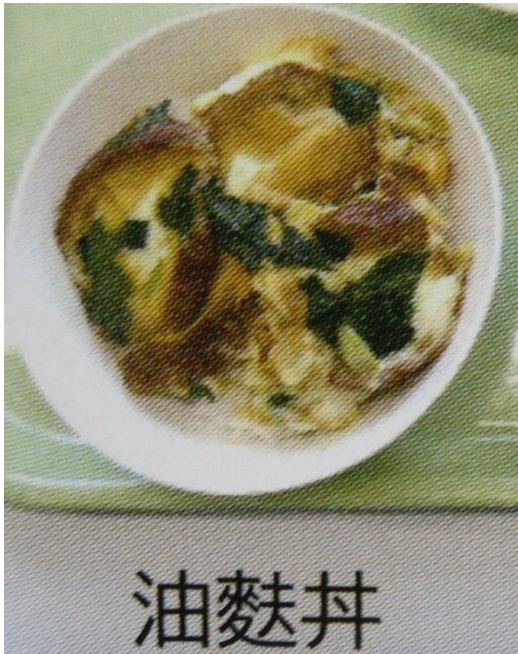


東北各県の郷土料理を紹介します！

宮城県郷土料理特集 **油麩丼**



油麩丼

宮城県の県北地域でははっと汁や油麩丼、県南地域ではおくずかけやはらこ飯などが古くから親しまれてきました。今回は、その中から油麩丼を紹介します。

油麩丼は県北の登米地方に昔から伝わる食材で、小麦粉とグルテンを練り合わせ植物油で揚げて作ります。油麩丼はかつ丼のかつの代わりに油麩を使った料理です。(レシピ・作り方は以下の通りです。)

【油麩丼】

材料(4人分)

油麩(スライス)60g 長ねぎ 40g 卵 200g

だし汁 360g しょうゆ 16g みりん 24g

三つ葉 4g ご飯 600g

作り方

- ① 鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを煮立たせ油麩を加える。
- ② 油麩に煮汁がしみ込んだらねぎを加える。ねぎがしんなりしたら溶き卵を回し入れて三つ葉をのせて火を通す。
- ③ ご飯の上に②をのせる。

＊ 油麩は水で戻さずに煮汁で煮込みます。



油麩