～ 熊本市北区発！ 農家めしプロジェクト ～

北区の とっておきレシピ

ピーマンで万能みそを作りませんか？！

ピーマンみそ

レシピ作成協力者
くまもとふるさと食の名人
小泉　清美氏

（1人分：1食20ｇあたり）
エネルギー　37 kcal
食塩相当量　0.9 ｇ

【材料】作りやすい分量

	ピーマン	300g（大6個）
	生米麹	100g
A	酒	50g（1/4カップ）
A	水	50g（1/4カップ）
B	濃口しょうゆ	120g（1/2カップ）
B	みりん	大さじ2
B	砂糖	大さじ5・1/2（50g）
	赤唐辛子	お好みで

【作り方】

① ピーマンはヘタと種を取り、粗みじん切りにする。
② 鍋にAを入れ、中火でひと煮たちさせ、火を止める。
③ あら熱をとった②に生米麹を入れ、よく混ぜなじませる。
④ もうひとつの鍋にBを入れ、中火でひと煮たちさせる。
⑤ ③の鍋に①と④、種を取った赤唐辛子を入れ、煮汁がなくなるまで、中火で10分程度煮詰める。

＊ピーマンはフードプロセッサーにかけても◎
＊生米麹がない場合は、乾燥米麹を戻して代用できます。

熊本市　北区役所