

フキの葉の目張りおにぎり

フキノトウの香りと、しょうゆとゴマ油の香ばしさがくせになる一品。



【材 料】 2 個分 * * * *

- フキの葉（手のひら大） 4 枚
- ご飯 茶碗 2 杯
- しょうゆ 少量
- みりん 少量
- ゴマ油 少量

【作り方】 * * * * *

- ① フキの葉を洗い、水気を拭く。
- ② 熱いご飯に①を 2 枚少なめのしょうゆで煮詰めたものを刻んで加え、一口大のおにぎりを作る。
- ③ 平皿にしょうゆとみりんを同量合わせたたれを用意する。
- ④ フライパンにゴマ油を敷き①を 2 枚広げたまま軽く焼き、③の皿に裏面を浸して②を包み込む。

ひだ森通信 Vol.9 「職人の厳選薬草これ一品！」より



web



facebook



instagram



飛騨市薬草ビレッジ構想推進プロジェクト

令和 5 年 8 月