

大葉生産者の
安東友子さんが
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

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

火を止め、みりん、砂糖、味噌を鍋に入れ、混ぜる

ある程度混ぜたら、千切りした大葉(5mm幅)を入れる

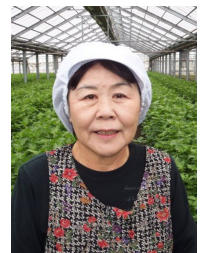
再度中火で焦げ付かないように注意し、ある程度水分がなくなるまで混ぜる
(混ぜたときに鍋の底が見えるくらいになるまで)

こっそりPoint!

味噌は、合せ味噌がおすすめです
お好みに応じて、市販の旨み調味料を入れる
と味がまるやかになり、また、ゴマを入れる
と風味が豊かになります
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
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。



大葉生産者の
安東友子さん(玉沢)



大葉の鶏巻き揚げ



大葉のちくわ巻き



大葉ハンバーグ