

ノビル和え

ノビルの野性の風味が生きるお手軽料理！応用範囲も広く、食欲を増進します。

【材 料】 * * * * *

- ノビル
- マグロの味付けフレーク缶詰
- 田舎味噌



【作り方】 * * * * *

- ① ノビルを 0.5~1cm に切る。
- ② マグロの味付けフレーク缶詰めに、田舎味噌を少々加え、切ったノビルをたっぷり入れる。手でよくもみ混ぜ、なじませる。
- ③ 熱いご飯にのせて食べる。ノリで巻いてもおいしい。
湯豆腐や冷奴とも相性抜群。

ひだ森通信 Vol.12 「職人の厳選薬草これ一品！」より



web



facebook



instagram



飛騨市薬草ビレッジ構想推進プロジェクト

令和4年11月