

郷土料理 「味噌ばっけもち」

岩手県や秋田県などの東北地方では「ふきのとう」のことを「ばっけ」と呼びます。味噌ばっけもちは待ちわびた春一番の味を堪能できる岩手県の郷土料理です。

ふきのとうはふきの花とつぼみの部分で、まだ雪の残る寒い早春に土の中から芽を出し、独特の香りと苦みを持っています。この独特の苦みは抗酸化作用のあるポリフェノールの一種で、胃腸を丈夫にしたり、からだの老廃物を排出するはたらきがあります。

「ばっけ味噌(ふき味噌)」は、ごはんにのせたり、酒の肴、薬味などとして親しまれています。ばっけ味噌は、ふきのとうとくるみをみじん切りにし、味噌と砂糖を混ぜて作ります。くるみに含まれるビタミンEは血管を丈夫にしなやかにし、胃腸の働きが高まるため老化防止に優れた食べ合わせです。

【味噌ばっけもちの作り方】

① ボウルにふき味噌と小麦粉を入れ、水を少量ずつ加えながらよくこねる。

② 餅のようになったら、食べやすい大きさにちぎり、両面を香ばしく焼く。

③ 好みで七味唐辛子を添える。

