

気軽な精進料理はじめませんか？

平成27年5月号



# 月刊 ツキイチ通信

山一商事株式会社  
ツキイチ食品営業部  
〒509-3505  
岐阜県高山市一之宮町 170-1  
TEL 0577-53-2277  
FAX 0577-53-2272

自分で和えるサラダ感覚の白和え  
精進料理を作ろう

豆乳クリームに、練り胡麻、砂糖、塩、昆布出汁を混ぜて  
ホイップした白和え風のクリームに、彩り野菜を添えて、  
パレットの様に自分で混ぜる楽しみごと味わう。そんな遊  
び心溢れる手軽な精進料理もまた一興です。







# 和食を考える。

インバウンド対応レシピ



クリーミーなので口当たりも軽く、野菜を美味しく食べられる女子人気の高いメニュー。この豆乳ホイップは洋食や和菓子などにも応用できます！しかも、精進料理対応！コクもあるのでマヨネーズやバター代わりに使えます！

精進料理…と言うとなんだかストイックなイメージがありますが、戒律の厳しさの中から生まれた食を楽しむための工夫や遊び心に溢れています。戒律で食べられないものを、避けるのではなく、食べたい思いを受け止め、それに見立てた料理やそれ以上の美味しさを作ることで日本の食文化は進化してきました。外国人観光客が増えて多くの異教徒が日本を訪れる昨今、大陸から伝来した日本の食文化の基礎となっている精進料理の考え方を体感して頂くとともに、インバウンドに対応出来る精進料理のあり方を更に進化させて行く必要がありますね。

## 飛騨産ほうれん草と彩り野菜の白和え

A: 練りゴマ…10g (小さじ2)

塩…1g

砂糖…3g (小さじ1)

B: 飛騨産ほうれん草お浸しの出汁…5g (小さじ1)

①「濃久里夢ほいっぷ」300g に A・B を入れてホイップする。

②皿の中央に①をディッシャーで適量盛り付け、周りを囲むように、ほうれん草のお浸しの他、さっと湯通しした人参や角切りトマト、コーンを盛りつける。

▶かき混ぜて2分ほどでホイップ出来ます。時間が経つと硬さが出てきて、ほとんど型崩れしません！

コレ、使ってます！



## 飛騨産ほうれん草の豆乳茶碗蒸し

A: 練りゴマ…10g (小さじ2)

塩…1g

B: 飛騨産ほうれん草お浸しの出汁…10g (小さじ2)

- ①「豆腐ができる豆乳」をパックのまま冷蔵庫で⑥時間程冷やす。
- ②2L 容量程度のボウルに冷えた豆乳 1L を注ぎ、そこに A・B を入れてかき混ぜる。※練りゴマは少しずつ溶かしながら入れる。
- ③豆乳に別添付されている「にがり液 15g」を②に加え、ヘラで「の」の字を描く様に 5~6 回ゆっくり混ぜる。
- ④ボウルから茶碗蒸し用の器などに分け、ラップをして蒸し器に入れ、蒸気が出てから 15 分間蒸す。
- ⑤15 分後、火を止め蒸気が落ち着いたら、粗熱を取り冷蔵庫で冷やして、ほうれん草のお浸しや茗荷などを盛りつけて完成。(温かいままでも美味しいです)

水分を多く含むものを混ぜると固まりにくくなります。ご注意ください！▶

コレ、使ってます！



大豆の甘味が効いた豆腐が簡単に作れます。練りゴマや調味料、野菜のペーストを入れて自家製豆腐に！茶碗蒸しにすれば、手作り感が更に増します。外国人の喜ぶメニューです！



コレ、使ってます！

## 飛騨産ほうれん草のお浸し

- ▶規格: 600g (固形量 500g)
- ▶原材料: ほうれん草 (飛騨産)、清酒、みりん、醤油、昆布調味液
- ▶保存方法: 要冷凍 (-18℃以下)
- ▶賞味期限: 製造から 1 年 ▶製造者: 山一商事株式会社

5月中旬発売予定！

動物系、魚介系出汁不使用！

精進料理に使えます！



CHECK!!

企画部スタッフが綴る「山幸生活」と「女子グルメ部」をチェック！

■ 山一商事株式会社のホームページ  
<http://www.yama-1.com>

山一商事株式会社

検索