

# ミネラルたっぷりふりかけ

栄養豊富な種を集めて作る、香ばしさとプチプチ食感を楽しめるふりかけです。  
ご飯や味噌汁、炒め物や漬物にかけてどうぞ。料理の調味料として使うこともできます。

## 【材料】 \* \* \* \* \*

- オオバコの穂
- エノコログサ(猫じゃらし)の穂
- ハコベ 花が咲いた後の実の部分
- 胡麻、胡椒、唐辛子、山椒など 好みのもの
- 天然塩



## 【種の採り方と炒り方】 \* \* \* \* \*

オオバコ:穂が黒くなったら採り、穂のまま炒って種をばらす。

エノコログサ:穂が茶色くなってきたら採り、指でばらした種を炒る(毛は多少入ってもよい)。

ハコベ:実を指でつぶして出てくる小さな種を炒る。

## 【作り方】 \* \* \* \* \*

炒った種と塩、胡麻などを混ぜ合わせてできあがり。

瓶などに保存する。



web



facebook



instagram



飛騨で薬草のある暮らし