

伝えていきなり! 伝統食材を使って

第77回 大豆とエリンギの落とし卵焼き

大豆は中国から朝鮮半島を経由して日本に伝わり、広く栽培が始まったのは鎌倉時代以降とされています。その頃は仏教が普及しており、その影響で肉食が禁止されていました。人々にとって大豆や大豆を加工した味噌や納豆は、身体に必要なたんぱく源となりました。

1128 次回10月 3回

箱館フーズ
滋賀県産
だいずの水煮
170g ★

もれなく
10
ポイント

原料: 遺伝子組換えでない

滋賀県産大豆(オオツル種)の風味をいかし、水煮にしました。

賞味期間: 3カ月



本体 150円
(税込 162円)

材料 (2人分)

1128 滋賀県産だいずの水煮 …… 70g
1140 産直 わけありミニきゅうり …… 1/2本
388 エリンギ …… 50g
1134 フルーツミディマト …… 70g
卵 …… 2個
塩 …… 小さじ1/5
胡椒 …… 少々

A マヨネーズ …… 大さじ1
トマトケチャップ …… 大さじ2

作り方

- 1 きゅうりとエリンギ、トマトは1cm角に切る。
- 2 ボウルに大豆と①を入れて混ぜ合わせ、Aで和える。2つの耐熱容器に均等に入れ、中央にくぼみを作ってそれぞれに卵1個を割り入れる。
- 3 アルミホイルをかぶせて温めたオーブントースターで焼く。途中アルミホイルを取って焦げ目をつけ、好みの焼き加減にし、塩と胡椒で調味する。

大豆に含まれるイソフラボンには、エストロゲン(女性ホルモンのひとつ)に似た作用があり、更年期障害や骨粗鬆症予防に役立ちます。

