

しそ巻き

宮城県の家料理 保存食

材料

味噌	150g (粒のない赤味噌)
砂糖	200~250g
小麦粉	150g
クルミ	30g (から炒りしてきざむ)
白ごま	大さじ2~3 (炒ったもの)
一味唐辛子	少し
青しその葉	適量



- ① 砂糖の半量と小麦粉は合わせてふるっておく。
- ② 鍋にみそと残り半量の砂糖を入れてまぜあわせ、中火から弱火でよく練り砂糖が溶けたら①の砂糖と小麦粉をあわせたものを少しずつふるい入れます。
- ③ ていねいに練って（力が必要です、がんばって！）透明感が出たらクルミ・白ごま・好みで一味唐辛子を入れて混ぜ合わせホーローのバットに移し入れ、平らにして冷まします。
- ④ 冷めて固まったら、小指より一回り小さめの棒状に切って（裏側が内側になるように）しその葉で巻き、三本一組をつまようじに刺します。
- ⑤ 170℃のサラダ油でさっと揚げ、油をよくきって出来上がり。