



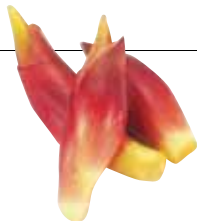
## お弁当のおかずや、おつまみに みょうがのつくね

### 材料(2人分)

- ミョウガ・・・・・・・・・・4個
- 豚ミンチ・・・・・・・・・・50g
- ショウガ・・・・・・・・・・少々
- A { しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
- 卵・・・・・・・・・・ $\frac{1}{2}$ 個
- 酒・・・・・・・・・・小さじ1
- 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ2
- 塩、コショウ・・・・・・・・・・少々
- 小麦粉・・・・・・・・・・少々

### つくり方

- ①ミョウガは縦半分に切って、小麦粉をまぶしておく。  
ショウガはみじん切りにする。
- ②ボウルにミンチ、Aを入れよく混ぜ合わせ、ショウガも入れ8等分にする。
- ③①のミョウガに②を包み、フライパンで色よく焼く。



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。