たり、炒めたり。 食べ方いろいろ。

お鍋に入れて



キムチ鍋に
びったり!



芽も根もまるごと炒め物に



おろしたり刻んだりして薬味に

