

身体に
いいね!

アピタ食堂

発酵食品
のおかず

今月の
発酵食品は
酒粕

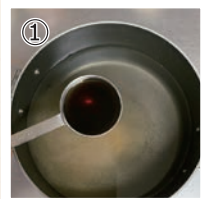


酒粕はその形状によって「板粕」「練り粕」「バラ粕」の3種類があります。今回はコクや甘みが強い「練り粕」を使いましたが、「バラ粕」を使っても美味しいです。

あったまる～！大根の粕汁

【材料】約5人分

★水…1リットル ★顆粒出汁…小さじ1.5
★めんつゆ（4倍濃縮）…大さじ1 酒粕…200g
大根…200gくらい 人参…1/2本 油揚げ…1枚
しめじ…半パック 味噌…大さじ1 醤油…小さじ1
塩…適量 小ネギ…適量



① 鍋に★を入れ中火で温める。

② 野菜は切ったものから①の鍋に入れて煮ていく。大根と人参は薄めの短冊切りに、しめじは石づきを切り落としてばらばらにする。



③油揚げはさっと湯通しをして水気を搾り、縦半分に切った後、太切りにして鍋に加える。



④ 鍋が沸騰してきたら弱火にして野菜を煮る。野菜が柔らかくなったら酒粕を加えて良く溶かす。



⑤ 豚バラを3cmほどの長さに切り、鍋に加えて3分ほど煮る。

⑥ 肉に火が通ったら鍋の火を消す。醤油と味噌を溶いて、塩で味を調えて出来上り。器に盛って、刻んだ小ネギを散らす。

里芋や練り物など
入れる具材はお好みで！
豚バラの代わりに鮭モアリ♪

