

～食生活改善推進員さんおすすめレシピ～

第13弾【フレッシュ山椒みそ（若葉）】

◆ 材料 ◆ 以下の分量は参考程度として、お好みで調整してください。

・山椒の若葉……5 g ・みそ……小さじ3～5 ・さとう……小さじ2 ・みりん……小さじ2

◆ 作り方 ◆

- ①山椒の若葉を摘み、水洗いして水分をふきとる。
- ②①をすり鉢ですり、調味料をすべて入れ、混ぜてできあがり。

◆ 一口メモ ◆

- ★量を多くつくる場合はミキサーにかけると手早くできます。
- ★タッパーに入れて冷凍庫に入れておくと、凍らずに使える上に日持ちします。
- ★冷ややっこ、ゆでた葉物、こんにゃく、白身魚ほか、いろんな食材でお楽しみいただけます。



- 山椒の実がなったら、『実山椒みそ』もおすすめ。実(20g)を1分ほど熱湯で茹でて水気をきってすりつぶし、さとう(大さじ2)、みりん(大さじ1)、みそ(大さじ3)を混ぜ合わせて完成。ぴりっとした痺れと生のままのみその風味を感じられます。