

伝えて
いきたい!

滋賀の伝統料理

第3回 麩ときゅうりの辛子和え

あっさりとした、箸休めにおすすめのお菜です

麩の歴史は古く、約1200年前に中国から伝わったともいわれています。植物性タンパクや鉄分が豊富で、栄養面で優れているため、厳しい修行を行う僧侶の食事にも重宝されてきました。現在でも「麩ときゅうりの辛子和え」は普通の食卓にはもちろん、お祭りや法事の席に欠かせない名脇役料理といえるでしょう。

近江八幡の名産品には「丁字麩」があります。今回は、「すきやき麩」と「合わせ味噌」を使った手軽なレシピをご紹介します。

932 次回:7月
1回:1回

いとふ

すきやき麩

(滋賀県産小麦粉使用)

本体 **189**円
(税込 204円)

35g ★

滋賀県産の小麦粉60%使用。小麦たんぱくも国産を使用している純国産焼麩です。

小麦

賞味期間:1年



作って
みて!

《材料》

(2人分)

932	すきやき麩	20g
934	滋賀のきゅうり	1本
	塩	小さじ1/5

A	練り辛子	小さじ1
	味噌	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	すりごま	大さじ1
	酢	大さじ1

《作り方》

- 1 麩は水に浸してもどし、水気をしっかり絞る。(切り口でなく、焼き目のところを絞ると崩れにくい)
- 2 きゅうりは薄く輪切りにし、塩をまぶしてしばらくおき、さっと水洗いして水気を絞る。
- 3 Aを合せて①と②を和える。

