

アケビのみそ炒め

甘い中身を食べることはありますが、皮は苦手という人も多いアケビ。その苦みを和らげつつ、野菜もたくさん摂れる一品です。ごはんのお供にどうぞ。

【材料】 * * * * *

- アケビの皮 10cm程の実なら1個分
- タマネギ 1/4個
- キャベツ 片手山盛り
- ピーマン 1個
- 塩 半つまみ
- 味噌 大さじ1(好みて調整)



【作り方】 * * * * *

- ①アケビの実を取り出し、皮をさっと洗う。硬い部分は取る。
- ②①と野菜全部を細切りにする。
- ③フライパンに油をひき、タマネギを弱火で炒める。透明になってきたらアケビを入れ、油を一回し入れて中火にかける。*油が少ないとアケビの苦みが強く残ります
- ④キャベツとピーマンを加えて塩を振り、さっと混ぜたら弱火にして味噌を全体に和える。



web



facebook



instagram



飛騨で薬草のある暮らし