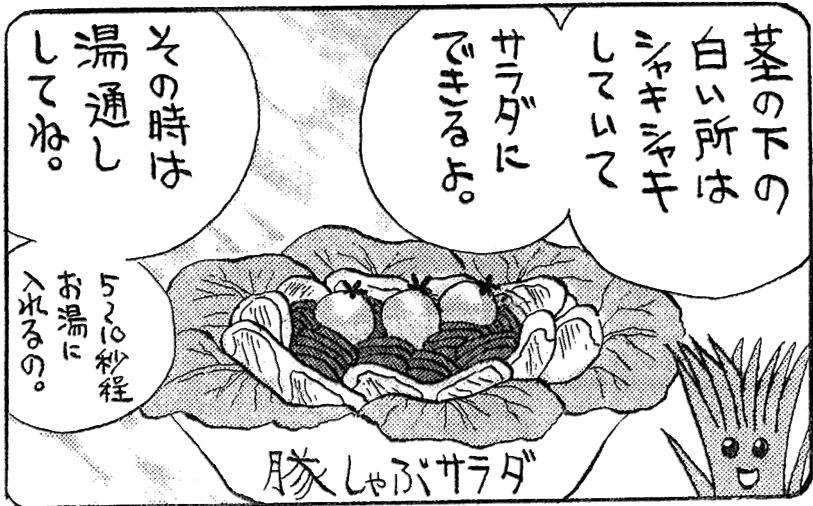
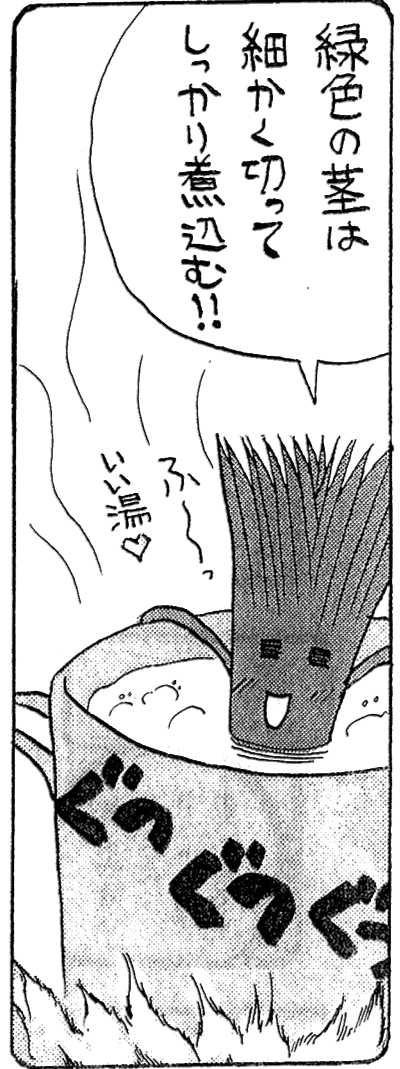
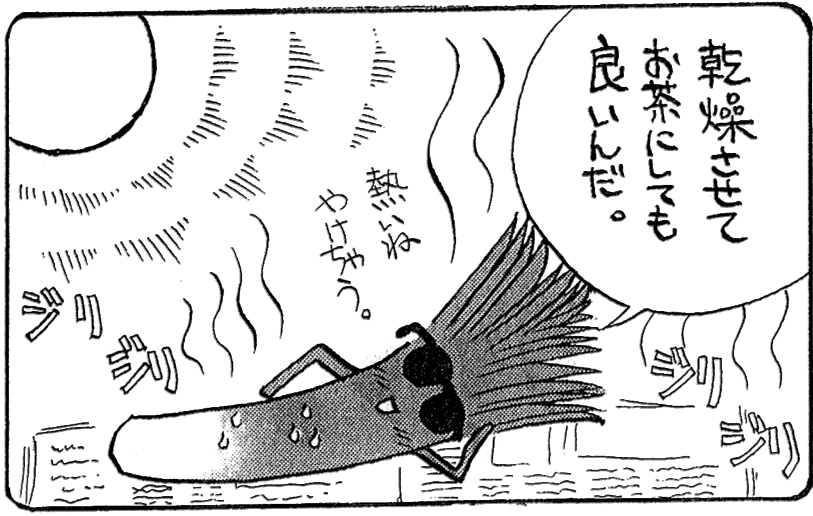
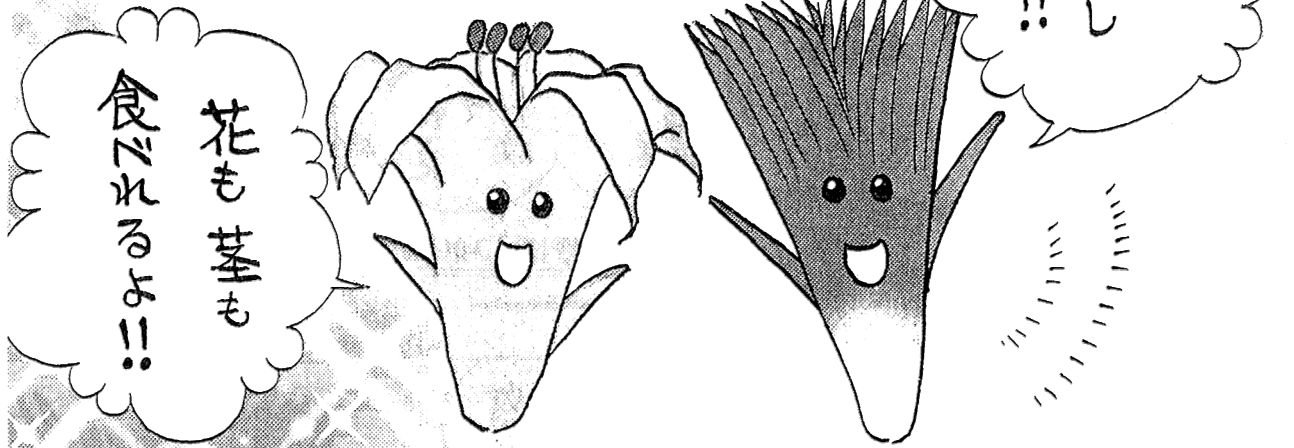


沖縄の伝統島野菜

『ワワンソウ』



■ ワンソウの調理 あれこれ ■

色々な
食方が
あるよ!!

あ 和える

適度な長さにて
カットして
湯通しした後
ドレッシングで
和えるだけ。

※5~10秒ほど入れる

茎を
みじん切りに
したマリオ
もあるんだ。

いた 炒める

肉との
相性が
抜群が
♪

キムチに
もOK。

味の
パリエーション
が広がるよ。

あ 揚げる

他の野菜と
一緒に
かき揚げが
おススメ。

こぼり塩
で食ってみよう。

島ますとか
うっちゃん塩とか。

こ 煮込む

食がやすい
ように
カットして
煮こんでね。

牛や豚や
魚と一緒に
煮込むと
おいしい。

ドレッシング
もー

**ちゃ
お茶。**

