

～食生活改善推進員さん おすすめレシピ～

【ふきのとうみそ】

『春の血には苦味を盛れ』(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、冬の間にとまった脂肪や、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。

