

## マクロビオティック恵方巻レシピ



2月3日は節分です。縁起物の恵方巻。  
マクロビオティック食材でも  
美味しく作ることができます。  
是非作ってみてください!



### ■ 作り方

- ① 巻き簾にのりを敷いて、下記の材料④を上に広げ、  
⑤～⑦と人参、みつ葉をのせ、のりで巻く。

### ■ 材料(1本分)

#### A

##### 玄米ごはん

- ・玄米ごはん(炊いたもの)..... 260g
- ・1879 オーサワの有機切干大根(長崎産)..... 15g
- ・梅酢..... 適量
- 洗って戻し、みじん切りにした切干大根を梅酢に漬け、玄米ごはんに混ぜる。

#### B

##### 切干大根煮

- ・1879 オーサワの有機切干大根(長崎産)..... 20g
- ・油..... 小さじ1/2 ・醤油..... 大さじ1
- ・水..... 150cc～
- 鍋を温めて油を入れて洗って戻した切干大根を炒める。水を加え柔らかくなったら醤油で味付けし、汁気がなくなるまで煮る。

#### C

##### 豆腐(卵そぼろ風)

- ・木綿豆腐(水切りする).....150g ・塩..... 少々
- ・かぼちゃペースト..... 50g
- ・6772 オーサワの豆乳マヨ.....大さじ1
- 木綿豆腐をフライパンで炒り、かぼちゃペーストを加えて豆乳マヨと塩で調味する。

#### D

##### 高野豆腐のそぼろ

- ・1610 オーサワの高野豆腐(戻してみじん切り)..... 2枚
- ・昆布だし..... 1カップ ・みりん..... 大さじ1
- ・塩..... 小さじ2 ・ピーツ(薄切り)色付け用.....2~3枚
- ・醤油..... 小さじ1
- 高野豆腐を昆布だしと塩で味付けし、みりんとピーツを加えて醤油で甘めに調味し、汁気がなくなるまで煮たら、ピーツを取り出す。  
※残ったピーツはサラダやリゾットなどに使ってもおいしいです。

#### E

##### しいたけ煮

- ・干しいたけ(戻しておく)..... 1枚
- ・醤油..... 適量
- 戻し汁の約1割の醤油を加えたもので煮て、薄切りにする。

#### F

##### 長芋ののり巻き

- ・長芋..... 恵方巻一本分の長さ
- ・のり..... 1枚
- 長芋は1cmの角柱に切り、8分程蒸して、のりを巻く。

- ・のり.....1枚 ・みつ葉(さっと茹でておく).....3~4本
- ・人参(蒸して1cm角の棒状に切る)..... 恵方巻1本分の長さ

## 恵方巻レシピにこちらを使いました♪

長崎産有機大根使用 天日乾燥



**1879 オーサワの有機切干大根(長崎産)**  
100g 410円(税込)



オーサワの有機切干大根は長崎産の有機大根を天日乾燥した切干大根です。  
甘みが強く、しっかりとした歯応えが特長です。  
雲仙岳の平成新山から吹き降ろす自然の寒風により天日乾燥されます。  
自然の力を借りながら、丁寧に育て製造している貴重な商品です。  
煮物やサラダなどにピッタリな切干大根です。

チラシ同封しています

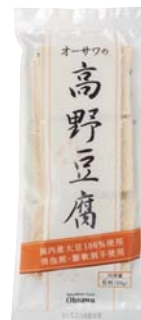
No.8408  
チラシ  
オーサワの有機切干大根



国内産大豆100%使用 消泡剤・膨軟剤不使用  
大豆の風味がいきている



**1610 オーサワの高野豆腐**  
6枚(50g) 432円(税込)



オーサワの高野豆腐は国内産大豆100%使用。  
消泡剤・膨軟剤(重曹)不使用というのもとても貴重。  
大豆を生そのまま搾った「生搾り製法」により大豆の風味がとて高いことも特長。  
しっかりとした歯応えなので煮物や揚げ物をはじめ、どんな料理にも使いやすいです。  
熱湯に十分浸すか湯で煮込んで戻して使ってください。