

酒粕シチュー

朝来市 福富裕子様作

材料 (一人分) 鶏肉 30g じゃがいも 50g 玉ねぎ 65g 人参 20g とうもろこし 10g パセリ 1g バター 2g 小麦粉 4g 牛乳 40g 塩 0.7g こしょう 0.05g コンソメ 1.3g 酒粕 10g	作り方 ①、小麦粉をバターで炒め牛乳でのばしてホワイトルウをつくる。 ②、じゃがいも、玉ねぎ、人参は一口大に切り、パセリはみじん切りにする。 ③、鍋にバターを入れ鶏肉・玉ねぎを炒め、人参・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を入れて炊く。 ④、酒粕を細かくちぎり、一緒に炊く。 ⑤、とうもろこしを入れ、塩・こしょう・コンソメを入れて味を整え、ホワイトルウを入れてパセリを散らす。
---	--

酒粕ラーメン

香住鶴蔵人 考案

材料 (一人分) 生ラーメン キャベツ 人参 もやし 豚肉 市販のラーメンスープ 330cc 酒粕 20cc ネギ、ごま 少量	作り方 ①、酒粕20ccに同量の水20ccを入れてレンジにかけ軟らかくし、練る。(ペースト状にする) ②、ラーメンスープ330ccに①の酒粕を加える。 ③、キャベツはザク切り、人参は短冊切り、もやし、豚肉を茹でるか炒める。(野菜等具材はお好み量でOK) ④、ラーメンの器にスープを入れ、茹でた麺を入れ、加熱した野菜・肉をのせ、最後にネギとごまをトッピング。
---	--

甘酒

材料 酒粕 100g 水 400ml 砂糖 50g 塩 少々 しょうが汁 少々	作り方 ①、酒粕100gをちぎって水に浸し、軟らかくしておき火にかける。 ②、砂糖を50g加え、酒粕をよく溶かす。 ※砂糖はお好みの量で調整してください。塩を少量入れると甘味が増します。 ※お好みでしょうが汁を入れてもよし。
--	--

粕汁

材料 (2人分) 酒粕 100g だし汁 800ml 大根、人参、しいたけ、 こんにゃく、さといも 鮭の切り身またはあら 豚肉	作り方 ①、酒粕100gをちぎって水に浸し軟らかくしておく。 ②、大根、人参、しいたけなどを細切りにし、だし汁800mlで煮る。 ③、酒粕をだしで溶き入れ塩鮭(豚肉)を一口大に切って入れる。 ④、鮭(豚肉)に火が通ったら塩か味噌、しょう油で味を整え、ネギをちらす。
---	--