

牛筋肉味噌餡入り 酒粕まんじゅう 豊岡市 坂田正時様作

材料 (10人分)

牛すじ肉 100g
玉ねぎ 1個
ネギ 少々
味噌 100g
小麦粉 80g
酒粕 50g
砂糖 120g
山芋 30g
酒 少々

作り方

- ①、すじ肉はボイルし小口切りにし出汁200cc、みりん50cc、濃い口しょう油100ccを圧力鍋で10分煮込み引き上げる。
- ②、玉ねぎを小口切りし、フライパンで炒め、①のすじ肉と合わせる。
- ③、ネギは細かく刻みフライパンで炒め、葉の部分から粘りがでたら酒100cc・味噌100g・砂糖40gを加え煮込む。煮込み終われば先のすじ肉・玉ねぎを混ぜ合わせ、まんじゅうの餡とする。
- ④、薄力粉80g・酒粕50g・砂糖80g・山芋30g・イスハタ3gを良く練り合わせ生地を作り10個に分け先のすじ肉餡を包み蒸し上げる。

酒粕とかきの味噌グラタン 養父市 橋本茂子様作

材料 (4人分)

かき 300g
ブロッコリー 200g
しめじ 1パック
玉ねぎ 1ヶ
酒粕 160g
(味噌ソース)
バター 20g、小麦粉 大さじ3
コンソメ顆粒 少々、
牛乳 カップ2
味噌 大さじ2
バター 大さじ1
酒 大さじ2、水 50cc
粉チーズ 少々、
パン粉 大さじ2

作り方

- ①、酒粕はちぎって水50ccに入れてふやかしておく。
- ②、かきはよく洗って水切りしておく。
- ③、しめじは石づきを落としてバラバラにほぐす。
- ④、ブロッコリーは小房に分け、塩少々を加えた熱湯でゆでて、ザルに上げ水気をきる。⑤、玉ねぎは、うす切りにする。
- ⑥、バター大さじ1で⑤をソテーし、②と③も入れてソテーし酒大さじ2を入れてかきの色が変わってきたら④も入れる。
- ⑦、味噌ソースを作る。味噌以外の材料を鍋に入れ泡立て器で、かき混ぜながら煮立たせる。この中に①と味噌を入れ酒粕が溶けるまで混ぜる。
- ⑧、グラタン皿4ヶに⑦を少量ずつ敷いて⑥の1/4ずつ入れて残りの⑦をかける。
- ⑨、⑧の上にパン粉と粉チーズをふりかけて、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

かんたん酒粕天ぷら 京丹後市 橋本直子様作

材料

板粕 1枚
韓国海苔
もろみ
(天ぷら粉、片栗粉、溶き卵、油)

作り方

- ①、板粕に韓国海苔を広げ、もろみをうすく塗る。
- ②、それをはさむように二つ折りにして、適当な大きさに切る。
- ③、天ぷら粉・片栗粉・溶き卵・水を混ぜ、天ぷらの衣をつくる。
- ④、油を200℃くらいに熱し、油の中に入れ揚げる。
- ⑤、衣がカリッとし、うすくキツネ色になったらお皿にあげ盛る。

※そのまま食べてもよし、天つゆに浸して食べてもOK。