



かつおぶしの魅力



だしを取ったり、おかかおにぎりにしたりと、私たちの身近にあるかつお節。カツオの熟成食品で、さまざまなビタミンはもちろん、疲労回復や血行促進に必要な鉄、免疫力を高めるセレン、血圧を調整してくれるカリウムなどのミネラルや人間が体内でつくり出すことができない必須アミノ酸も豊富です。イソロイシン、ロイシン、バリンのほか食欲を抑制するヒスチジン、脂肪燃焼を促進するリジンなども含まれています。うま味のもととなるイノシン酸が豊富なため、減塩にも効果的です。製造過程で水分が抜けるので、重量の約78%がたんぱく質です。ご飯に直接かけて混ぜながら食べたり、だしがらも活用したいですね。だしがらは乾煎りをしてしょう油、砂糖やみりんなどで味付けをしてふりかけにしても美味しいですね。

かんたんレシピ



タコと三つ葉の柚子胡椒和え



【材料：2人分】

タコ(ゆでたもの)・・・80g 三つ葉・・・1/2束
ミックスナッツ・・・15g しょうゆ・・・小さじ1
柚子こしょう・・・小さじ1/4

- ① タコは薄切りにし、三つ葉は粗切り、ミックスナッツは粗みじん切りにする。
- ② しょうゆ、柚子こしょうを混ぜ合わせる。
- ③ ①に②を加えて和え、器に盛り付けて出来上がり。

しょうゆと柚子こしょうは食べる直前に和えると、三つ葉もしゃきしゃきで食べられます！

切って和えるだけと簡単！三つ葉のさわやかな香りと柚子こしょうの風味がマッチしたおつまみにも最適な1品です。

白井市の新築・リフォーム Google クチコミ



信頼を大切に地域 No.1



かみの こうむてん
(株)神野工務店



〒270-1431 千葉県白井市根 1780-116 ☎ 0120-461-206

工事のご依頼、ご相談お気軽にお問い合わせください！

