

だし麩



作りやすい分量



9時間

材料

- 生麩・・・ 100g（乾燥麩の場合は80g）
- 煮切りみりん・・・100cc
（みりん120ccを沸騰させ弱火で3分煮詰める）
- しょうゆ・・・100cc
- 味噌・・・大さじ1
- 切昆布・・・大さじ1
（昆布10cmくらいのを刻んでもOK）
- 干し椎茸・・・1g（粗く刻む）
- かつおぶし・・・2パック（9g）



作り方

- 1) 生麩を手ですり合わせる。
- 2) 1に、煮切りみりん（冷めたもの）、しょうゆ、みそ、切昆布、干し椎茸、かつおぶしを入れて混ぜる。
- 3) ヨーグルティアに入れて58度で8時間加熱、または炊飯器に入れて布巾をのせ保温ボタンを押して8時間置く。
- 4) すぐに食べてもおいしいですが冷蔵庫で1週間位おくとさらに味がなじんでおいしいです。

賞味期限は

冷蔵庫で3か月くらいです。

米粉麺のつけめん



2人分



120分

材料

=米粉麺=

米粉・・・70g

片栗粉・・・60g

卵・・・1個(50g)

水・・・大さじ3

塩・・・小さじ1/4

熱湯・・・適量

=つけ汁=

水・・・200cc

だし麴・・・大さじ2

にんにく・しょうが・・・各1かけ

ごま油・・・小さじ2

にぼし粉・・・小さじ2

豆板醤(お好みで)・・・小さじ1/2

すりごま・・・大さじ1



作り方

1) 米粉の中華麺を作る。

ボウルに米粉、片栗粉、塩をあわせて軽く混ぜる。卵と水をあわせてよく混ぜる。

粉の入ったボウルに卵と水を3回にわけて加えながらよく混ぜる。

2) 鍋に熱湯を準備する。

1をジッパー付きのしっかりしたビニール袋に入れて袋の端を2, 3mmの穴が出来るように切り、

熱湯に糸状(麺のように)に絞り入れる。浮いてきたら冷水にさらす。

3) つけ汁を作る。

にんにく・しょうがはみじん切りにする。

4) フライパンにごま油・1をあわせて弱火にかけ、香りがたったら豆板醤を加え炒める。

さらに、だし麴・煮干し粉を加えしょうゆが香ばしく香るまでさらに炒め、水を加え沸騰させる。

5) 2の中華麺をつけ汁につけていただきます。