

Yuki's Recipe!



それ捨てちゃダメ！！

ご飯のお供♪「セロリ葉おかず味噌」

罪悪感がありながらも、結局は捨ててしまいがちな**セロリの葉**。もともと独特な風味のある野菜で、そこが好まれて使われますね。それでも葉の部分にかぎってはそのクセが強すぎるため、ほとんど使われることなく捨てられがちです。

でも、ちょっと待って！油でしっかり炒めて味噌と合わせることによって、そのクセがちょうどよい具合に生かされ、美味♪

白いご飯がすすむ

「おかず味噌」です！！



■材料

セロリ葉	2本分(約60g)
(茎も混ざっていてOK)	
お好みのナッツ	30gくらい
(※バターピーナッツ・アーモンド・クルミ などお好みで)	
白ごま	小さじ1
ごま油	小さじ1
★味噌	大さじ1
砂糖	小さじ2
みりん	大さじ2
一味唐辛子(お好みで)	少々

■つくり方

- ① セロリ葉は細かく刻む。お好みのナッツはビニール袋に入れて瓶の底などを使って潰して細かく砕く。調味料★を混ぜ合わせておく。
- ② 小さなフライパンにごま油を熱し、セロリ葉を加えて中火で炒める。しんなりしてきたら、ナッツと白ごまを加えて更に炒める。セロリ葉がカラカラになるまで水分を飛ばす(目安は8分間。)
- ③ 調味料★と、お好みで一味唐辛子を加えて全体を混ぜ合わせる。水分が飛んで、照りが出てきたら出来上がり。
- ④ 保存容器に移し、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて保存する。

日持ちします!!

完成したら冷蔵庫保管で日持ちします。

ご飯がすすむ「おかず味噌」ですので、濃いめの味つけです。

水分が少なく、塩辛いものは、腐りにくい性質があります。

ただし、空気に触れる部分はカビに注意！