

真昆布レシピ

春夏秋冬企画

第1弾

秋

昆布には カルシウムやカリウムなど
 血圧上昇を抑えるミネラル分や、ナトリウムを
 包んで排出する働きのある水溶性の食物繊維が
 多く含まれています。

昆布ご飯



《材料》

米 2合
 昆布 8g
 人参 50g
 油揚げ 1枚
 枝豆 10サヤ

A { 酒 大さじ3
 たまり醤油 大さじ2
 シロップ 小さじ1

《作り方》

- ① 米を炊飯器に水加減をして昆布を入れ
30分間置く
- ② ①の昆布を取り出し、人参、油揚げと
ともに5mm角に小切りにする
- ③ Aを炊飯器に入れて2合の目盛りまで
水加減をし、②と枝豆をさやごと入れ
て炊く。
- ④ 炊き上がったら、枝豆を取り出し、豆を
混ぜ合わせる。

昆布の佃煮



《材料》

A { 昆布 30g
 水 600ml
 酢 大さじ2
 白ごま 小さじ1

B { 酒 大さじ2
 みりん 大さじ2
 シロップ 大さじ2
 たまり醤油 大さじ2弱

《作り方》

- ① 昆布をさっと洗い広げ1口大に切る
- ② 鍋にAを入れ、中火で30分煮る
- ③ Bを入れ弱火で20分煮る
- ④ 白ごまを入れ混ぜ合わせる

なめ茸



《材料》

A { エノキ 200g
 昆布 8g

B { 酒 大さじ2
 たまり醤油 大さじ1
 みりん 大さじ1
 シロップ 大さじ1
 酢 小さじ1/2

《作り方》

- ① 昆布をさっと洗い広げ、細切りにする
- ② えのきは石づきを切り落とし3等分に切る
- ③ 小鍋にAとBを入れ沸騰したら弱火にし、
かき混ぜながら煮詰める。
- ④ 汁が少なくなってきて、とろみが出たら
酢を加えて完成