



だし糀

炒め物、煮込み料理に
“ひとさじ” 加えるだけで深みができます。



糀屋本店まかない担当オススメの1品

ほうれん草の胡麻和え

◎材料(3〜4人分)

・ほうれん草:200g(約1袋) ・甘糀:大さじ1 ・だし糀:大さじ2 ・塩糀:大さじ1(ゆでる時に使う)

◎作り方

- ①ほうれん草を50℃洗いする。70℃に熱した湯の中に塩糀20gを入れ、茎に火が通るまでじんわり茹でる。
- ②取り出して、水につけあく抜き色止めをする。だし糀と甘糀を混ぜ合わせる。
- ③粗熱のとれた、ほうれん草をよく絞って、食べやすい長さに切り、だし糀と甘糀を混ぜ合わせたものを上にかけて完成。

●甘糀がない時は、だし糀だけを混ぜ合わせてもおいしく召し上がれます

からだにやさしい味わい

とりの生姜焼き

◎材料(2〜4人分)

・鶏もも肉:300g・玉ねぎ(小):2個 ・★だし糀:大さじ3 ・★甘糀:大さじ1(または砂糖 大さじ1/2)
・★しょうが(すりおろし):大さじ1 ・油:適量

◎作り方

- ①鶏もも肉をひと口大に切ります。★をボウルに入れて混ぜます。
- ②フライパンに油をひき鶏肉と玉ねぎを入れて炒めます。
- ③火が通ったら★を入れて絡めたら完成。

和えるだけで本格的な味わいに

だし糀なめろう

◎材料(2人分)

・あじ(太刀魚でも可):2尾 ・小ねぎ:2本 ・生姜・ミョウガなど:お好みで ・だし糀:小さじ1〜2

◎作り方

- ①あじを3枚におろす。
- ②ねぎを小口切りにし、生姜をすりおろす。
- ③あじの身を荒くみじん切りにする。
- ④だし糀と②と③を良くからめたら出来上がり。

●お好みでカボスを絞ったり、大葉を添えると風味が増します