

2024年10月14日(月)

# 秋のげんきまつり

家康もたべたであろう

## 焼き味噌

岡崎げんき館 市民会議 秋のげんきまつり

令和6年10月14日(祝) げんき館調理室

### <焼き味噌>

徳川家康も食べた焼き味噌は、昔から自家製味噌などを使い、保存食として作られていました。手軽にたんぱく質や塩分をとれることから、戦国時代から兵糧(ひょうろう)として兵士たちが携帯していた歴史もあります。焼けた味噌は香ばしく、ご飯にも酒にもよく合います。  
(おかざき「食」再・発・見より)



### 本日の実習<焼き味噌とおにぎり>

材料 (6人分) 作り方

豆味噌	30g
ねぎ(みじん切り)	15g
ごま(すり・粒)	15g
くるみ(みじん切り)	15g
しょうがみじん切り	15g
水あめ	10g
鰹節粉	小さじ1
かたくり粉	小さじ2
ご飯	600g

- ① ポウルにご飯以外の材料を入れて、まとまるまで混ぜる
- ② 6等分にして、丸め、押さえつけて平らにする
- ③ テフロン加工のフライパンを温めて②を中火で4分焼く
- ④ ③を裏返して4分ほど焼く
- ⑤ ラップに100gのご飯を載せ、おにぎりを握る

\*味噌の風味は残しつつ、食べやすくアレンジしました

岡崎市食生活改善協議会