

なんばん味噌



陸前高田市

●佐々木すが子

[平成 30 年認定]

「なんばん味噌」は保存性が高いため、出漁時や農作業時の弁当では定番のおかずでした。とりわけ夏の暑さで食欲が減退する時は、旬の青じその風味や唐辛子の辛みが効いた、食欲増進のおかずとして日常的に食べられてきており、馴染み深い家庭料理として長年親しまれてきました。

大葉を挟んで焼き上げることで青じその香ばしさが広がり、味噌の風味と唐辛子の辛みが食欲をそそります。ご飯のお供としてはもちろん、酒の肴にも合う一品です。



材料 ▶ 5 個分

- ・米みそ 100g
- ・上白糖 100g
- ・薄力粉 50g
- ・薄力粉（手粉用） 10g
- ・赤とうがらし（乾燥） 小5本
- ・大葉 10枚
- ・サラダ油 大さじ1

●ポイント

- ・大葉の退色を防ぐため、焼く直前に大葉を生地の上にのせる。
- ・余熱で蒸らすことで生地の中まで十分に熱を通すことができ、お弁当のおかずにしても傷みにくい。また、蒸らすことで軟らかな食感が得られる。
- ・冷蔵で1週間程度は日持ちするが、夏場に常温に置く場合は早めに食べるようにする。

作り方

- 1 赤とうがらしは種を取り、みじん切りにする。
- 2 米みそ、砂糖、薄力粉をボウルに入れ、手で混ぜ合わせる。ある程度混ざったら1を入れ、材料が全体的に馴染むまで混ぜる。
- 3 2の重さを量り5等分にする（約50gずつ）。このときに薄力粉（手粉用）を使って手で丸める。
- 4 大葉の上に3のをのせ、1cm弱の厚さを目安に手のひらでつぶす。
- 5 フライパンにサラダ油をひいて熱し、4を大葉の面を下にして、弱火で焼く。
- 6 2～3分焼いてから表面に大葉をのせ、裏返す。弱めの中火にしてからふたをし、更に2～3分焼いて、火を止める。
- 7 ふたをしたまま10分ほどおき、余熱で蒸らす。