



節分の煎り大豆を使って!!

おやつにも! おせちにも!

煎り大豆と小魚の甘辛煮

材料
(4~5人分)

- 煎り大豆…60g
- 食べる小魚…20g

A

- 砂糖…大さじ2
- 酒…大さじ1
- みりん…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1

- 白ごま…大さじ1

東郷
グリーンセンター
食育ソムリエ
武内 静



煎り大豆の作り方

節分の残った大豆がなかったら乾燥大豆で作りましょう

材料

- 乾燥大豆…100g (天板1枚分)

作り方

- 1 大豆を熱湯に浸し2時間置きます。
- 2 水を切り、6時間ほど乾かします。
- 3 天板にクッキングシートを敷き、オーブン(170~180℃)で30分焼きます。途中で何回か転がして均等に焼けるようにします。
- 4 焼けたらそのまま庫内で自然乾燥させます。カリッとなればOK!!

焦げないように!!

煎り大豆のポイント

- オーブンによって焼け具合が違いますので、様子を見て調節してください。
- フライパンでもOK!皮がはじけてこんがりするまで煎ります。

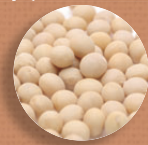
作り方

- 1 小魚はフライパン(弱火)で10分ほど乾煎りします。混ぜながら焦がさないようにサクッとした食感になればOK。一旦お皿に移します。
- 2 フライパンのよごれを拭き取り、Aの調味料を入れ中火にかけます。ゆすりながら混ぜて砂糖を溶かし、ブクブクと泡が出るまで全体的に煮立たせます。
- 3 泡が大きくなってきたら、煎り大豆、乾煎りした小魚、白ごまを入れフライパンをゆすりながら、手早くからめ、火を消します。
- 4 薄く油をぬったバットかクッキングシートの上に広げて冷ましたら完成です。

今月の
食材×モ①

大豆は「畑の肉」と称されるほど、たんぱく質が豊富です。タンパク質は、臓器や筋肉、皮膚、血液などを構成する上で欠かせない成分です。またポリフェノールの一種であるイソフラボンも多く含まれています。イソフラボンは女性ホルモンであるエストロゲンに似た働きがあり、骨量の減少を抑え、更年期の不調を和らげる効果があります。

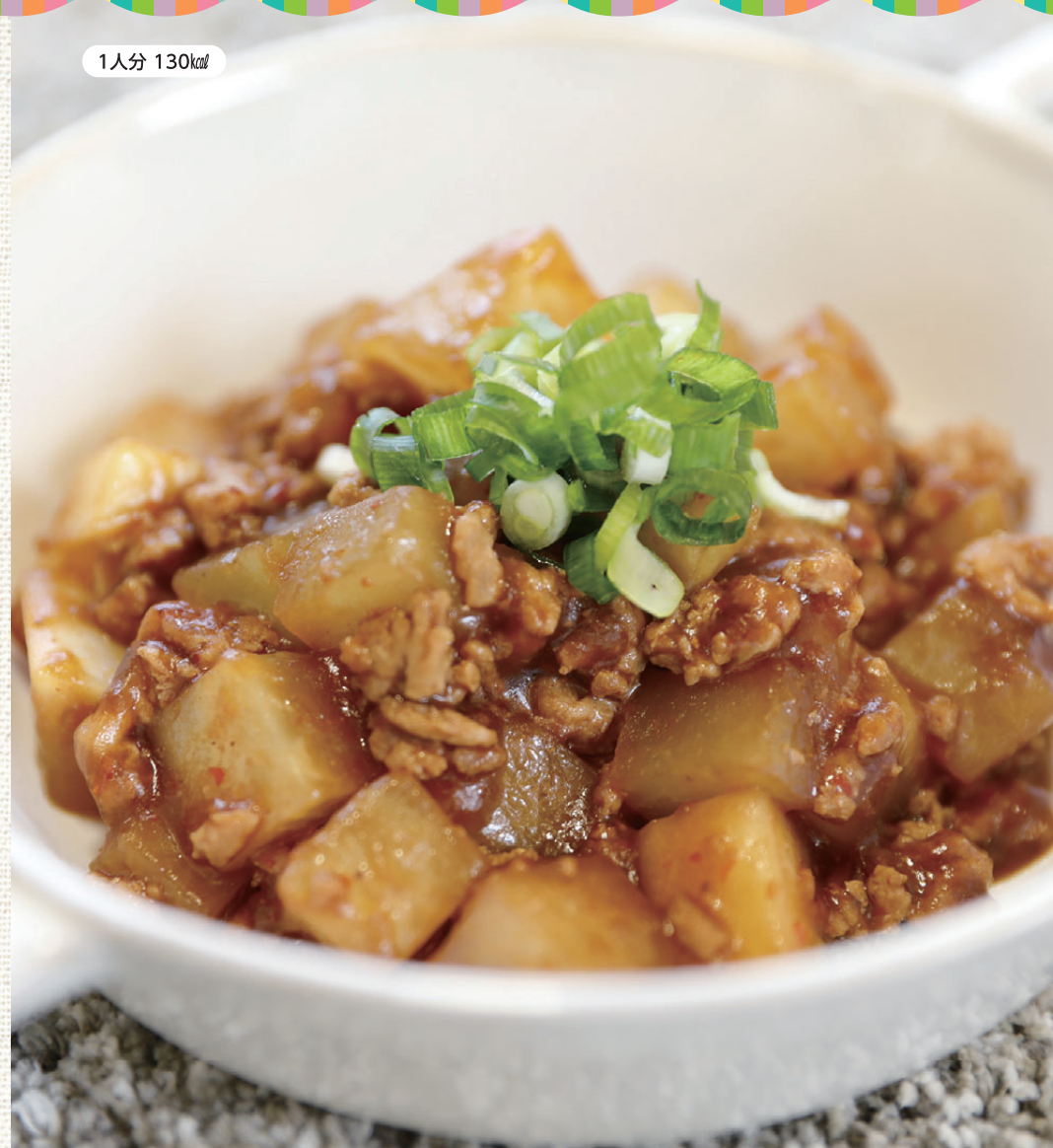
大豆



1人分 111kcal



1人分 130kcal



Recipe

マーボー大根

地域農業
応援団!

食育
キッチン

食育ソムリエ直伝!
産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介します。
食卓に旬をとり入れてみませんか?

材料(4人分)

- 大根…400g

A

- 水…150g
- みそ…大さじ1
- 砂糖…大さじ1

A

- 豆板醤…小さじ1(お好みで)
- 鶏がらスープの素…小さじ1と1/2
- オイスターソース…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- おろししょうが…小さじ1/2

- 豚ひき肉…150g

B

- 水…大さじ2
- 片栗粉…大さじ1

- 細ねぎ…適量

作り方

- 1 大根は皮をむき1.5cmの角切りにし耐熱容器に入れふんわりラップをし、レンジ(600W)で5分加熱。
- 2 調味材料Aをボウルに入れ混ぜ合わせておきます。
- 3 フライパンに油小さじ1(分量外)を入れ、中火にかけます。豚ひき肉を入れパラパラになったら1の大根を入れます。
- 4 3に2の調味料を入れ全体になじませたら中火で5分ほど煮込み味をしみ込ませます。
- 5 Bを混ぜ合わせ水溶き片栗粉を作り、4に回し入れます。
- 6 とろみがついたら火を止め、お皿に盛り、細ネギをのせたら完成です。

東郷
グリーンセンター
食育ソムリエ
近藤 章子



食育ソムリエのレシピ
をご紹介します。
是非ご覧ください!

Youtube



Instagram

店舗情報

東郷
グリーンセンター

愛知郡東郷町大字春木字仲田49-1
TEL0561-39-0010
[営業時間] 9:00~17:00
毎週水曜定休、正月・棚卸休

