



ofu
recipe

煮干しだしのお味噌汁とかつお昆布だしのお吸いもの

ていねいに ていねいに だしをとると、汁ものもごちそうに… 全国製麺工業会

ofu
recipe

煮干しだしのお味噌汁とかつお昆布だしのお吸いもの

ていねいに ていねいに だしをとると、汁ものもごちそうに…

材料（4人分）

【煮干しだしのお味噌汁】

煮干し	25g
水	5カップ
焼き麴（小・直径2cmのもの）	12個
味噌（信州）	大さじ3
ホウレンソウ（ゆで）	適量

🍲 エネルギー 34kcal ⌚ 時間 だし汁 30分・みそ汁 15分
（※おき時間・麴戻し時間除く）

【かつお昆布だしのお吸いもの】

だし昆布	10g
削りガツオ	20g
水	5カップ
焼き麴（手まり）	12個
薄口しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ½
ミツバ	適量

🍲 エネルギー 7kcal ⌚ 時間 だし汁 30分・吸いもの 15分
（※おき時間・麴戻し時間除く）

作り方

【煮干しだしの味噌汁】

- ① 煮干しは頭と腹ワタを除いて大きいものは半身に裂き、鍋に分量の水とともに入れて30分から一晩ほどおく。中火にかけて煮立ってきたら弱火にし、アクをとり除きながら10分ほど煮、こす。
- ② 焼き麴は水で戻して水気をおさえる。
- ③ 鍋に①の煮干しだし 3½ カップをひと煮立ちさせ、②を加えて2分ほど煮、味噌を溶き入れて煮立つ直前で火を止め、ホウレンソウを入れた器に盛る。

【かつお昆布だしのお吸いもの】

- ① 鍋にだし昆布と分量の水を入れて30分以上おき、弱火にかけてゆっくりと加熱し、昆布や鍋肌に細かい泡がついてきたら昆布をとり除く。
- ② ①に削りガツオを加えて箸で軽くおさえ、中火でひと煮立ちさせて火から下ろし、削りガツオが沈むまでそのまましばらくおき、こす。
- ③ 焼き麴は水で戻し、水気をおさえる。
- ④ 鍋に②のかつお昆布だし 3½ カップをひと煮立ちさせて③を加え、2分ほど煮て④で調味し、器に盛ってミツバを飾る。



全国製麺工業会



ofu
recipe

花麩と魚介の和風マリネ

ショウガの香りがアクセント！おもてなしにも向く一品です。 全国製麩工業会

ofu
recipe

花麩と魚介の和風マリネ

ショウガの香りがアクセント！おもてなしにも向く一品です。

エネルギー 137kcal

時間 20分
(※麩戻し時間、冷やし時間除く)

材料（4人分）

焼き麩（花）	20個
大正エビ	10尾
塩	少し
ホタテ貝柱（刺身用）	8個
アサツキ	5本
ショウガ汁	小さじ2
薄口しょうゆ	小さじ2
A 酢	小さじ2
砂糖	小さじ1
サラダ油	小さじ1

作り方

- ①焼き麩は水で戻し、水気をおさえる。
- ②大正エビは背ワタをとり除き、塩を加えた熱湯で2～3分ゆで、ザルにあげて水気をきり、粗熱をとって殻をむき、厚みを半分切る。
- ③ホタテ貝柱は厚みを2～3等分に切る。
- ④アサツキは斜め切りにする。
- ⑤ボウルに④をよく混ぜ合わせ、①②③を加えて軽く和え、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥⑤に④を入れてひと混ぜし、器に盛る。



調理のコツ

背ワタをとり除いたエビは、うま味が逃げないように殻つきのまま色よくゆでるのがポイント。

Point

焼き麩は水で戻したあと、しっかりと水気をおさえてください。水気が残っていると、マリネ液が薄まり、おいしさが半減してしまいます。

全国製麩工業会



ofu
recipe

鶏とお麩のすき焼き

焼き麩と生麩、2種類の麩を一度に楽しめるよくばりお鍋

全国製麩工業会

ofu
recipe

鶏とお麩のすき焼き

焼き麩と生麩、2種類の麩を一度に楽しめるよくばりお鍋

エネルギー 369kcal

時間 30分

(※麩戻し時間除く)

材料(4人分)

焼き麩(大・直径4cmのもの)	20個
生麩(あわ、よもぎ、ごま)	各2〜3cm
鶏モモ肉	2枚
タマネギ	1個
シラタキ	1袋
生シタケ	4個
チンゲンサイ	2株
サラダ油	適量
ショウガ(せん切り)	1かけ分
だし汁	2カップ
しょうゆ	½カップ弱
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ3
卵	4個

作り方

- ①焼き麩は水で戻し、水気をおさえる。
- ②生麩は1cm厚さに切る。
- ③鶏モモ肉は1cm幅のそぎ切りにする。
- ④タマネギは1cm厚さの輪切りにする。
- ⑤シラタキは熱湯でサッとゆでて水気をきり、ザク切りにする。
- ⑥生シタケは軸を切り落とし、飾り包丁を入れる。
- ⑦チンゲンサイは縦6等分に切る。
- ⑧鍋に薄くサラダ油を塗って③を薄く色づく程度に炒め、とり出す。
- ⑨⑧の鍋にショウガ、④⑤を加えてサッと炒め、Aを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑩⑨に①②⑥と⑧の鶏肉を戻し入れ、アクをとり除きながら4〜5分煮、⑦を加えてひと煮する。
- ⑪お好みで溶きほぐした卵に⑩をつけながらいただく。

Point

炒めた鶏肉を一度取り出すのは、加熱し過ぎて硬くなるのを防ぎ、ふっくらとした仕上がりにするため。
すき焼きが残ったら、溶き卵でとじて親子丼にしても。

全国製麩工業会



ofu
recipe

花麩とアサリのさっと煮

貝のおいしさをたっぷり含んだお麩がおいしい！

全国製麩工業会

ofu
recipe

花麩とアサリのさっと煮

貝のおいしさをたっぷり含んだお麩がおいしい！

エネルギー 65kcal

時間 15分
(※麩戻し時間、アサリ砂出し時間除く)

材料(4人分)

焼き麩(花)	20個
アサリ	400g
塩	適量
根ミツバ	200g
サラダ油	大さじ½
ショウガ(みじん切り)	1かけ分
酒	大さじ3
A 水	½カップ
B 薄口しょうゆ	小さじ½
塩	少し

調理のコツ

作り方④で、アサリの口が開くまで火にかけていると、水気が少なくなってしまうことも。その場合は、湯を少しずつ加えて水気がなくなるらないように注意して。

作り方

- ①焼き麩は水で戻し、水気をおさえる。
- ②アサリはかぶる程度の薄い塩水につけて砂出しをし、水洗いして水気をきる。
- ③根ミツバは根元を切り落とし、3～4cm長さに切る。
- ④フライパンにサラダ油を熱してショウガを香りが出るまで炒め、②を加えて炒め合わせ、①とAを加えてフタをし、中火で5分ほど蒸し煮にする。
- ⑤④のアサリの口が開いたら⑥で調味し、③を加えてひと煮する。
- ⑥器に⑤を盛る。



Point

焼き麩のかわいらしい花模様を茶色に染めないように、薄口しょうゆを使って色よく仕上げて！

全国製麩工業会



ofu
recipe

板麩のラザニア

パスタの代わりに板麩!? モチモチ食感がよく合います!

全国製麺工業会

ofu
recipe

板麩のラザニア

パスタの代わりに板麩!? モチモチ食感がよく合います!

エネルギー 274kcal

時間 40分

(※加熱し時間除く)

材料(6~8人分)

板麩(7×21cm)	5枚
合びき肉	200g
トマト	3個(約600g)
タマネギ	1個
ナス	2本
セロリ	1本
オリーブ油	大さじ1
ニンニク(みじん切り)	1かけ分
赤ワイン	大さじ2
ケチャップ	大さじ3
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ½
砂糖	小さじ½
コショウ	少し
ホワイトソース(市販)	1缶(290g)
ピザ用チーズ	120g
バター	15g

作り方

- ①板麩は水で戻してキッチンペーパーで水気をおさえ、耐熱容器に合わせて2~3等分に切る。
- ②トマトはヘタをとり除き、2cm角に切る。
- ③タマネギは1cm角に切る。
- ④ナスはヘタを切り落とし、縦4等分に切ってさらに1cm幅に切る。
- ⑤セロリはスジをとり除き、1cm角に切る。
- ⑥フライパンにオリーブ油を熱してニンニクを炒めて香りを出し、合びき肉を加えて肉の色が変わるまで炒め、赤ワインを加える。
- ⑦⑥に②③④⑤を加えて炒め合わせ、ときどき混ぜながら野菜がしんなりとするまで4分ほど煮、⑥を加えて調味する。
- ⑧耐熱容器に⑦を適量、薄く全体に広げ入れ、①の½量、ホワイトソース½量、残りの⑦½量、ピザ用チーズ½量を順に層になるようにして入れ、残りも同様に重ね入れる。
- ⑨バターを手でちぎって⑧に散らし、230℃のオーブンで10~15分色よく焼く。



全国製麺工業会



ofu
recipe

生麩のチーズパン粉焼き

ほんのり甘酸っぱいバセリソースを添えて

全国製麩工業会

ofu
recipe

生麩のチーズパン粉焼き

ほんのり甘酸っぱいバセリソースを添えて

エネルギー 317kcal

時間 20分

材料(4人分)

生麩(あわ、よもぎ、こま)	各8cm
パン粉	30g
粉チーズ	大さじ3
黒コショウ(粗びき)	小さじ¼
小麦粉	適量
卵	1個
サラダ油	適量
バター	10g
レモン汁	小さじ2
ハチミツ	小さじ1
塩	小さじ¼
コショウ	少し
水	大さじ½
バセリ(みじん切り)	小さじ1

作り方

- ①生麩はそれぞれ2cm角に切る。
- ②パン粉はポリ袋に入れ、めん棒などで細かく砕き、④を加え混ぜる。
- ③①に小麦粉、溶きほぐした卵、②の順に衣をつける。
- ④フライパンに1cm高さのサラダ油を熱し、③を色よく揚げ焼きにする。
- ⑤耐熱容器にバターを入れてラップでフタをし、500Wの電子レンジで40～60秒加熱して溶かす。
- ⑥⑤に⑧を加えてよく混ぜ合わせ、さらにバセリを加え混ぜる。
- ⑦器に④を盛り、⑥を添える。



Point

パン粉はできるだけ細かく砕くこと。粉チーズと黒コショウがよく混ざり、生麩にむらなくついて風味のよい仕上がりに。

全国製麩工業会



ofu
recipe

カボチャのコロッケ

パン粉の代わりに焼き麩を使って、サクリ軽い仕上がりに！ 全国製菓工業会

ofu
recipe

カボチャのコロッケ

パン粉の代わりに焼き麩を使って、サクリ軽い仕上がりに！

エネルギー 456kcal

時間 30分
(※冷まし時間除く)

材料(4人分)

焼き麩(小・直径2cmのもの)	45g
カボチャ	½個
ベーコン	3枚
タマネギ	¼個
マヨネーズ	大さじ2
塩	小さじ½
A クミンパウダー	小さじ¼〜⅓
コショウ	少し
B 小麦粉	½カップ
水	½カップ
揚げ油	適量

【つけ合わせ】

キャベツ(せん切り)	適量
ベビーリーフ	適量

作り方

- 焼き麩はポリ袋に入れて袋の上から手で砕き、粗めのパン粉状にする。
- カボチャは種とワタをとり除き、皮の固い部分だけをむいて600gにし、3cm角に切る。
- ベーコンは細切りにする。
- タマネギは横に薄切りにし、水にさらして水気をきる。
- 耐熱ボウルに②③を入れてラップでフタをし、500Wの電子レンジで8分ほど加熱する。ボウルにたまった水気をキッチンペーパーでとり除き、熱いうちにフォークなどでつぶし、④、⑤を加え混ぜて粗熱をとる。
- ⑤を12等分し、小判型に形作る。
- ⑥を混ぜ合わせた⑥にくぐらせて①をまぶしつけ、170℃の油で色よく揚げる。
- 器に⑦を盛り、キャベツとベビーリーフを添える。

Point

コロッケ生地が柔らかい、と思ったら、細かく砕いた焼き麩を少し加えて調整してください。

全国製菓工業会



ofu
recipe

スペイン風アホ(ニンニク)スープ

たっぷりとスープをすった焼き麩がとろりとして美味！

全国製麺工業会

ofu
recipe

スペイン風アホ(ニンニク)スープ

たっぷりとスープをすった焼き麩がとろりとして美味！

エネルギー 112kcal

時間 20分

材料(4人分)

焼き麩(小・直径2cmのもの)	10g
タマネギ	1個
ニンニク	3〜4かけ
オリーブ油	大さじ2
固形スープ	1個
水	3カップ
塩	小さじ1
パプリカパウダー	小さじ½
コショウ	少し
卵	1個
イタリアンパセリ	適量

調理のコツ

タマネギとニンニクをじっくり茶色に色づくまで炒め、甘みとコクを引き出してください。

作り方

- ①タマネギは縦に薄切りにする。
- ②ニンニクは薄切りにして芯をとり除く。
- ③鍋にオリーブ油を熱し、①②を茶色に色づくまで弱火〜中火でじっくりと炒める。
- ④③に乾燥のままの焼き麩を加え、全体に油がまわるまで炒め合わせる。
- ⑤④に⑥を加えてひと煮し、火を弱めて麩がやわらかくなるまで煮、⑥を加えて調味する。
- ⑥⑤の火を強めてひと煮立ちさせ、溶きほぐした卵をまわし入れて軽くひと混ぜする。
- ⑦器に⑥を盛り、イタリアンパセリを飾る。



Point 溶き卵はスープをひと煮立ちさせてから加えてください。スープがにごらず美しい仕上がりに。

全国製麺工業会



ofu
recipe

お麩と野菜の甘辛丼

トロリと柔らかなナスとお麩が甘辛味によく合います！

全国製麺工業会

ofu
recipe

お麩と野菜の甘辛丼

トロリと柔らかなナスとお麩が甘辛味によく合います！

エネルギー 454kcal

時間 20分
(※点戻し時間除く)

材料(4人分)

焼き麩(中・直径3cmのもの)	20個
ナス	3本
ピーマン	2個
長ネギ	1/2本
ゴマ油	大さじ2
ショウガ(みじん切り)	1かけ分
トウバンジャン(豆板醤)	小さじ1
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
A テンメンジャン(甜麺醤)	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
サラダ油	適量
卵	4個
ご飯	茶碗4杯

作り方

- ①焼き麩は水で戻し、水気をおさえる。
- ②ナスはヘタを切り落とし、1〜1.5cm 角に切る。
- ③ピーマンは種とワタをとり除き、1cm 角に切る。
- ④長ねぎは粗みじん切りにする。
- ⑤中華鍋にゴマ油を熱してショウガ、④を香りが出るまで炒め、②を加えて薄く色づくまで炒め、さらに①③を加えて炒め合わせる。
- ⑥⑤にトウバンジャンを加えて炒め合わせ、さらに混ぜ合わせた④を加えて手早く炒める。
- ⑦フライパンに薄くサラダ油を熱し、卵を割り入れて弱火で白身が固まるまで焼き、半熟目玉焼きを作る。
- ⑧器にご飯を盛り、⑥⑦を順にのせる。



Point

半熟目玉焼きを割り、黄身をからめながらいただくと、甘辛い味をやさしくつつみこみ、おいしさが倍増します。

全国製麺工業会



ofu
recipe

お麩の黒酢酢豚風

食べごたえバッチリのヘルシーメニュー。旬の野菜と組み合わせる 全国製麺工業会

ofu
recipe

お麩の黒酢酢豚風

食べごたえバッチリのヘルシーメニュー。旬の野菜と組み合わせる

エネルギー 164kcal

時間 40分
(※加熱し時間除く)

材料(4人分)

焼き麩(大・直径4cmのもの)	20個
タケノコ(ゆで)	½個
ジャンボピーマン(赤)	1個
タマネギ	½個
スナップエンドウ	80g
卵	1個
しょうゆ	小さじ½
サラダ油	大さじ1½
ショウガ(みじん切り)	1かけ分
黒酢	大さじ2½
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1½
片栗粉	小さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ½
湯	¾カップ
ゴマ油	小さじ1

作り方

- ①焼き麩は水で戻し、水気をおさえる。
- ②タケノコ、種とワタをとり除いたジャンボピーマンはそれぞれひと口大の乱切りにする。
- ③タマネギは1cm幅のくし形切りにする。
- ④スナップエンドウはヘタとスジをとり除き、斜め2等分に切る。
- ⑤ボウルに卵を溶きほぐしてしょうゆを加え混ぜ、①を加えてからめる。
- ⑥中華鍋にサラダ油大さじ½を熱し、⑤を両面色よく焼いてとり出す。
- ⑦⑥の中華鍋に残りのサラダ油を熱してショウガを香りが出るまで炒め、②③④を入れて炒め合わせる。
- ⑧⑦のタマネギがしんなりとしてきたらよく混ぜ合わせた④を加え、木べらで混ぜ合わせながらひと煮し、⑥を戻し入れて手早く炒め合わせ、仕上げにゴマ油をまわし入れてひと混ぜする。
- ⑨器に⑧を盛る。

Point 焼き麩の水気をおさえるときは、キッチンペーパーでお麩を挟み、上から軽く押すようにすると、形が崩れません。



全国製麺工業会



ofu
recipe

こんがりお變のレタスサラダ

エキゾチックな味わいのパンサラダ風。ランチにもオススメ!

全国製麺工業会

ofu
recipe

こんがりお變のレタスサラダ

エキゾチックな味わいのパンサラダ風。ランチにもオススメ!

エネルギー 152kcal

時間 30分
(※加熱し時間除く)

材料(4人分)

車麩(直径9cmのもの)	3枚
卵	1個
カレー粉	小さじ¼
A 塩	小さじ¼
コショウ	少し
サラダ油	大さじ1
ロメインレタス	60g
レタス	60g
ジャンボピーマン(黄)	½個
紫タマネギ	½個
トマト	½個
プレーンヨーグルト	大さじ3
マヨネーズ	大さじ2
B レモン汁	小さじ2
塩	小さじ½
クミンパウダー	少し
コショウ	少し

作り方

- ①車麩は水で戻し、水気をおさえる。
- ②ボウルに卵を溶きほぐし、④を加えてよく混ぜ合わせ、①を浸して卵液を吸わせる。
- ③フライパンにサラダ油を熱して②を両面色よく焼き、とり出して粗熱をとり、ひと口大に切る。
- ④ロメインレタス、レタスはそれぞれひと口大に手でちぎる。
- ⑤ジャンボピーマンは種とワタをとり除き、薄切りにする。
- ⑥紫タマネギは薄切りにし、水にさらして水気をきる。
- ⑦トマトは種をとり除き、1cm角に切る。
- ⑧④⑤⑥を軽く混ぜ合わせて器に盛り、③、⑦のをのせて混ぜ合わせた⑧を添える。



Point

味つけた卵液を車麩に吸わせて焼くと、麩だけでもおいしくいただけます。さらに、ドレッシングと合わせると、相性バツグンのおいしさに!

全国製麺工業会



ofu
recipe

お麩のココナッツカレー煮

香りと食感が絶妙！ 和風の素材とエスニックの不思議な融合！? 全国製麩工業会

ofu
recipe

お麩のココナッツカレー煮

香りと食感が絶妙！ 和風の素材とエスニックの不思議な融合！?

エネルギー 273kcal

時間 20分

材料（4人分）

焼き麩（小・直径2cmのもの）	16個
ベーコン	3枚
シメジ	1パック
タケノコ（ゆで）	150g
プチトマト	12個
オクラ	6本
塩	少し
サラダ油	大さじ1
ニンニク（すりおろし）	1かけ分
ショウガ（すりおろし）	1かけ分
クミンシード（ホール）	小さじ½
カレー粉	大さじ1
水	1カップ
ココナッツミルク	1缶（400g）
塩	小さじ½

作り方

- ①ベーコンは1cm幅に切る。
- ②シメジは石づきを切り落とし、小房に分ける。
- ③タケノコは細切りにする。
- ④プチトマトはヘタをとり除く。
- ⑤オクラは塩もみをし、ヘタを切り落として斜め2等分に切る。
- ⑥鍋にサラダ油を熱して④を香りが出るまで炒め、①②③を加えて炒め合わせ、さらにカレー粉を加えて炒める。
- ⑦⑥に水とココナッツミルクを加え混ぜてひと煮し、乾燥のままの焼き麩、④⑤、塩を加え、火を弱めて2分ほど煮る。
- ⑧器に⑦を盛る。



Point

焼き麩は水で戻さずに使うのがポイントです。しっとりとカレースープを含み、絶妙な味わいに！ また、トッピングとして、焼き麩を砕きながら加えると食感にアクセントがつけます。

全国製麩工業会



ofu
recipe

お麩と大根の照り焼き

もう一品…というときに大助かりの簡単メニュー！

全国製麩工業会

ofu
recipe

お麩と大根の照り焼き

もう一品…というときに大助かりの簡単メニュー！

エネルギー 164kcal

時間 30分
(※鮎戻し時間除く)

材料(4人分)

車麩(直径9cmのもの)	4枚
大根	12cm
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ3
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ1½

【つけ合わせ】

大根の葉(ゆで・小口切り) 適量

作り方

- ①車麩は水で戻して水気をおさえ、3等分に切る。
- ②大根は1.5cm厚さの半月切りにする。
- ③鍋に水適量と②を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら中火にして5分ほどゆで、ザルにあけて水気をおさえる。
- ④フライパンにサラダ油大さじ½を熱して①を両面色よく焼き、とり出す。
- ⑤④のフライパンに残りのサラダ油を熱して③を両面色よく焼き、④を加えて強めの中火でときどきフライパンをゆすりながら煮詰め、タレがとろりとしてきたら④を戻し入れて手早くからめる。
- ⑥器に⑤を盛り、大根の葉を散らす。



調理のコツ

大根をゆでるときは、やわらかくなり過ぎないように注意して。歯ごたえが少し残るくらいが目安です。

Point

焼いた車麩は仕上げに入れて手早く味をからめて。味が中までしみ込み過ぎるとしょっぱくなるので注意！

全国製麩工業会



ofu
recipe

お麩のキノコグラタン

ふんわりとしたお麩の食感とやさしい味がよく合います！

全国製麩工業会

ofu
recipe

お麩のキノコグラタン

ふんわりとしたお麩の食感とやさしい味がよく合います！

☕ エネルギー 389kcal

🕒 時 間 50分

(※麩戻し時間除く)

材料(4人分)

焼き麩(小・直径2cmのもの)	20g
タマネギ	1個
ベーコン	3枚
エリンギ	1パック
シメジ	1パック
マッシュルーム	1パック
オリーブ油	大さじ1
ニンニク(みじん切り)	1かけ分
白ワイン	大さじ2
バター	40g
小麦粉	大さじ3
牛乳	3カップ
塩	小さじ $\frac{1}{2}$
コショウ	少し
ピザ用チーズ	50g

作り方

- ① 焼き麩は水で戻し、水気をきる。
- ② タマネギは薄切りにする。
- ③ ベーコンは1cm幅に切る。
- ④ エリンギは3cm長さに切り、さらに縦に薄切りにする。
- ⑤ シメジは石づきを切り落とし、小房に分ける。
- ⑥ マッシュルームは軸を切り落とし、2等分に切る。
- ⑦ フライパンにオリーブ油を熱してニンニクを炒め、香りが出てきたら③を加えて炒め合わせ、さらに④⑤⑥を加えて炒め、しんなりしてきたら白ワインをふり入れて火からおろす。
- ⑧ 鍋にバター 30gを熱して②をしんなりとするまで炒め、小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまでさらに炒め、牛乳を数回に分けて加え入れ、その都度よく混ぜ合わせ、とろみがつくまでときどき混ぜ合わせながら煮る。
- ⑨ ⑧に①⑦と④を加えて混ぜ合わせ、中火でひと煮する。
- ⑩ 耐熱容器に⑨を入れ、ピザ用チーズと手でちぎった残りのバターを散らし、230℃のオーブンで10分ほど色よく焼く。



全国製麩工業会



ofu
recipe

生麩とニンニクの茎の中華炒め

中華の甘味噌、テンメンジャンを使ったボリュームのある一品 全国製麺工業会

ofu
recipe

生麩とニンニクの茎の中華炒め

中華の甘味噌、テンメンジャンを使ったボリュームのある一品

🍵 エネルギー 236kcal

🕒 時 間 20分

材料（4人分）

生麩(あわ)	1本
ニンニクの茎	2束
キクラゲ	6g
卵	3個
ゴマ油	大さじ½
サラダ油	大さじ1
赤唐辛子(小口切り)	1本分
テンメンジャン(甜麺醤)	大さじ½
酒	大さじ½
黒酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ½

作り方

- ①生麩は1cm厚さに切る。
- ②ニンニクの茎は4～5cm長さに切る。
- ③キクラゲはぬるま湯でもどして石づきを切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- ④卵は割りほぐす。
- ⑤中華鍋にゴマ油を熱し、④を一度に流し入れて大きくかき混ぜ、半熟状になったらとり出す。
- ⑥⑤の中華鍋にサラダ油小さじ2を熱して①を色よく両面焼き、とり出す。
- ⑦⑥の中華鍋に残りのサラダ油を熱して赤唐辛子、②③を炒め、⑥を戻し入れて炒め合わせ、さらに混ぜ合わせた④を加えて調味し、⑤を戻し入れてひと混ぜする。
- ⑧器に⑦を盛る。



Point

ニンニクの茎の代わりに、旬の野菜やお好みの野菜と組み合わせで作っても。トウバンジャン(豆板醤)を加えて辛味をプラスすると、また違ったおいしさを楽しめます。

全国製麺工業会



ofu
recipe

糸田切り板麩の担々麺風スープ

担々麺なのに麺がお魅!? コクのあるスープがよく絡みます 全国製麺工業会

ofu
recipe

糸田切り板麩の担々麺風スープ

担々麺なのに麺がお魅!? コクのあるスープがよく絡みます

エネルギー 292kcal

時間 20分
(※麩戻し時間除く)

材料(4人分)

板麩(細切り・5mm幅)	60g
ザーサイ	40g
サラダ油	大さじ½
豚ひき肉	200g
酒	大さじ1
味噌(信州)	小さじ1
長ネギ(みじん切り)	½本分
ショウガ(みじん切り)	1かけ分
ニンニク(みじん切り)	1かけ分
鶏ガラスープの素	小さじ1
湯	5カップ
練りゴマ(白)	大さじ3
しょうゆ	大さじ1½
すりゴマ(白)	大さじ1
酢	大さじ1
ラー油	大さじ½〜1
チンゲンサイ(塩ゆで)	適量
長ネギ(シラガネギ)	適量
ラー油	適量

作り方

- ①板麩は水で戻してキッチンペーパーで水気をおさえる。
- ②ザーサイは薄切りにして水に10分ほど浸して水気をきり、みじん切りにする。
- ③鍋にサラダ油を熱して強火で豚ひき肉を焼きつけるように炒め、色が変わったら混ぜ合わせた④を加えて炒め合わせ、②と⑥を加えて香りが出るまでさらに炒め合わせる。
- ④③に⑤を加えてひと煮立ちさせ、アクをとり除いて①を加え、さらに混ぜ合わせた⑥を加えてひと煮する。
- ⑤器に④を盛り、チンゲンサイと長ネギをのせ、お好みでラー油をかける。



Point

戻した板麩は、水気をしっかり絞ってください。
水気が残っているとスープが薄くなってしまうことも。
ラー油の量はお好みで加減して。

全国製麺工業会



ofu
recipe

お麩の卵とじ丼

干しシイタケの香りと甘辛味がよく合う

全国製麩工業会

ofu
recipe

お麩の卵とじ丼

干しシイタケの香りと甘辛味がよく合う

☕ エネルギー 396kcal

🕒 時 間 30分
(※休憩し時間除く)

材料(4人分)

焼き麩(小・直径2cmのもの)	24個
干しシイタケ	3枚
冷水	1カップ
タマネギ	½個
切りミツバ	1パック
卵	4個
だし汁	1½カップ
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
ご飯	茶碗4杯

作り方

- ① 焼き麩は水で戻し、水気をおさえる。
- ② 干しシイタケは冷水で戻して軸を切り落とし、薄切りにする。戻し汁はとっておく。
- ③ タマネギは薄切りにする。
- ④ 切りミツバは葉を摘みとり、軸は2〜3cm長さに切る。
- ⑤ ボウルに卵を割りほぐす。
- ⑥ フライパンに④、②の戻し汁½カップをひと煮立ちさせ、②③を加えて煮、タマネギが透き通ってきたら①を加えてさらに2分ほど煮る。
- ⑦ ⑥の火を少し強めて⑤をまわし入れ、④を散らしてフタをし、火からおろして卵が半熟程度になるまでそのまま蒸らす。
- ⑧ 器にご飯を盛り、⑦を等分してのせる。

Point 卵をふわふわの半熟に仕上げたいときは、卵液をまわし入れたらフタをしてすぐに火からおろして。余熱で十分火が通ります。

全国製麩工業会



ofu
recipe

丁字麩の辛子酢味噌和え

『丁字麩』を使った郷土料理をおしゃれにアレンジ 全国製麩工業会

ofu
recipe

丁字麩の辛子酢味噌和え

『丁字麩』を使った郷土料理をおしゃれにアレンジ

☕ エネルギー 106kcal

🕒 時間 20分
(※麩戻し時間除く)

材料(4人分)

丁字麩	15個
クレソン	2束
ジャンボピーマン(オレンジ)	1個
甘味噌(白)	大さじ3
砂糖	大さじ1½
すりゴマ(白)	大さじ1½
酢	大さじ1
練り辛子	小さじ1

作り方

- ① 丁字麩は水で戻し、半分にちぎって水気をかたく絞る。
- ② クレソンは熱湯でサッとゆでて冷水にとり、水気をおさえて3~4cm 長さに切る。
- ③ ジャンボピーマンはヘタと種をとり除き、縦4等分に切ってさらに横に5mm 幅に切り、熱湯で1分ほどゆでて冷水にとり、水気をおさえる。
- ④ ボウルに①を混ぜ合わせ、②③を軽く和える。
- ⑤ 器に④を盛る。

調理のコツ

合わせた野菜は、シンプルにキュウリなどでも。また、辛子酢味噌ダレの代わりに、マスタードを加えたマリネ液で和えると洋風にアレンジできます。

Point

丁字麩はもどすのに時間がかかるので、少し長めに水に浸して。

全国製麩工業会



Point

丁字麩はもどすのに時間がかかるので、少し長めに水に浸して。

全国製麩工業会



ofu
recipe

味噌煮込みおでん

八丁味噌を使ってこっくりとした味わいに

全国製麩工業会

ofu
recipe

味噌煮込みおでん

八丁味噌を使ってこっくりとした味わいに

🍲 エネルギー 562kcal

🕒 時 間 1時間10分
～1時間30分

材料(4人分)

角麩	2枚
豚バラ肉(かたまり)	300g
酒	大さじ1
大根	½本
コンニャク	1枚
卵	4個
塩	適量
だし汁	6カップ
豆味噌(八丁)	100g
甘味噌(白)	50g
砂糖	50g
酒	½カップ
みりん	¼カップ

作り方

- ①角麩は食べやすい大きさに切り、たっぷりの熱湯でサッとゆでてザルにあげ、水気をきる。
- ②豚バラ肉は1cm厚さに切り、酒を加えた熱湯で2分ほどゆでてザルにあげ、水洗いして水気をおさえる。
- ③大根は2cm厚さの輪切りにし、皮をむく。
- ④コンニャクは1～1.5cm厚さの三角形に切り、熱湯でサッとゆでてザルにあげ、水気をきる。
- ⑤卵は塩を加えた水から半熟にゆで、殻をむく。
- ⑥鍋にだし汁をひと煮立ちさせて②③をひと煮し、アクをとり除いてフタをし、30分ほど弱火で煮る。
- ⑦⑥に④を加え混ぜ、①④を加えて弱火～中火で20分ほど煮、⑤を加えてさらに10分ほど煮る。

point 角麩は愛知・岐阜でよく食べられる麩。モチモチとした食感が特徴です。煮物などによく合い、じっくりと味を煮含ませて召し上がってください。

全国製麩工業会



ofu
recipe

お麩とクランベリーケーキ

小麦粉の代わりにお麩を使って。プレゼントにいかが？

全国製麩工業会

ofu
recipe

お麩とクランベリーケーキ

小麦粉の代わりにお麩を使って。プレゼントにいかが？

エネルギー 1切れ193kcal
時間 60分
(※バター戻し時間除く)

材料 9〜12切れ分(12×20cmの角型1台)

焼き麩(小・直径2cmのもの)	60g
ハチミツ	大さじ1
④ ブランデー	大さじ1½
ぬるま湯	大さじ3
ホワイトチョコレート	100g
ドライクランベリー	80g
卵	2個
グラニュー糖	40g
バター(食塩不使用・室温に戻す)	80g
パウダーシュガー	40g

調理のコツ

フードプロセッサーがない場合は、焼き麩をビニール袋に入れて丁寧に麺棒などでたたき、細かくしてください。

作り方

- ① 焼き麩50gは乾燥したままフードプロセッサーで細かくする。
- ② ボウルに④をよく混ぜ合わせ、残りの焼き麩を乾燥したまま加え、汁気がなくなるまでからめる。
- ③ ホワイトチョコレートは細かく刻み、湯せんにかけて溶かす。
- ④ ドライクランベリーはぬるま湯で戻し、水気をおさえて粗く刻む。
- ⑤ 別のボウルに卵を割りほぐし、グラニュー糖を加えて泡立て器で白っぽくもったりとするまで泡立てる。
- ⑥ 別のボウルにバターを練り混ぜ、パウダーシュガーを加えて泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。さらに③、④、②を順に加えてその都度よく混ぜる。さらに①、⑤の各1/3量を順に加えて混ぜ合わせる。残りの①、⑤の各1/2量ずつ、さらに残りの①、⑤の順で加え混ぜる。
- ⑦ 型にクッキングシートを敷いて⑥を入れ、表面を平らにする。
- ⑧ 170℃のオーブンで⑦を40分ほど焼き、型から出して粗熱をとり、適当な大きさに切り、器に盛る。



全国製麩工業会