



■材料 (4人分)

- ・ぶり切り身 4切れ
- ・酒 大さじ1
- ・【減塩】増毛醤油 大さじ1
- ・生姜汁 小さじ1
- ・【減塩】調味梅干し 2個
- ・みりん 大さじ2
- ・青じそ 8枚
- ・絹さや 適宜
- ・酒 大さじ2

■作り方

① Aの調味料をあわせ、ぶりに下味をつける。

- ② 梅干しはたねをとり、こまかくし、みりんとあわせる。
- ③ 青じそはせん切り、絹さやはゆでておく。
- ④ フライパンに油を熱し、ぶりの両面を色よく焼き酒をふり、蓋をして蒸し焼きにする。(弱火で約5分)
- ⑤ ②をからめ火を止める。
- ⑥ 皿に⑤を盛りつけ、ぶりに③の青じそ、絹さやを添える

■栄養成分 (1人分)

- ・229 kcal
- ・タンパク質16.1g
- ・脂質15.4g
- ・炭水化物7.8g
- ・塩分0.7g

■使用した減塩食品

- ・増毛醤油〈塩分ひかえめ〉(ヤマモリ) 通常のしょうゆより塩分35%カット
- ・おいしく減塩 紀州産南高梅しそ風味 塩分3% (中田食品)



問 古川町保健センター  
☎0577-73-2948



クズ

今年もクズの花が採れる季節がやってきました。飛騨市のエース級薬草の一つで、肝機能を高めることが体感できるとしてクチコミで広まった素晴らしい薬草です。

今年の花の状況はどうでしょうね。元気な花がたくさん咲いて欲しいところです。一昨年の冬に全く雪が降らなかった影響からか、昨年は花の咲いている量も少なく、心なしか花も元気がないように感じました。昨冬はしっかり雪も降ったので、生育も元に戻ったと期待したい

ところでですね。

今年もクズを紹介します。乾燥して粉末にする活用がメジャーですが、乾燥するのが苦手、粉末は飲みにくいという方のために酵母液を紹介しましょう。

生の花を採ったら、さっと天日に当てて、花についている虫を追い出します。その後、瓶に6~8割程度花を入れ、次に砂糖を多めに入れて水を注ぎ、砂糖水に漬けた状態にします。日光に当ててしばらくすると発酵して泡が出だし、透明だった水がピンク色や赤紫色になり、代わりに花から色が抜けて白っぽくなってきます。発酵が落ち着いたら完成。これでクズの花の酵母液が出来上がりです。

酵母液は甘くてフルーティな香りで飲みやすいだけでなく、酵母菌としても使えます。我が家には砂糖を少し多めに入れて作った平成24年

製のクズ酵母がありますが、一見真っ黒のように見える濃い赤紫色で、今でも問題なく飲むことができます。きちんと発酵させ、冷暗所に置くなど保管に気をつけていれば長く活用ができます。

様々な方法でクズを活用してみましょう。

クズの花が咲くのはとてもわずかな期間。うまく採れるといいですね。



効能	二日酔い、肝機能障害など
採取先	野山

問 地域振興課  
☎0577-62-8904