

## おから煎り・寒桜の使い方（魚編、イカ編、肉編、野菜編）

平成21年5月30日（土）



### おから煎り

< 材 料 > 4人分

- |        |        |        |      |
|--------|--------|--------|------|
| ・おから   | 200g   | ・長ネギ   | 1本   |
| ・人参    | 小 1/2本 | ・ごぼう   | 小 1本 |
| ・サラダ油  | 大さじ 2本 | ・塩     | 少々   |
| ・めんつゆ  | 少々     | ・マヨネーズ | 適量   |
| ・干しいたけ | 2~3枚   | ・お酒    | 適量   |

### 作 り 方

- ① 干しいたけをお湯で戻し、やわらかくなったしいたけをしぼり、荒みじん切りにする。（戻し汁は、後で使います。）
- ② 人参、ごぼうを、荒みじん切りにする。
- ③ 長ネギを、縦に切り込みを入れ、小口に荒みじん切りにする。
- ④ 中華なべに、サラダ油を大さじ2杯入れ、人参、ごぼうを1分弱炒める。

(5~6回返す位の時間)

- ⑤ 中華なべに、しいたけとおからを入れ、2~3回返したら、お酒をひたひたになるまで入れ、めんつゆ、塩を入れ、煎る。
- ⑥ 自分好みの水分がなくなったら、長ネギを入れ、5~6回返す。
- ⑦ マヨネーズを大きじ 2~3 杯入れて、全体に混ぜて味をみる。足りない時は色みて、濃くならないように塩を足す。

## 寒糍の使い方

< 材 料 > 4人分

・寒糍	適量	・きゅうり	1本
・生イカ	1杯	・かぶ	2こ
・生しゃけ	2切れ	・セロリ	1本
・豚ロース薄切り	4枚	・うるい	2~3本
・豚コマ切れ肉	100g	・20日大根(ラディシュ)	1輪
・大根	10cm位	・なす	1こ

## 作 り 方

### ～ 生しゃけ ～

- ① 生しゃけに寒糍を一つまみ~二つまみまぶす。ビニール袋、タッパー、皿いずれも可。30分 ~ 2、3日置いてもよい。
- ② 漬けた生しゃけをフライパンに入れ、弱火で両面焼く。
- ③ アレンジとして衣をつけても良い。

### ～ イカ ～

- ① イカを好みに切り、(輪切りや、半分に開くなど)寒糍を一つまみまぶしてよく混ぜる。
- ② 漬けたイカをフライパンに入れ、炒める。
- ③ アレンジとして焼いても良い。

### ～ 肉 ～

- ① 豚こま切れ肉は、生ねぎ、キャベツと合わせ、寒糍を一つまみ~二つまみまぶす。
- ② 手でよく混ぜ、10分 ~ 1日置いても良い。
- ③ フライパンに入れ、そのまま炒める。
- ④ 味付けは、コショウで調整する。

### ～ 野菜 ～

- ① 生で食べられる野菜は、全て使用出来ます。好きな野菜を好みの大きさに切り、寒糍をまぶし、よくもみ込んで30分 ~ 1晩置く。