

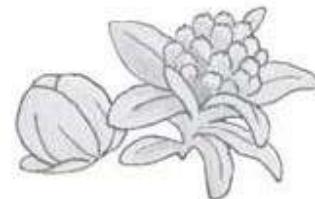
～食生活改善推進員さん おすすめレシピ～

第8弾

【ふきのとうみそ】

『春の皿には苦味を盛れ』(ことわざ)

ふきのとう、うど、タラの芽、よもぎなどの春の食材を食べることで、冬の間にたまった脂肪や、毒素などの老廃物を出し、体を目覚めさせよう！という、昔からの言い伝えです。



- ・ふきのとうを、塩を加えた熱湯にさっとくぐらせてから水にさらすと、苦みが緩和されます。
- ・ふきのとうの花の部分には、肝臓障害を起こす物質が含まれているので、水にさらすなどしてあく抜きが必要です。

◆ 材料 4人分 ◆

・ふきのとう	7個	・みそ	大さじ3
・砂糖	大さじ3	・みりん	大さじ3

◆ 作り方 ◆

- ①ふきのとうは水洗いし、みじん切りにして、水にさらす。
- ②水分をよくしぼり、鍋に入れる。
- ③調味料を加え、弱火で練り混ぜながら煮詰める。

*お好みですりごまや刻んだくるみなどを加えてもおいしい。



尾花沢市食生活改善推進協議会