

おうち de 満洲レシピ

Vol.60

節分特集



秘伝豆一つで3品!

1 鬼除けご飯 (炊き込みご飯)

材料 (3~4人前)

米	2合	ごま油	小さじ2
だし汁	380cc	青ネギ(小口切り)	適量

★しょうゆタレ 1袋

★自家製お土産商品

具材	★塩ゆで秘伝豆	50g
	人参(細切り)	30g
	油揚げ(短冊切り)	1枚

作り方

- ① 米を研ぎ、だし汁と★しょうゆタレを入れてよく混ぜます。具材をのせて、ごま油をかけ炊飯します。
- ② 炊きあがったらさっくりと混ぜ、器に盛って青ネギを散らして完成です。

レシピ考案者 武蔵境北口店 菊川

ぎょうざの満洲



★山形県産
塩ゆで秘伝豆

1個 200g

210円(税込)

お得 2個
380円(税込)

解凍して調理してください。



使用丸大豆醤油

★しょうゆタレ
40円(税込)

2 鬼除け汁 (節分汁)

★ 自家製お土産商品

材料 (3~4人前)

ごま油	大さじ1	だし汁	700cc
豚バラ肉(一口大)	100g	味噌	70g
大根(いちょう切り)	100g	★塩ゆで秘伝豆	50g
野菜 里芋(皮をむき、食べやすい 大きさに切る)	80g	青ネギ(小口切り)、一味唐辛子	適量
人参(いちょう切り)	30g		

作り方

- ① 鍋にごま油を引き、豚バラ肉と **野菜** を炒めます。
- ② だし汁を入れて、アクを取りながら弱火で煮込みます。
- ③ 具材に火が通ったら味噌を溶いて、★塩ゆで秘伝豆を入れ、ひと煮立ちさせて完成です。
お好みで、青ネギや一味唐辛子などと一緒に。



3 鬼滅豆 (秘伝豆の甘みそ和え)

材料 (3~4人前)

ごま油	大さじ1		
味噌	40g		
砂糖	20g		
合わせタレ みりん、はちみつ※	各大さじ1	★塩ゆで秘伝豆	100g
醤油	小さじ1	いりごま	大さじ1



※1歳未満の乳児には与えないでください。

作り方

- ① 鍋にごま油を引き、**合わせタレ** を入れ、弱火で焦がさないように混ぜます。
- ② 弱火のまま★塩ゆで秘伝豆といりごまを入れ、よく混ぜ味噌と絡んだら完成。