



土佐あきのおいしい野菜Cooking

みそだれと梅だれで簡単おつまみ

ミョウガの串焼き

材料(4人分)

みょうが・・・・・・・・・・・・・・・・・・4個

はちみつ梅・・・・・・・・・・・・・・・・・・2~3個

A 味噌・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2

みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

さとう・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

作り方

①みょうがは縦半分に切り、さっとゆでる。冷水にとり、キッチンペーパーで水気を取り、串にさす。

②梅をつぶす。

③小鍋にAを入れ、みそだれを作る。

④①にそれぞれのたれをぬって、オーブントースターでほどよく焼く。

※はちみつ梅がない場合は、梅干に砂糖かはちみつを加えて味を調整する。



そうめんや冷奴など薬味としておなじみのミョウガ。ミョウガの香り成分には食欲増進、消化促進などの効果があるといわれています。

薬味に使われるつぼみの部分は花ミョウガと呼ばれ、土佐あきでは「華みょうが」のブランドで出荷しており、芸西、安芸、安田、北川、奈半利などで栽培されています。