

告 白

いしかりレシピ

ふきのとう味噌

ふきのとうの摘みごろは、顔を出したばかりの、つぼみが開ききらない状態のとき。葉の柔らかいところを選び、香りとほろ苦さを楽しませよう。

下ごしらえ

- ① 摘んだふきのとうは、汚れた葉を取り除き、きれいに洗う。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩を入れてさつと湯がく。
- ③ 冷水にとり、空気に触れないように水に漬けて、あく抜きをする(若いもので数時間、茎の伸びた遅い時期のもので二昼夜程度)。

作り方

- ① しっかりと水を切り、ふきのとうを細かく刻んで、鍋で空炒りする。
- ② ①にAを入れ、次に卵黄を加えて、全体をよく混ぜる。
- ③ 中々弱火でふつふつしてくるまで練り上げる。砂糖とみそはお好みで調整する。

保存方法

あらかじめ刻んでから冷凍用の袋に入れて冷凍しておくとう便利。



ふきのとう

●ふきのとう	50g
●塩	少々
●みそ	100g
A ●砂糖	大さじ3〜5
●みりん・酒	各大さじ1
●卵黄	1個

【レシピ協力／石狩手づくり食品の会】
 石狩産の食材にこだわり料理研究を続ける市民団体です。