

食べてみんなかな 郡上の味（ふき味噌と天ぷら）



ふき味噌

ふきのとう	100g(中8~10個)
味噌	大さじ4
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ1~2
サラダ油	大さじ1

ふきのとうの天ぷら(2人分)

ふきのとう	4個
小麦粉	大さじ2
水	大さじ3
片栗粉	適量(打ち粉用)
揚げ油	適量

《ふき味噌》

1. ふきのとうはキレイに洗って、塩ひとつまみ入れた熱湯にくぐらせ水にさらします。
2. 味噌とみりんを合わせておきます。
3. フライパンに油を入れ温めておきます。
4. ふきのとうを、細かく5mm角くらいになるように刻みます。
5. 予熱しておいたフライパンですぐに炒め始めます、全体に油が回るように1分ほど炒めあげると、アクが多少 和らぎます。
6. 油が回ったら味噌とみりんを入れてよく混ぜ合わせ、1~2分ほど弱火で水分を飛ばします。
7. 最後に砂糖を加え味を調えます。

《ふきのとうの天ぷら》

1. ふきのとうは、葉を開いた状態で揚げます。しっかり折り目をつけるくらいの気持ちで葉を開ききってから片栗粉をまんべんなく全体にまぶし、余分な粉を軽く叩き落します。
2. 小麦粉と水を軽く混ぜ合わせふきのとう全体に衣をつけ170~180℃に熱した油の中に、花のほうが下にくるようにそっと入れます。
3. 最後に少し火を強めて、カラッとさせて、しっかり油を切って盛り付けます。

★ワンポイント

- ・ふきのとうは、油で調理することでその特有の苦みが柔らかくなり、食べやすくなります。