



令和7年6月11日

くるま麩の照り焼き

材 料 (4人分)

作 り 方

くるま麩(8cm) …5個

片栗粉…適量

サラダ油…大匙2

調味料

水…1/2カップ

味醂…大匙2.5

醤油…大匙2.5

酒…大匙2

砂糖…大匙1/2

- ① くるま麩は水またはぬるま湯で戻し、柔らかくなったら軽く絞り4つに切ってから確り水気を絞る。
- ② 調味料は合わせておく。
- ③ くるま麩に片栗粉をまぶしフライパンで両面に焼き色を付ける。
- ④ 調味料を加え煮汁が無くなるまで煮絡める。

ひじきのきんぴら

材 料 (4人分)

作 り 方

ひじき(乾燥) …20g

人参…1/2本

ピーマン…4個

ごま油…大匙1

煎り白ごま…少々

調味料

オイスターソース…大匙1/2

酒・みりん…各大匙1

※塩、胡椒…少々

- ① ひじきは表示とおり戻しておく。
- ② 人参は斜め薄切りにしてせん切り、ピーマンもせん切りにする。
- ③ 調味料は合わせておく。
- ④ フライパンに油を入れひじきを炒め、油がまわったら②を加えてさらに炒め調味料で味つけをし※塩、胡椒で味を調える。
- ⑤ 器に盛り白ごまをふる。

キャベツのあさ漬け

材 料

作 り 方

キャベツ…1/4個

胡瓜…1本

生姜…1かけ

塩…小匙1

酢…大匙2

- ① キャベツはザク切り。
- ② 胡瓜は5mmの輪切。
- ③ 生姜せん切り。
- ④ ボウルに野菜類と塩を入れ軽く揉んでおく。
- ⑤ 野菜の水分を絞り、酢を入れて軽く混ぜ合わせる。

ー ロ メ モ



麩

奈良時代中国から伝えられた。小麦粉に水と塩を加えて練ると弾力性のあるグルテンが出来る。

これを主原料としたもので、生麩と焼き麩がある。

- ・生麩は餅粉を加えて蒸したもの。
- ・焼き麩はグルテンに強力粉、膨張材を加え焼いたもので保存性がある。