

わが家の一品

スローライフ スローフード のススメ

ふきのとうみそ

味噌の風味とほろ苦さがなんともいえない「ふきのとうみそ」。雪が溶けて春めいてくる時期になると、飯館ではどこの家庭でも作られる、とてもポピュラーな、まさに「春の味」です。

山田晶子さん（伊丹沢）のお宅では、自家製の味噌を使った「ふきのとうみそ」を作っています。特徴はふきのとうを細かく刻まず、油で炒めないこと。このやり方だと歯ごたえが楽しめ、また冷凍保存にも向くそうです。

また山田さんによると、ふきのとうにはビタミンB1、B2、カロチンが多く含まれ、独特の香りとほろ苦さは、食欲増進と消化を助ける働きがあるそうです。

さらに、ふきのとうを長く楽しみたい場合は、さっとゆでたふきのとうに塩をまぶし、少量ずつ保存パックに入れ、冷凍しておくといけそう、煮物や炊き込みごはんに使えば香ばしくおいしくなるとか。

山田さんは、ほかにもふきのとうの佃煮や薬草茶なども作っており、野草を使ったヘルシーライフを楽しんでいます。

◆山田さん流「ふきのとうみそ」の作り方

材料 ふきのとう 適宜
味噌 適宜
砂糖 適宜
酒又はみりん 適宜

- ①ふきのとうはよく洗い、熱湯に塩を入れさっとゆでる
- ②すぐ冷水にとりアク抜きをする（アク抜きをすると苦味が少なくなるといわれますが、アクが強いのでしたほうがよい）
- ③しぼって水気をよく切り、粗く刻む
- ④みそ、砂糖、酒をあわせ、ふきのとうを入れ練り混ぜてできあがり（油で炒めるか練り混ぜるかは、好みで）



ふきのとうみそ



ご紹介いただいた山田晶子さん

飯館村の特産品



いいたての冬の風物詩 一凍み3点セット

冬の厳しい寒さの中でつくられた凍み餅、凍み豆腐、凍み大根をセットにしました。お土産どうぞ。

- ◆価格：1,500円（税込み）
- ◆販売先：いいたてミートプラザ、直売所 みちくさ、直売所よってぐべ

ご寄付ありがとうございました

飯館村民歌碑建設基金に久米フミ子さん（佐須）から金百万円を、いいたて福祉会に菅野富士夫さん（蕨平）金10万円、佐藤峯夫さん（宮内）からポータブルトイレ1台、阿部栄次さん（飯野町）から金5万円を寄付して

ひとのうごき

（平成16年3月1日現在）

人口	今月 (前月比)	昨年同期
男	3,418人 (-10人)	3,446人
女	3,458人 (±0人)	3,503人
計	6,876人 (-10人)	6,949人
世帯数	1,816戸 (+5戸)	1,784戸

◆◆◆ 2月1日～29日までの人口動態 ◆◆◆
 転入 17人 転出 18人
 出生 1人 死亡 10人

（平成12年度国勢調査後の人口です）

いいたてきました。ありがとうございました。編集後記

ついに（やっと？）最後の編集後記を書く時がやってきました。振り返れば広報担当の4年間、突然の取材にも快く応じていただいた住民の皆様、ネタに困った時、良質の情報を提供くださった関係機関の皆様、遅い入稿にやきもきしながらも対応していただいた印刷所の皆様には、本当にお世話になりました。

次号からの新たな担当者にも、今まで同様のお付き合いをよろしく願います。