

伝えていきなさい！ 伝統食材を使って

れんこんと人参のくるみソース

「味噌」という文字が初めて文献に現れるのは平安時代で、庶民の口には入らない貴重品でした。室町時代になると大豆の生産量が増え、農民たちが自家製味噌を作るようになり、保存食として庶民にも広まりました。



1127 次回:2月4日 九重味噌

こし
田舎漉みそ
700g ★

原料: 遺伝子組換えでない

滋賀県産米と滋賀県産大豆を使用したお味噌です。米の配合が多く、甘味とコクのある天然醸造の赤味噌タイプです。

本体 **398**円
(税込 430円)

カラリと揚げた根菜のホットサラダ。味噌を使ったコクのあるソースで、おいしさ倍増です。



材料 (2人分)

- 1152** 琵琶湖からすま蓮根 150g
- 263761**
- 産直** 本田さんのフルーツ人参 60g
- 揚げ油 適量
- くるみと味噌のソース .. 約大さじ2

作り方

- ① れんこんは皮をむいて厚さ8～10mmの輪切りか半月に切り、水にさらす。人参も同様に切る。
- ② れんこんはしっかり水分をとって低～中温の油でじっくり揚げる。同様に人参も揚げた後、油を切って皿に盛る。「くるみと味噌のソース」をつけていただく。



「くるみと味噌のソース」の作り方

材料 (作りやすい分量)

- くるみ (食塩無添加) 20g
- A** **1127** 田舎漉 (こし) みそ 大さじ2
- マヨネーズ 大さじ3
- みりん 大さじ1/2
- 醤油・砂糖 各小さじ1

作り方

くるみはフライパンで軽く空炒りし、すり鉢でよくすりつぶして **A** を混ぜ合わせる。

すり鉢の代わりにフードプロセッサーを使えば簡単に作れます！