

# フキ味噌



## 材 料

- ふきのとう 50g  
A [ みそ 小さじ1と1/2  
さとう 小さじ1  
油 適宜

ゆでて水を切り、炒めてもとても美味しいです。オリーブ油で炒めて塩こしょうを振れば洋風の味付けになります。

## 作り方

- 1 ふきのとうは水洗いして水切りし、みじん切りにする。(写真1)
- 2 油を熱し、1を炒める(写真2)。Aを加えて味付けする。



大きく伸びたふきのとうで作っても美味しいです。ゆでたじゃがいもに添えて食べてみましょう。

# たらの芽とうどのごま和え



## 材 料

- たらの芽 100g  
うどんの穂先 2本分  
ごま 大さじ1  
さとう 大さじ1  
みそ 20g

## 作り方

- 1 たらの芽は水洗いし(写真1)、根元のかたい部分を包丁でとる。(写真2)
- 2 塩を少量入れた湯でゆで、爪が入るくらいの柔らかさになったら火を止め、ざるにあけ、水気を切り、3cmの長さにしておく。うどんの穂先もゆで、薄切りにする。
- 3 ごまを香ばしく炒り、すり鉢であらずりする(写真3)。
- 4 3に2を入れ、和える。(写真4)



ごま和えはいんげんやほうれん草、ふきのとうなど、いろいろな野菜とできるので、ごま味噌だけ作り置きしておき、さっと和えるだけにしておくと便利です。