

●ふきのとうのなめ味噌

春の訪れを感じさせるふきのとう味噌は、香りの良さとほろ苦さが身上です。お砂糖は使わずにみりと日本酒の自然な甘みだけで仕上げてみました。野生のふきのとうは、アクが強いため下茹でが必要となりますが、市販のものであれば、そのまま炒めるだけでも大丈夫。意外な手軽さで出来上がります。



《材料》

ふきのとう 8個(大)~10個(小)
みりん大さじ 3
日本酒大さじ 1
太白ごま油(植物油でも可)少々
味噌 大さじ4(好みで加減する)

- ①ふきのとうを水洗いし、水気を切って細かく刻む。(アクが気になる場合は、湯がいて水洗いしてから使う)
- ②熱したフライパンに太白ごま油を入れ、ふきのとうがしんなりするまで炒める。
- ③みりと日本酒で伸ばした味噌を入れて、よく混ぜ合わせ、水気が飛ぶまで炒め続ける。
- ④味噌とふきのとうがよく溶け合っただけで味見。甘みが足りないと感じたらみりんを足し、さらに水気が飛ぶまでもう一度炒める。
- ⑤ペースト状になったところで完成。

●鶏ひき肉とゴボウのおかず味噌

紙め味噌をさらにボリュームアップ。肉や根菜類などの具材を味噌と炒め煮にしたおかず味噌は、炊きたてご飯と相性抜群の「ごはんの友」、さらには日本酒にも合う「晩酌の友」です。今回はゴボウを使用しましたが、人参やレンコンなどで応用もききます。

《材料》

鶏挽き肉200g ゴボウ 1/2個
みりん大さじ2 日本酒大さじ 2
ごま油少々 味噌大さじ 4

- ①鶏挽き肉は塩少々をふりかけ、日本酒大さじ1をふりかけておく。
- ②ゴボウは皮をむき、半月型に薄切りにしてから、軽く塩をして揉み込む。
- ③②を水を張ったボウルに5分程浸けてアクを抜く。
- ④熱したフライパンにごま油を入れ、水を切ったゴボウを炒める。
- ⑤ゴボウがしんなりとして香ばしい風味になったところで、鶏挽き肉を合わせて炒める。
- ⑥鶏挽き肉に火を通し終える直前に(少し生の部分が残っている)みりと日本酒を入れてさらに炒める。日本酒とみりんで味噌を伸ばしながら炒めると味がつきやすくなる。
- ⑦十分に火が通り、香ばしい香りとなったところで火を止める。
- ⑧器に盛りつけ、胡麻をふりかける。

