

ふきのとう味噌

紹介者 笹子よし子さん

材料

ふきのとう……………340g
味噌……………65g
日本酒……………50cc
鰹節(から炒り) 15g
みりん……………30cc
砂糖……………大さじ1杯

作り方

ふきのとうを茹で、た
っぷりの水でさらす。

きつくしぼって鍋に
入れ、日本酒、みりん
よく煮る。

十分に火が通ったら、
味噌、鰹節、砂糖を入
れて調味し、パラパラの
状にして、完成。

早春料理。保存がききます。
苦味がいやな方は、油を入れると和らぎます。

ニンジンやセロリなど
の野菜スティックに付
けて食べたり、ゆでたほ
うれん草、菜花等の青菜
に和えてもおいしい
ただけです。焼いたおも
ちやトーストにも。

ゴマふき味噌

紹介者 伊介いちさん

材料

(分量はおまかせ)
ふきのとう
炒りゴマ
味噌
砂糖
みりん

作り方

ふきのとうをさつと茹
で、細かく刻み、すり鉢で
する。

炒りゴマをすり鉢です
り、味噌、砂糖、みりんを
少々入れ味付けし、ふきの
とうを入れてよく混ぜ合
わせる。ペースト状になっ
たら完成。

つぼみのふきのとうはテンプラなどで
楽しめます。ふき味噌を作るのには花
が咲いてからで十分です。
旬の味を一年中味わえる保存食です。

ふきのとうの 酢味噌和え

紹介者 長田敬子さん

材料

ふきのとう……………適量
味噌……………茹でた後のふきの
とうの量の1/3
砂糖……………味噌と同量
酢……………味噌の半量

作り方

ふきのとうを茹でて、
絞り、細かくたたく。

味噌、砂糖、酢を混ぜ、
ふきのとうを和える。

