



[麩のかわり煮]

Yamagata Local Foods, 11

代表地区村山庄内

材料

- 切り麩／50g ●片栗粉／1カップ ●唐辛子粉／少々
- 牛乳／400cc ●醤油／大さじ5 ●ショウガ汁／小さじ1
- 砂糖／大さじ3 ●水／2カップ ●白ゴマ／少々
- 塩／小さじ1/2 ●酒／大さじ3 ●揚げ油
- 卵／2個 ●みりん／少々

良質の水と小麦を使った麩には、
植物性タンパク質がたっぷり。



作り方

- ①砂糖と塩を入れた牛乳に麩を10分位、型くずれしないようにひたす。麩の中心部が軟らかくなったら軽くしぼり、2cmの輪切りにして卵、片栗粉の順につけて、低温の油で揚げる。
- ②醤油、水、酒、みりん、唐辛子粉、ショウガ汁を混ぜ、さっと煮立てる。
- ③②に①を入れ、形がくずれないようにからませる。
- ④③に白ゴマを少々振り、器に盛りつける。

麩は良質の植物性タンパク質が豊富な健康食品として注目されています。煮物やみそ汁の具として使われるほか、揚げ物や和え物、生麩の刺身などでも食べられる幅広い食材です。

があります。

六田の麩料理・麩懐石は高い評価を得ています。山形にはほかにも庄内地域に、旧松山藩の奨励で盛んになった庄内麩の特産地があります。

さ

くらはば「佐藤錦」のふるさと東根市は、麩の名産地でもあります。かつては羽州街道の宿場町として栄え、当時から清らかな水と小麦の産地であったことから麩づくりが始まりました。今でも東根

モチモチとした
食感がクセになる。