



花言葉

「愛嬌」「公平」「仲間」

ふきのとうの

変色防止方法

①原因：酸化

ふきのとうの苦み成分が切り口から空気に触れることで酸化し、変色すること。切っていなくても変色していくが外側の葉だけが変色していることも多い。

②対処：沸騰した水へ

ふきのとうを茹でるときはしっかりと水に浸した状態で茹でる。
茹でている最中に空気に触れて酸化してしまうのを防ぐことができる。

ポイント

冷水に浸けて沸騰させるより沸騰した水にふきのとうを入れることで変色を防ぐことができる。
あく抜きにもなる。

塩を入れるとさらに変色しにくい。

ふきのとう味噌

焼おにぎり塗ってよし！豆腐の上に乗せてよし！

保存期間 冷蔵庫で7～10日間程度

<材料>

ふきのとう	10～15個
みそ	100g
砂糖	大さじ1～3
みりん	大さじ2
サラダ油	小さじ2～大さじ1



<作り方>

1. ボウルに塩水を作っておき、そこに半分に切ったふきのとうをしばらく浸けておく。
2. 水1リットルに対し小さじ1の塩を入れて、鍋にお湯を沸かす。
3. お湯の温度が下がらないように、ふきのとうを二度に分けて茹でる。
4. 30～40秒茹でたら、すぐに冷水に採って冷やす。
5. ふきのとうをみじん切りにする。
6. 味噌、砂糖、みりんを混ぜて合わせ味噌を作る。
7. フライパンにサラダ油を引き、下茹でして刻んだふきのとうを炒めます。
8. 合わせ味噌を入れて、混ぜ炒めます。

真空容器の中に入れて保存をおすすめします。