



# 地域に根ざす 郷土料理

## ～ひともじのぐるぐる～

熊本では広く知られている郷土料理ですが、天草でも定番の料理です。ひともじが口の中で“プチッ”とはじける感触が特徴で、昔から人々に親しまれてきました。もともと、肥後藩が耐乏生活をしていたときに、酒のさかなとして出されたのが始まりのようです。ひともじが一気に成長する春に、色どりと食感を楽しみたい一品です。



### ★ 材料（4人分）

わけぎ（ひともじ） …… 200g

からし酢みそ

- ・ 白みそ …… 小さじ 2 杯
- ・ 練りからし …… 小さじ 1/2 杯
- ・ 酢 …… 小さじ 2 杯
- ・ 砂糖 …… 小さじ 1 杯

### ★ 作り方

1. わけぎはしんの固さが抜けない程度にさっとゆで、ザルにおいて粗熱を取る。
2. わけぎをぐるぐると巻きつける。
3. 白みそ、練りからし、酢、砂糖を混ぜ合わせてからし酢みそを作り、盛り付けた②にかける。

提供：市食生活改善推進員協議会

