

認定番号	271	氏名	佐々木 すが子														
料理名	なんばん味噌																
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<p>陸前高田市では、半農半漁を生業とする家庭が多く、繁忙期には食事に十分な時間をかけられない場合が多かったことから、「なんばん味噌」は短時間で食事する際のおかずとして重宝された。また、保存性が高いため、出漁時や農作業時の弁当では定番のおかずであった。とりわけ夏の暑さで食欲が減退する時は、旬の青じその風味や唐辛子の辛みが効いた、食欲増進のおかずとして日常的に食べられてきており、馴染み深い家庭料理として長年親しまれてきた。</p> <p>大葉を挟んで焼き上げることで青じその香ばしさが広がり、味噌の風味と唐辛子の辛みが食欲をそそる。ご飯のお供としてはもちろん、酒の肴にも合う一品。</p>																
材料と分量 (5個分)	<table> <tr> <td>米味噌</td> <td>100g</td> </tr> <tr> <td>上白糖</td> <td>100g</td> </tr> <tr> <td>薄力粉</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>薄力粉（手粉用）</td> <td>10g</td> </tr> <tr> <td>赤唐辛子（乾燥）</td> <td>小 5本</td> </tr> <tr> <td>大葉</td> <td>10枚</td> </tr> <tr> <td>サラダ油</td> <td>大さじ1</td> </tr> </table>			米味噌	100g	上白糖	100g	薄力粉	50g	薄力粉（手粉用）	10g	赤唐辛子（乾燥）	小 5本	大葉	10枚	サラダ油	大さじ1
米味噌	100g																
上白糖	100g																
薄力粉	50g																
薄力粉（手粉用）	10g																
赤唐辛子（乾燥）	小 5本																
大葉	10枚																
サラダ油	大さじ1																
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 赤唐辛子は種を取り、みじん切りにする。 米味噌・砂糖・薄力粉をボウルに入れ、手で混ぜ合わせる。ある程度混ざったら1を入れ、材料が馴染み、全体的にしっとりするまで良くこねる。 2の重さを量り5等分にする（約50gずつ）。このときに薄力粉（手粉用）を使って手で丸める。 大葉の上に3のをのせ、1cm弱の厚さを目安に手のひらでつぶす。 フライパンにサラダ油をひいて熱し、4を大葉の面を下にして、弱火で焼く。 2～3分焼いてから表面に大葉をのせ裏返す。弱めの中火にしてからふたをし、更に2～3分焼いて火を止める。 ふたをしたまま10分ほどおき、余熱で蒸らす。 																
料理・技術のポイント及び工夫している点	<ul style="list-style-type: none"> 大葉の退色を防ぐため、焼く直前に大葉を生地の上のにのせる。 余熱で蒸らすことで生地の中まで十分に熱を通すことができ、お弁当のおかずにしても傷みにくい。また、蒸らすことで軟らかな食感が得られる。 好みに応じて、「作り方2」でくるみやごま等を入れる。くるみを入れる場合は粗く刻んで入れておくと、軟らかな食感の中にも歯ごたえが出てくる。 冷蔵で1週間程度は日持ちするが、夏場に常温に置く場合は早めに食べるようにする。 																