

伝えて
いきたい!

滋賀の伝統食材

第61回 麩と米粉のとろーりグラタン

麩は室町時代、中国へ渡った修行僧によって日本に伝わりました。当時、麩の原料となる挽き割り小麦の生産量は少なく、しばらくは宮中や僧堂で特別な時にのみに食される高価な食べ物でした。その後、懐石料理や法要のおもてなし料理の食材として一般の町衆にも広がりました。

1087 次回:5月1日
いとふ
滋賀県産
小麦粉使用
おつゆ麩

30g ★
滋賀県産の小麦粉と国産の小麦たんぱくを使用した、純国産の麩です。

小麦 本体 **198**円
(税込 214円)
賞味期間:1年



チャックシール付袋

1084
図司穀粉
近江米
さらさら
米粉

500g ★
滋賀県産のつきたてのお米を野洲市の工場で製粉しました。

賞味期間:6カ月



もれなく
20
ポイント

本体 **330**円
(税込 356円)

麩のとろーりとした舌触りが驚きのおいしさです。

《材料》(2人分)

1087 おつゆ麩 …… 12g 塩・胡椒 …… 各少々
29 ブロッコリー …… 20g **702** ミックスチーズ
1112 ベーコン …… 1枚 …… 20g
玉ねぎ(うす切) …… 1/4個分
サラダ油 …… 大さじ1/2
コンソメ顆粒 …… 小さじ1

A **1084** 米粉 …… 大さじ1
978 豆乳 …… 150ml

《作り方》

- ① 麩は水で戻してしっかり絞る。ブロッコリーは小房に分けてさっとゆで、水分をふき取る。ベーコンは幅1cmに切る。
- ② フライパンに油を熱し、玉ねぎとベーコンを炒める。麩と水100ml、コンソメを加えて軽く沸騰させる。**A**をよく混ぜて少しずつ加え、木べらでかき混ぜながらとろみをつける。塩と胡椒で調味し、器に取り分ける。
- ③ ②にブロッコリーをのせてチーズを散らし、温めたオーブントースターでこんがり焼く。

