

2009.5
VOL.14

おとうふ日和

まいにちのおとうふは、どんな薬にも勝るもの。
そのままよし、煮てもよし、焼いてもよし。本物の食は、すぐここにありました。

こんにちは。株式会社手造り屋 社長の岩崎勉です。

今月は手づくりやさんの石臼挽きで造った油あげの、私の食べ方を紹介したいと思います。
素材にこだわった商品ですと、たくさんの具材を使うより、そのものの味を生かしシンプルに食べるのが一番
美味しく、贅沢な食べ方と思います。

手づくりやさんの油あげは压榨絞りで、そのままのほうが美味しいです。

油あげ、大根おろしかけごはん（ごはんは船井勝人さんの自信作「命仁」です）

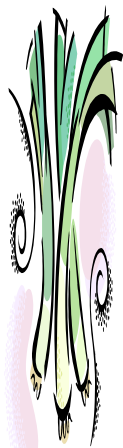
炊きたてのご飯に、手づくりやさんの油あげ、
大根おろし、醤油三品のレシピ

- 1.炊きたてのご飯をお茶碗に盛ります。
- 2.手づくりやさんの肉の厚い、石臼挽き油あげをこのみの大きさに切りご飯の上にちらします。
- 3.その上に大根おろしをのせます。
- 4.その上に濃いくち醤油の薄めの醸造醤油をかけ過ぎないように、、出来上がり。



油あげ、オリーブオイル焼き

1. オリーブオイルをフライパンにひく
2. 油あげをいれる
3. うすく焦げ目がつくくらい焼く
4. 長ねぎ、とうがらし添えて
5. 出来上がり



油あげのみそ焼き

1. 油あげにみそをうすくぬる
2. オープンに入れすこし焦げ目がつく程度
3. 適当の大きさに切り
4. 長ねぎなどの具をのせて出来上がり

使った材料（こだわりの材料ですのでのせてみました）

手づくりやさんの石臼挽き油あげ
長ねぎは岩槻ねぎ
みそは青山在来大豆で生産者の自家製です
醤油は丸中醤油さんの濃いくちで色の薄い3年醸造
オリーブオイルは小豆島の井上靖耕園さん
とうがらしは北海道中沢農園さんの特別栽培ものです。
たまには贅沢な男の料理で美味しいですよ！

