

奥出雲の春

令和2年3月19日

昨年に続き、この冬も雪の少ない奥出雲町でした。

お彼岸を迎え、ふきのとうなどの山菜が奥出雲の山々で採れるようになってきました。奥出雲の山でとれた山菜料理などにも触れてみましょう。

わらびの白和え

材料(約2人分)

- ・わらび……………100g
- ・豆腐……………80g
- A { 砂糖……………小さじ2/3
- 塩……………小さじ1/5

◆作り方

- ①豆腐は茹でて水を切り、すり鉢に入れてする。Aを入れて味をつける。
- ②わらびは茹でてあく抜きをし、(油で炒めてもよい)適当な長さに切って豆腐で和える。



エネルギー 44 kcal
塩分 0.5 g

ポイント

しいたけ、こんにゃく、ふきなど一緒に和えるのも良いです。

*ふきのとう味噌

1人分 - : 40 kcal 塩分 : 1.0g

◆材料 (2人分目安)

- ・ふきのとう 16g
- A { 味噌 16g
- 砂糖 8g
- 酒(みりん) 小さじ1半
- ごま 小さじ1/3

◆作り方

- ①ふきのとうをさっと茹でて小さく刻んですり鉢ですり、Aを少しずつ加えてすり、混ぜる。

