

簡単クッキング

第185回 2017年1月17日(火)

「糴」を使って美肌レシピ



皆さま、こんにちは、
今日は「糴」です。

講師は、
市村副駅長です。

2017.01.17



① 甘酒汁
里芋、大根、(人参)、こんにゃく
豚肉カットして水から煮込み、
んで、火が通ってまじらしたら、
味噌とお好みの味付けで。



② 牛たらの漬
大根カットして塩で水出し
甘酒で漬けておく



③ 甘酒味噌漬
大根カットして塩で水出し
甘酒・味噌で漬けておく



④ 柚子こしょう甘酒漬
ゆずの肉、とうからし(唐)、
塩こうじ、ごみキラーにて、
ゆずこしょう(出来栄)
大根カットして塩で水出し
ゆずこしょう、甘酒で漬けて
おんで出来栄



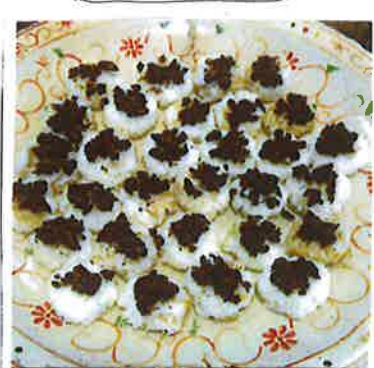
⑤ 大豆味噌
甘酒と味噌火入れして
水争殺はして大豆入れ
て、水分無くはたして出来栄



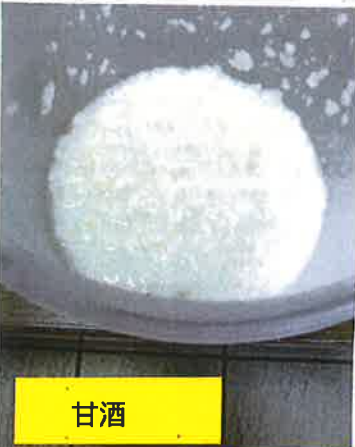
⑥ あけ味噌
あけ味噌(汁でみそ)
の味付けで煮る。
あけ味噌(汁でみそ)!!
最後に甘酒、味噌合
せてかける



⑦ 酒かき焼き
酒かきをフライパンで焼
けて、両面焼いたら
ピーナツ味噌(アイランド)
トッピングして。



⑧ おこげ焼き
ご飯に、手造りのみそ(4年物)を
のせて、オーブントースターで焼く



甘酒

この甘酒を使用して、
②、③、④ を漬け込みました。



こうじ・味噌糴・酒粕は売店で販売しています。



簡単クッキングNo.185 糴を使って美肌レシピ

- ① 甘酒汁
里芋、大根、(人参)、こんにゃく
豚肉カットして水から煮込み、
んで、火が通ってまじらしたら、
味噌とお好みの味付けで。
- ② 牛たらの漬
大根カットして塩で水出し
甘酒で漬けておく
- ③ 甘酒味噌漬
大根カットして塩で水出し
甘酒・味噌で漬けておく
- ④ 柚子こしょう甘酒漬
ゆずの肉、とうからし(唐)、
塩こうじ、ごみキラーにて、
ゆずこしょう(出来栄)
大根カットして塩で水出し
ゆずこしょう、甘酒で漬けて
おんで出来栄
- ⑤ 大豆味噌
甘酒と味噌火入れして
水争殺はして大豆入れ
て、水分無くはたして出来栄
- ⑥ あけ味噌
あけ味噌(汁でみそ)
の味付けで煮る。
あけ味噌(汁でみそ)!!
最後に甘酒、味噌合
せてかける
- ⑦ 酒かき焼き
酒かきをフライパンで焼
けて、両面焼いたら
ピーナツ味噌(アイランド)
トッピングして。
- ⑧ おこげ焼き
ご飯に、手造りのみそ(4年物)を
のせて、オーブントースターで焼く