

第103回 2015年3月17日(火)

「米こうじ」どう利用するの?



こんにちは、
本日は「米こうじ」です。

2015/03/17



① 野菜炒め。
チンゲン菜、キャベツ、ピーマン、
ごま油で炒め、塩コショウ
こしょうで味付けです。
お好みどうぞ

2015/03/17



② 塩まのこサツ。
キャベツ、ピーマン、塩まのこ
で合えて器に盛り、30分
程、酢、黒こしょう、鰹
オイルで炒める味の
付けに、セロリのめん
トコロシ

2015/03/17



③ しょうゆ麹ご飯
炊飯器にしょうゆ麹、
しいたけ、酒で炊い
て、出来エリにみつ葉
ちらしてどうぞ

2015/03/17



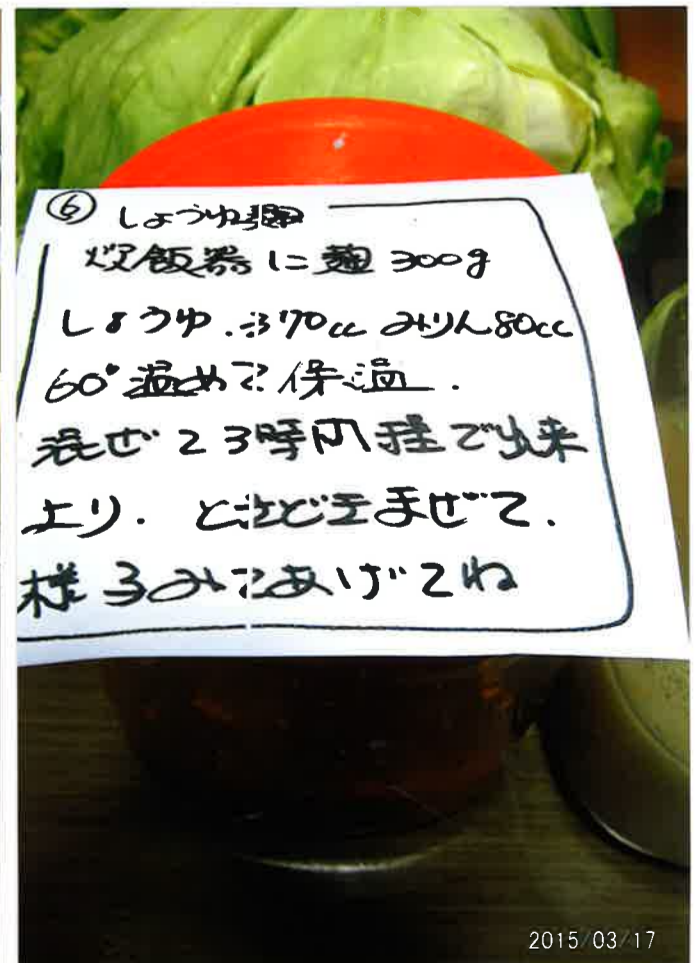
④ 焼きそば
いたり、焼きそば、キャベツ
で炒め、しょうゆ麹、鰹
七味で味付け、お好み
お好みどうぞ

2015/03/17



⑤ 甘酒。
5%のアルコールで
しょうゆ麹がおいしいヨ!

2015/03/17



⑥ しょうゆ麹
炊飯器に麹 300g
しょうゆ、370cc、みりん 80cc
60° 蒸めて保温。
蒸む 23時間程で出来
より、とろとろまで、
様子みてあげてください

2015/03/17