



チキナーイリチー

チキナーとは、からし菜を塩漬けにしたものです。からし菜は、シマナーともよばれ、古くから沖縄で親しまれている野菜です。その名の通り、独特な苦味が特徴です。原産地は中央アジア、沖縄へは中国から伝わったとされています。



辛味がきつい場合は塩漬け(チキナー)や、湯通しすると辛味が和らぎます。色もよく柔らかくなるので和え物やサラダにも最適です。

