

～緑り鮮やか～

# 新筍の木の芽和え



## 【4人分】

- 竹の子 . . . . . 2～3本 (大きさによる)
- 木の芽 . . . . . 20～30枚
- ★白味噌 . . . . . 250g  
(西京味噌)
- ★酒 . . . . . 50cc
- ★砂糖 . . . . . 20g
- ★卵黄 . . . . . 2個分

## 【青寄せ用】

- ほうれん草 . . . . . 1/2束  
(小松菜 . . . etc)

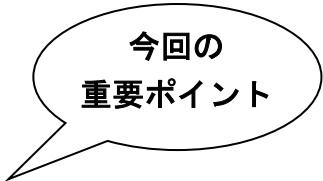
木の芽和えとはサンショウの若芽をすりつぶして  
まぜた白味噌で筍などをあえた料理



- ・竹の子は、ぬかと鷹の爪を入れ40分～1時間煮て、そのまま冷ます。
- ・18：1：1で合わせた出汁で軽く炊いて冷ましておく。

## 【玉味噌を作る】

- ① 鍋に★を入れ弱火で白味噌の元の堅さにもどるくらい練る。  
(↑この分量だと5分くらいでイイと思います。)



## 【青寄せを作る】

ほうれん草の葉の部分だけ1cm幅ぐらいにザク切りにします。  
すり鉢に入れ、よく擦りつぶし水を加えて、リードペーパーや細かいザルでこす。  
この緑色の水を火にかけ浮いてきた灰汁の様な緑の色素を新しいリードペーパーでこし取る。  
↑ (青寄せ)

## 【木の芽味噌を作る】

すり鉢ですった木の芽に玉味噌を加え青寄せを少量ずつ入れ、キレイな緑にする。  
竹の子と和えて完成。