

ミズと身欠きニシンの味噌和え



材料 (5人分)

- ・ミズ……………300g
- ・細ネギ(シロ)……………70g
- ・身欠きニシン(皮なし)……70g
- ・塩……………小1
- ・味噌……………大1と1/2★
- ・みりん……………小1★
- ・酒……………小1★

1.
ネギは根を切った後に、2センチ程度の長さに切り、塩をふる。しんなりしたら水洗いをして、よく水気をしぼる



2.
身欠きニシンは米のとぎ汁で油抜きをした後に3ミリ幅に斜め切りする



3.
ミズの葉をとり薄皮をむき、4~5センチ程度におる。その後、よく水洗いをする



4.
3をポリ袋に入れて、まな板のうえで、すりこぎを使って粘りがでるまでたたく。粘りが出たら袋から出し、2センチ程度の長さに切る



5.
4をすり鉢に移し、更に粘りをだすため、すりこぎで擦る



6.
すり鉢に、ネギ、身欠きニシンを加え、調味料(★)を入れて和えたら完成



〔応募者からのコメント〕

見た目から嫌がられることもありますが、とてもおいしいのでぜひ食べてもらいたいです。また、ミズは油炒めとしてよく調理されますが、生で食べてもおいしいことを伝えたいです。