

## 秋野菜のくるみ味噌和え



材料)

上人揚げ麩 1個60g

お好みの野菜適量 何か1〜2種類入れると複雑で味わい深いです。

(ほうれん草や春菊などの香りのある葉野菜なら1ワほど

モロッコインゲン、四角豆、インゲン豆などの豆類なら100g

ニンジンやレンコンなどの根のものなら50g〜100gほど

きのこなら椎茸2〜3個、舞茸50g、しめじ50gほど

ブロッコリーやカリフラワーなど70g)

くるみ50g

A=砂糖・白味噌各大さじ1、薄口醤油小さじ1

だし50cc

作り方)

1. くるみをフライパンに入れて火にかけ、から炒りし、まな板の上に置いて刻み、すり鉢に入れる。すりこぎですり潰し、Aを入れてよく混ぜ、少しずつだしを注いで馴染ませる。
2. 野菜の下処理をする。野菜をたっぷりの熱湯で茹で、水にさらして色止めをし、冷めたらザルにあげて優しく絞り、食べやすい大きさに切る。きのこ類はフライパンに油をひかずに焼くか、魚焼きグリルや焼き網などで香ばしく焼き、好みの大きさに切るか、裂く。
3. 上人揚げ麩は1cm角のさいの目に切る。
4. 1に2、3を少しずつバランスを見ながら加えて混ぜ、お皿に盛る。