

シャクの焼味噌和え

(山にんじん)

「シャク（コジャク）」は、セリ科で香りが良くツウが好む山菜です。

葉の形から「山にんじん」ともいいます。

セリや春菊のような独特の香りをお楽しみください。



作り方

<材料>

- ・シャク
- ・味噌 適量
- ・くるみ あれば適量

<作り方>

- ① シャクはきれいに水洗いします
- ② 沸騰したお湯に入れ、ひと煮立ちさせる（茹ですぎ注意）
- ③ 冷水にとり、冷やしたら水気をきっちり絞る
- ④ シャクをみじん切りにする
- ⑤ 味噌を木べらに付け、火で軽くあぶる（焦げ目がつくくらい）
- ⑥ ④の上に焼味噌を乗せ、包丁で切り混ぜたら出来上がり！
※味見をして塩気が足りない時は味噌を足してください
※砕いたくるみを乗せて、混ぜても美味しいですよ♪

✦ポイント✦

香りが飛ばないように、茹で時間は短く！

- おひたしや天ぷらでもお召し上がりいただけます
おひたしは、だし醤油とお好みでマヨネーズで。
天ぷらにする際は、水洗いして10センチくらいに切り、衣は薄目に付けて、カラッと揚げてください。

Web サイト



Instagram



Facebook



Natural Essay
ナチュラル・エッセイ

<https://natural-essay.jp/>