

## 魚の酒粕みそ焼き

香美町 岡 美栄子様作

### 材料

魚（ホキ、タラ） 15切  
味噌 70g  
もどし酒粕 100g  
砂糖 大さじ2  
みりん 大さじ5  
酒 大さじ2  
さんしょ 少々  
アルミカップ

### 作り方

- ①、酒粕は水でもどし、レンジで加熱して冷ましておく。  
（耳たぶくらい）
- ②、味噌70gともどし酒粕100g、調味料を混ぜる。
- ③、アルミカップの中に魚を入れ、その上に②をのせ、  
木の芽（みじん）をのせる。
- ④、オーブンで10分ほど焼いて出来上がり。

## 白和え

香美町 中島良子様作

### 材料（6人分）

ほうれんそう 1束  
酒粕 200g  
人参 中1本  
豆腐 1丁  
こんにゃく 1枚  
ごま 大さじ3  
砂糖 適量  
酢 適量  
みそ 適量  
しょうゆ 少々

### 作り方

- ①、人参、こんにゃくは薄味をつけ煮る。ほうれんそうをゆがく。
- ②、酒粕、豆腐、ごま、味噌、砂糖、塩を入れ、よく練る。
- ③、②の中に①を入れよく混ぜる。

## 酒粕入り蒸しパン

香美町 濱本まり様作

### 材料

ホットケーキミックス 200g  
米粉 50g  
酒粕 50g  
卵 1ケ  
牛乳 130cc

### 作り方

- ①、牛乳、酒粕をマグカップでレンジで1分温める。  
カップの酒粕をできるだけ潰す。
- ②、ボウルにホットケーキミックス、米粉（もちり感を出す為）  
卵、冷ました牛乳・酒粕を加え混ぜる。  
容器にティースプーン1杯位を入れる  
（アルミカップに：ココット皿）
- ③、蒸し器で、強火で10分位蒸す。