



ヤマト糀部人気のレシピ

糀部とは、毎日発酵食を摂り入れ美と健康を真剣に追求する部活動です。
発酵食美人のための部活動での人気レシピをご紹介します。お砂糖がわりにぜひお試しください。



コクと旨みが踊り出す 和風エビマヨが大好き！

コク深い味噌と玄米甘糀で海老の旨みがお口に広がります。
子どもから大人までみんな喜ぶ味付けで
笑顔の食卓にしてみませんか。

Recipe

玄米甘糀の和風エビマヨ

材料 (2人分)

殻付きエビ	8尾		
酒	大さじ1		
卵白	1個分		
小麦粉	大さじ1		
片栗粉	大さじ1		
パプリカ	1/2個		
a		マヨネーズ	40g
		玄米甘糀	20g
		かなえ味噌	大さじ1
ブロッコリー	1株		
揚げ油	適宜		

作り方

- ① パプリカは乱切り、ブロッコリーは小房に分けて熱湯で茹でておく。
- ② エビは殻、背わたをとり、腹に浅く切り込みを入れて酒をふっておく。
- ③ ボウルに卵白を入れ泡だて器で5分立てにし、小麦粉と片栗粉を入れなめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ④ 鍋に揚げ油を熱しパプリカをさっと揚げ、②のエビを③の生地にくぐらせて揚げる。
- ⑤ ボウルにaを入れて混ぜ合わせ、ブロッコリーと④を入れてざっとあえて器に盛る。

◆ご飯に合うように、味噌ベースの味にしました。お好みですりおろしにんにくを加えてもおいしいです。



玄米甘糀 -特濃- スタンドパック

糀と玄米のみが醸す、甘く濃厚な味わい
ヤマト玄米甘酒の良さをギュッと2倍濃縮。お料理のお砂糖代わりにどうぞ。

200g **540円** 400g **950円**
商品番号 142803 商品番号 142801

〈原材料〉玄米(国産)、米こうじ



有機生味噌 かなえ

JAS 有機栽培の国産大豆と米を使用し、
木桶でじっくり熟成させました。
旨みとコク、糀の芳醇な香りをお楽しみください。

400g **972円**
商品番号 141028

