



# ふきのとうみそ

ちょっと一言!

フードプロセッサーにかけたフキノトウは、小分けにして冷凍しておく  
と一年中使えます。たくさん作って、ご近所やご親戚におすそ分けし  
てはいかがでしょうか。

## 材 料

〈150g入り瓶12本分〉

フキノトウ	260g
(茹でてフードプロセッサーにかけたもの)	
みそ	1kg
砂糖	300g
みりん	200ml
水あめ	40g
重曹	少々

## 作 り 方

- ① フキノトウはよく洗う。
- ② ステンレス製の鍋に湯を沸かし、重曹を加え、フキノトウを入れてさっと茹でる。
- ③ 茹でたフキノトウを5分間水にさらした後、少しずつ手で絞る。
- ④ ③を包丁で細かく刻み、フードプロセッサーにかける。
- ⑤ 鍋にみそ、砂糖、みりんを入れよく混ぜ、中火にかけながらゆっくり混ぜる。
- ⑥ 90℃になったら④のフキノトウを入れて混ぜる。
- ⑦ よく混ぜたら、艶出しのため水あめを加えて混ぜる。
- ⑧ 92℃になったら火を止め、しばらく混ぜる。
- ⑨ 熱いうちに煮沸消毒した瓶に詰め、フタをする。

レシピを作った団体・人  
光市生改連