



# [ばんけみそ]

Yamagata Local Foods, I

代表地区 庄内

## 材料

- ふきのとう／130g ●ゴマ油／大さじ2
- 味噌／1カップ
- みりん／小さじ2
- 砂糖／大さじ5
- クルミ／20g

クルミの香ばしさとふきのとうのほろ苦さが溶け合った逸品。



## 作り方

- ①ふきのとうは花と根をとり除き、水にさらしながら洗う。
- ②①をみじん切りに刻む。
- ③クルミはすっておく。
- ④ゴマ油で②をさっと炒める。
- ⑤別鍋で、分量のみりんとう味噌、砂糖、クルミを順に加え、焦げないように注意しながら加熱する。
- ⑥⑤に④を加え、中火で十分に練り合わせる。
- ふきのとうの香りを失わないようにアクを抜くのがコツ。

**春の訪れを告げる、ほろ苦い風味と香り。**

「ばんけ」とは「ふきのとう」のことです。春の訪れをいち早く知らせてくれる「ばんけ」を刻んでさっと炒めてから、味噌、みりん、砂糖、クルミを混ぜ合わせます。あつあつのごはんにかけて食べるほろ苦いばんけの味と香りは、春の息吹と自然の恵みを感じさせてくれます。お酒の肴にも最高です。