

伝えて
いきたい!

滋賀の伝統食材

第63回 大豆とじゃこの甘辛煮

大豆は中国から朝鮮半島を経由して日本に伝わり、広く栽培が始まったのは鎌倉時代以降とされています。その頃は仏教が普及しており、その影響で肉食が禁止されていました。人々にとって大豆や大豆を加工した味噌や納豆は、身体に必要なたんぱく源となりました。



1091 箱館フーズ

滋賀県産
大豆の水煮

170g ★

原料：遺伝子組換えでない

滋賀県産大豆(オオツル種)の風味をいかし、水煮にしました。

賞味期間：3カ月

本体 **160**円
(税込 **173**円)

もれなく
10
ポイント

《材料》(3~4人分)

1091 滋賀県産だいの水煮 …… 170g
米粉(または片栗粉) …… 小さじ1
476 ちりめんじゃこ …… 20g
いりごま …… 小さじ1
サラダ油 …… 大さじ1

A 砂糖 …… 小さじ2
酒・みりん …… 各小さじ2
醤油 …… 小さじ2
酢 …… 小さじ1

《作り方》

- ① だいの水煮は水分を取って米粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱して中火にし、①を入れて炒める。2分位炒め、ちりめんじゃこを加えてさらに炒める。火を弱めて**A**を加え、炒め煮する。煮汁がなくなったらごまを加えてひと混ぜし、火を止める。



お弁当やおつまみに。
ほんのり甘じょっぱい
簡単煮豆です。