



町の郷土料理

豆みそ

エネルギー 106kcal たんぱく質 5.5g 脂質5g カルシウム 27mg 鉄分 0.8mg 塩分0.7g

材 料	1人分	8人分
大豆	30g	250g
片栗粉	2.5g	大さじ2
揚げ油	適宜	適宜
みそ	4g	35g
砂糖	5.5g	45g

作り方

- ① 大豆は戻し汁ごと鍋に入れて火にかける。煮立ったら弱火で5分煮て、火を止めて、ざるにあけて水気を切っておく。
- ② 大豆に片栗粉をまぶし、低めの油で15分揚げると。
- ③ 鍋にみそと砂糖を入れて、火にかけて練り、②を入れてからめる。

料理の紹介

本来のレシピには「大豆は時間をかけてゆっくりと煎っていく」とあるが、現代に合わせて少し食べやすくするため、戻してから揚げる作り方に変更しています。水煮大豆で作ってもOKです。郷土料理の豆みそは味噌も量も多く、少量でごはんがすすむ貴重なたんぱく源でした。本レシピは現代に好まれる味付けに当時よりも味噌の量も加減しています。