

佳作作品

献立名	出汁の具材丸ごとやわらかふりかけ (めんつゆの残りでふりかけをつくる)
出品者	みーたーママ
材料	・水出汁用こんぶ(10 cm×10cm) ・砂糖大さじ1 ・花かつお 20g~40g・塩小さじ1/2 ・しょう油 200ml ・しその葉 (あれば)・みりん 150ml・ごま(お好みで)
作り方	<p>① こんぶと花かつお、しょう油、みりん、さとう、塩を鍋に入れ沸騰したら火を止め、あら熱がとれるまで冷ます。</p> <p>② こんぶと花かつおをしぼりながらあみでこす。・・・A (Aの液体をB, 出汁がらをCとする。)</p> <p>③ Bは、めんつゆ(自家製)として活用 Cは捨てずに、再度、お温に入れる。</p> <p>④ Cを再度あみでこす。液体をB´ 出汁がらをC´とする。 B´はお吸い物、うどんの汁等として活用 C´は包丁でみじん切りする。(フードプロセッサーを使ってもよい)</p> <p>⑤ C´をみじん切りした、しその葉を加え油でいためる。 お好みでごまを散らす。</p> <p>⑥ この手順で Bめんつゆ、B´お吸い物、うどんの汁、C´やわらかふりかけができます。</p> <p>※手作りめんつゆは身体にも家計にも優しい。そして残った具材は丸ごとやわらかふりかけにすることで、環境にもやさしい。 ミネラル、魚(鰹節)が手軽にとれる。何でも手軽に買える世の中ですが、ひと手間加えることで、地味ですが 身体にも家計にも環境にも優しいものになっています。</p>