

ふきみそ

春の味覚と言えば、フキノトウ。
雪解けの頃の恵みを好きな味噌で炒めて作る保存食です。

【材料】 * * * * *

- フキノトウ 10個
- 油 小さじ1
- 味噌 100g



【作り方】 * * * * *

- ①フキノトウを洗い、土などをきれいに落とす。
 - ②鍋に湯を沸かし、①を5,6分茹でる。
 - ③湯を切り粗熱が取れたら細かく刻む。
 - ④③を油で炒め、味噌を少しずつ絡ませながら弱火でさらに炒める。
 - ⑤しっとりした感じを残して火を止め、冷めたら瓶などに移して冷蔵庫で保存する。
- *冷凍保存し使う分だけ冷蔵しておくと便利です



web



facebook



instagram



飛騨で薬草のある暮らし