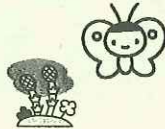




食育ひろば



東日本大震災から3年がたちますが、復興にはまだまだ時間がかかります。
東北にはおいしい料理が多くあり、宮城県登米市の「油麴井」もその1つです。
被災地の特産品や郷土料理を知り、それを食べて復興支援に繋がたいですね。



あぶらふ 【油麴井】

◆材料（2人分）

油麴（仙台麴）
20～25cm 1本
長ねぎ 1/2本
（又は玉ねぎ 小1個）
卵 2個
ごはん 300g

《油麴井とは？》

油麴は宮城県北部の登米地方に昔から伝わる食材で、肉が食べられない人のためにカツ井や親子井の代わりに井ものに使い始めたのが最初とされています。



砂糖 大さじ1/2
A しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ2
だし汁 150cc

◆作り方



- ①長ねぎを斜め薄切り（玉ねぎはスライス）にしておく。
- ②だし汁に調味料Aを入れ、煮立ったところに①を加えて煮る。
- ③1～2cmの輪切りにした油麴を加え、両面をしっかりと浸して、火が通ったところに卵を流し入れる。
- ④フタをして蒸らすように加熱する。
- ⑤④をご飯の上にのせる。



油麴（仙台麴）

長さ25cm、
直径5cmくらいの
フランスパンのような形

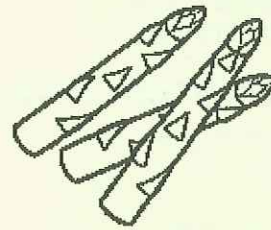
油麴（仙台麴）はスーパーで購入できます！
とても簡単なのでぜひ、ご家庭で作ってみてください！

未来の元気を創造する
一富士フーズサービス株式会社

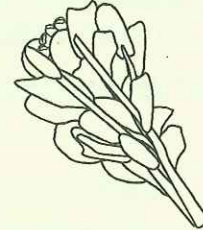


たべものめりえ

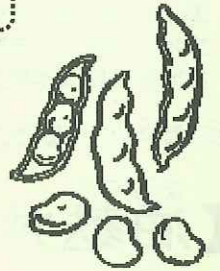
はるの たべもの の めりえだよ



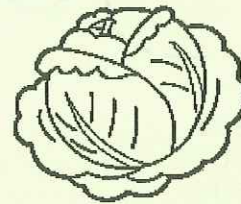
あすぱらがす



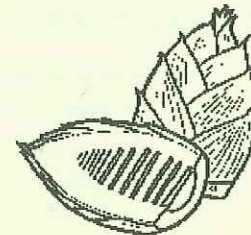
なのはな



そらまめ



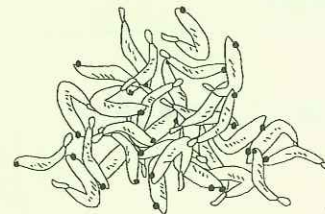
はるきゃべつ



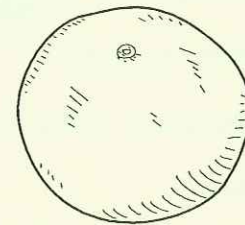
たけのこ



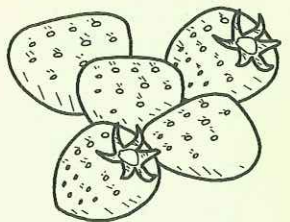
たい



さくらえび



ぐれーぷふーつ



いちご

いろいろ わからない たべもの は おとなの ひとに きいてみよう！
はじめて みる たべものでも どんな あじか いちど たべて みてね。