

ほうれん草の酢味噌かけ

酢味噌と柚子の爽やかな風味がほうれん草とよく合います。酢味噌はご自宅で簡単に作れますよ♪



【材料（4人分）】

- | | | | |
|---------|------|-------|-----|
| • ほうれん草 | 200g | 【A】 | |
| • 柚子皮 | 適量 | | |
| • 白甘みそ | 16g | | |
| | | • 上白糖 | 4g |
| | | • 穀物酢 | 12g |

栄養価（1人あたり）

エネルギー24kcal たんぱく質 1.9g 脂質 0.3g 炭水化物 4.4g 塩分 0.4g

【作り方】（※写真は大量調理用です）



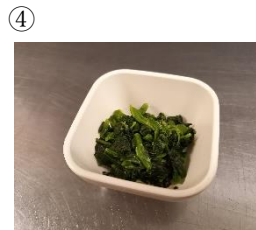
① Aの調味料を混ぜ合わせ火にかける。水分が飛びとろみが付くまで混ぜながら加熱する。



② 柚子皮は刻んでおく。粗熱がとれたAに加え混ぜておく。



③ 鍋に水と塩（分量外）を入れ火にかける。沸騰したらほうれん草を茹で、ザルにあげて流水して冷ます。



④ ほうれん草の水気を絞り、皿に盛り付ける。

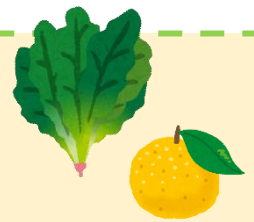


⑤ 上から②の調味料をかけたら完成！



調理のポイント

- ✓ ①の工程では調味料が焦げやすいので、火加減に注意してよくかき混ぜながら加熱しましょう。
- ✓ ②の柚子皮はお好みで量や刻む大きさを調整してください。
- ✓ 具材はお好みで変更してください。こんにゃくや里芋、イカなどとも相性の良い酢味噌です。



○ ● ○ 酢味噌の発祥は…？ ○ ● ○



酢味噌で和えた料理は別名「ぬた」と言われ、高知県の伝統的な調味料として知られています。一般的に白みそと砂糖、酢をよく混ぜ合わせた調味料ですが、好みや地域によってはその他にも柚子やからし、にんにく、ネギなどを加えることもあります。春先に食されることが多く、桃の節句にお雛様に供える地域もあるようです。「ぬた」の語源は「沼田（ぬまた：泥深い田）」からきており、見た目が泥のようにどろどろしていることから名前が付いたとされています。