

かんたん レシピで 気軽に作ろう!

いろいろな麩を楽しもう レシピ

車麩の角煮風



《材料：4人分》

車麩・・・・・・・・・・6個
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ3
A
昆布だし・・・・・・・・・・3カップ
醤油・・・・・・・・・・大さじ4
砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
みりん・・・・・・・・・・大さじ2
しょうが・・・・・・・・・・1かけ
白ねぎ・・・・・・・・・・10cm
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1

【1人あたり エネルギー 135kcal 塩分 1.9g 1食分 53円】

- 1 車麩は水に10分ほどつけて戻し、Aに30分ほど漬け込む。
- 2 1の水気をしぼり、2等分する。片栗粉をまぶして、油を熱したフライパンでこんがり焼く。
- 3 焼いた2を漬け汁と一緒に汁気がほとんどなくなるまで煮る。

○車麩 新潟、山形、石川 で多い
麩の生地を棒に巻きつけて焼いた焼き麩。
越後地方では、行事の際の煮しめに使う。

ボリュームがあって食べ応え満点。

お肉かと間違えるほどのジューシーな煮物。是非おためし下さい!

油麩の卵とじ



《材料：4人分》

油麩(スライス)・・・・・・・・・・1袋(40g)
玉ねぎ・・・・・・・・・・1個分
しめじ・・・・・・・・・・1袋
青ネギ・・・・・・・・・・1/2束
卵・・・・・・・・・・4個

だし汁・・・・・・・・・・300cc
砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
みりん・・・・・・・・・・大さじ2
醤油・・・・・・・・・・大さじ3

【1人あたり エネルギー 195kcal 塩分 2.7g 1食分 123円】

- 1 油麩は10分ほど、水につけてもどす。もどいたら、軽く絞る。玉ねぎはスライス、しめじはほぐしておく。青ネギは4cmにきっておく。
- 2 鍋に煮汁の材料を煮たてる。玉ねぎ、しめじを入れて少し煮たてる。
- 3 次に、油麩をいれて、煮汁をしみこませる。
- 4 青ネギ、溶き卵を入れて、好みのとろみに仕上げる。

○あぶら麩(仙台麩) 宮城
油で揚げたのが特徴。煮て卵とじや丼に、戻してきゅうりやワカメと酢のものに、炒めたり鍋の具に使う。

ふわふわでジューシーな油麩

コクがあるのでまるでカツとじ 是非おためし下さい!

花麩の酢の物



《材料：4人分》

きゅうり・・・・・・・・・・3本
塩(きゅうり用)・・・・・・・・・・小さじ1/2
塩わかめ・・・・・・・・・・20g
花麩・・・・・・・・・・1袋(20個)
砂糖・・・・・・・・・・大さじ4
酢・・・・・・・・・・120cc

【1人あたり エネルギー 67kcal 塩分 0.7g 1食分 67円】

- 1 きゅうりは薄く輪切りにして塩を振り、しばらく置く。
- 2 花麩・わかめはそれぞれ水で戻し、固くしぼっておく。わかめは食べやすい大きさに切る。
- 3 きゅうりがしんなりしたら、水でサッと洗いきゅっと絞る。
- 4 ボールに②③を入れ、砂糖・酢を入れ、冷蔵庫に入れて味をなじませる。

シンプルな酢のものが華やかに 是非酢の物に花麩をおつかい下さい!

あられ麩の がりがりキャラメルがけ



《材料：8人分》

あられ麩・・・・・・・・・・40g
砂糖・・・・・・・・・・大さじ5
塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
ごま油・・・・・・・・・・大さじ2
バター・・・・・・・・・・大さじ2
ごま・・・・・・・・・・大さじ1

【1人あたり エネルギー 78kcal 塩分 0.18g 1食分 76円】

- 1 フライパンにごま油を温め、それほど熱くならないうちにあられ麩を全部入れる。
- 2 弱火で煎り、カラカラしてきたら、バターを入れて風味を付ける。
- 3 砂糖と塩を全部入れて一旦火を止め、麩によく絡める。
- 4 火をつけて、麩によく絡める。砂糖が溶けなかったら、水大さじ1(分量外)程度入れる。
- 5 砂糖が溶けてほどよく焦げた蜜が麩によく絡まるように煎る。麩の表面がほどよい焦げ具合になってきたら、ごまを全体にふりかけて、まんべんなく絡める。

ごま風味がおいしい濃厚あられ カリカリの食感をお楽しみ下さい!