

... ふきのとう ...

ふきのとうはふきの花のつぼみで、春いちばん早く出てくる山菜です。独特の香りとほろ苦さが特徴ですが、取り立ての小ぶりです。少し固め、ツボミが開いてないものが香りもよく、苦さも少ない。全国の山野で生息していますが、長野県産は3～4月が旬です。

## ふきみそ



### <材料>

ふきのとう 80 g

### 調味料A

上高地みそ 40 g 砂糖 30 g 酒 大さじ1 みりん 大さじ1 水 20 cc

### 【作り方】

ふきのとうは1枚ずつはがす。

をサッと塩ゆでして水にとり、あくを抜く。

ふきのとうの水けしぼり、細かくきざむ。

なべにサラダ油 大さじ1 を熱し、ふきのとうを炒める。

に調味料Aを加え、混ぜながら練る。

炊き立ての温かいごはんには添えて食すだけで、春を最高に楽しめます。

# ふきみそかけ3種



## こんにゃくのふきみそかけ

### <材料>

こんにゃく 1枚

### 【作り方】

こんにゃくは2×2㍍の角切りにし、熱湯で3分間ゆでて2個ずつ串に刺す。

フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、薄く焼き色をつける。

器に盛って、ふきみそをかける。

## 鶏つくねのふきみそかけ

### <材料>

鶏ひき肉 200g 長ねぎ(みじん切り) 20g 溶き卵 1/4個分 塩少々

### 【作り方】

ボウルに鶏ひき肉、長ねぎ、溶き卵、塩を入れて、よく混ぜ合わせる。

2.5gに分けて楕円形に整え、2個ずつ串に刺す。

フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、鶏つくねを入れて両面焼いて火を通す。

器に盛って、ふきみそをかける。

## じゃがいものふきみそかけ

### <材料>

じゃがいも

### 【作り方】

じゃがいもは洗ってラップに包み、電子レンジで5分間加熱する。

2㍍角切にして、3個ずつ串に刺す。

フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、薄く焼き色をつける。

器に盛って、ふきみそをかける。

# ふきのとうの天ぷら



## <材料>

ふきのとう 100 g

## <衣の材料>

小麦粉 15 g 水 30 g

## 調味料B

上高地田舎みそ 50 g 砂糖 20 g みりん 30 g

## 【作り方】

ふきのとうはツボミの部分を切り取る。

ボウルに衣の材料を入れて混ぜ合わせる。

ふきのとうに衣をつけ、170℃の揚げ油でカラッと揚げる。

耐熱ボウルに調味料Bを入れて混ぜ、ラップをして電子レンジで1分間加熱する。

をよく混ぜ、ラップなしで30秒加熱する。

器にのみそを丸く流し、ふきのとうの天ぷらを盛る。

# ふき風味のみそ汁



## <材料>

ふきのとう(ゆでたもの) 20g 絹ごし豆腐 200g  
かつをだし汁 800cc 上高地田舎みそ 40g

## 【作り方】

ふきのとうは1枚ずつはがす。

をサッと塩ゆでして水にとり、あくを抜く。

ふきのとうの水けしぼり、細かくきざむ。

なべにサラダ油大さじ1を熱してふきを炒め、だし汁を加えて煮る。

煮立ってきたら豆腐を手でくづしながら加える。

豆腐が温まったら、別の容器で溶きのばしたみそを に加え、すぐに火を止める。

みそは の煮汁適量で溶きのばし、加えたら煮立てないこと。

お椀に盛る。