



長命草とミミガーのピーナツ味噌和え

主 長命草(ボタンボウフウ) ミミガー スーナ(海藻)

一口メモ 長命草(ボタンボウフウ)は風邪のひきはじめに、根を用い、若い葉は魚の中毒を防ぐと言われ刺身のつまなどにする。名前の由来はこれを食べると「長命になる草」との意味がある。地域では和え物、刺身のつま、汁物等に利用されている。新メニューは長命草の香りと、ミミガーとスーナ(おごのり)のコリコリした食感がよくあい、風味が良く人気が高い一品である。

【材料】5人分

長命草	10枚
ミミガー(スライス)	100g
スーナ	50g
ピーナツみそ	(ピーナツバター)	40g
合わせみそ	40g
みりん	大さじ1
酢	少々

【作り方】

- ① 長命草は千切りにし、水にさらしたあと水気を切っておく。
- ② ミミガーは塩を加えたお湯でポイルする。
- ③ スーナは塩抜きし、さっとポイルする。
- ④ 全部の材料を合わせて、ピーナツみそと和えて器に盛りつける。(酢はお好みにより加減してください。)

*合わせ味噌の作り方

白みそ1kg、卵黄4個、みりん1カップ、酒1カップ、砂糖90gをあわせ、火にかけ練り合ます。

【栄養素量】

1人分

エネルギー(kcal)	204
タンパク質(g)	13.9
脂質(g)	8.3
カルシウム(mg)	41
鉄(mg)	1.5
ビタミンA(IU)	107
ビタミンB ₁ (mg)	0.04
ビタミンB ₂ (mg)	0.07
ビタミンC(mg)	2
食物繊維総量(g)	2.7
食塩(g)	2.1