



ばっけの味噌 焼きもち

食の匠

住田町
●紺野チエ子 [平成9年認定]

雪解けとともに暖かな日差しの中に小さく顔を出したふきのとう（ばっけ）は、いち早く春の訪れを告げます。ばっけのほろ苦さに地場産くるみとみそを加えて仕上げた素朴な味は、ふるさとの香りがいっぱいです。



材料▶6人分

- ・ふきのとう（ばっけ）（中7〜8個）……110g
- ・くるみ …………… 約30g
- ・小麦粉 …………… 110g
- ・みそ …………… 約80g
- ・砂糖 …………… 小さじ1
- ・とうがらし …………… 少々
- ・油 …………… 適量
- ・水 …………… 適量

ポイント

- ・主にご飯のおかず、酒のおつまみ等に好まれる。
- ・春のふきのとう（ばっけ）でつくと4〜5日位まで香ばしい風味が変わらない。
- ・みそ、くるみ、とうがらしの量は適宜加減する。

作り方

- 1** ふきのとう（ばっけ）はみじん切りにする（塩漬けのものは1日に数回水を取り替えながら、塩味がほとんど残らない程度に塩抜きをする）。
- 2** くるみを細かく刻む。
- 3** みじん切りにしたふきのとうとくるみにみそ、小麦粉、砂糖を入れかるく混ぜ合わせ、餅の固さになるまで水を加えてよく練り合わせる。
- 4** とうがらしを好みの辛味になるように加えて、さらによく混ぜ合わせる。
- 5** フライパンに油をひき、中火でゆっくりと両面を焼き、少しこげ色に焼いてできあがり。みそはこげやすいので注意する。