

大葉生産者さんが
教える

大葉みそ

材 料 < 4 人 分 >

- 大葉 100～200枚(お好みに応じて)
- 味噌 500g
- ちりめんいりこ 25g
- 砂糖 80g
- みりん 80cc
- サラダ油 適量



作り方

- ① サラダ油を鍋にひき、ちりめんいりこを中火で数分間炒める
- ② 火を止め、みりん、砂糖、味噌を鍋に入れ、混ぜる
- ③ ある程度混ぜたら、千切りした大葉(5mm幅)を入れる
- ④ 再度中火で焦げ付かないように注意し、ある程度水分がなくなるまで混ぜる
(混ぜたときに鍋の底が見えるくらいになるまで)

こっそりPoint !

- ①味噌は、合せ味噌がおすすめです
- ②お好みに応じて、市販の旨み調味料を入れる
と味がまろやかになり、また、ゴマを入れる
と風味が豊かになります
- ③おにぎりに入れる場合は、更に水分を飛ばし
固めに練り上げると、使いやすくなります
- ④冷蔵庫に入れておけば、1ヶ月間は保存でき
ます

生産者より一言

大葉の食べ方は、一般的には
お刺し身のツマなどが知られて
いますが、下の写真のようにい
ろいろな食べ方があるんですよ。
栄養価も高い大葉を、皆さん
の身近な食材として使ってくだ
さいね。



↑ 大葉の鶏巻き揚げ



↑ 大葉のちくわ巻き



↑ 大葉ハンバーグ