

西藏料理長オススメ！酒粕を使った料理レシピ

おやつ感覚！？ 酒粕の天婦羅

材料：酒粕、のし梅またはジャム、天ぷら粉

作り方

1. 酒粕(板状のもの)は5cm×2cmぐらいの中方形に切り、のし梅も同じように切って酒粕でサンドする。
(のし梅が無ければジャムで代用可能です)
2. 天ぷら粉をよく混ぜ衣を作り180℃の油でサッと揚げる。
3. 一口大に切って盛り付けます。

簡単おつまみ 酒粕のオープン焼き

材料：酒粕、とろけるチーズ

作り方

1. 酒粕(板状のもの)を、一口サイズにカットする。
2. ①の酒粕をオーブントースターで両面に焼色をつける。
3. ②の酒粕にチーズをのせて焼き上げる。
4. チーズがとろければ完成です。

※ピザソースをかけて焼いてもお楽しみいただけます。

酒粕のオープン焼きと相性のよい酒

・菩提もとにがり酒

お酒の甘味と酸味が、チーズと良く合います。

酒粕の旨味を引き出した 粕汁

材料：酒粕、人参1/4、豚肉100g、ねぎ、こんにゃく、大根1/4、油揚げ1枚、味噌、濃口醤油、だし汁

作り方

1. 大根・人参は短冊に切り下茹でする。(茹で汁を半分残す)
2. こんにゃくも短冊に切り空煎りする。
3. 油揚げはザルにのせ熱湯をかけ油抜きをし、水分をきって短冊に切る。
4. 豚肉は食べやすい大きさに切り、熱湯でサッと茹で、ザルにあげる。
5. 酒粕に酒を少々入れて、レンジで温めて柔らかくする。
6. 鍋に①・②・③・④を入れ、出汁と茹で汁を入れて煮る。
7. 味噌をこしながら入れ、うすい味噌汁を作る。その中に酒粕をこしながら入れ、味をみながら濃口醤油を入れて味を整える。

※ワンポイントアドバイス

酒粕を入れてからはあまり煮込まないようにしましょう。

～酒粕の豆知識～

日本酒を搾って、残った物が「酒粕」です。出来たばかりの酒粕は、「板粕」「ばら粕」として販売し粕汁など、料理に一般的に使用します。漬物などに使用する粕は、「踏込み粕」といい4～6ヶ月タンクに入れ、発酵させたもの。(御前酒では「留粕(とめかす)」として6月頃発売予定)近年、日本酒生産量の減少により「酒粕」出荷量も減少傾向にあります。

旬の野菜がおいしい 春菊とイカの粕和え

材料：酒粕、白味噌、砂糖、醤油、イカ、春菊

作り方

1. 酒粕(板状)のままでは硬いので電子レンジで柔らかくしておく(板粕ではなくバラ粕の方が作業しやすい)
2. すり鉢に酒粕、白味噌、砂糖を入れ、ペースト状になるまでする(それぞれ量は好みで。目安は1:1:1)
3. 塩、醤油を適量入れ、好みの味に調える。
4. イカ、春菊を下茹でする。
(イカは生食用であれば生のままでよい)
5. イカは水に浸し冷まして水気をきる(下茹でした場合)
6. 春菊は水に浸し、冷ましたら軽く水気をきり、醤油を軽くふって硬く水気をきる。
(醤油を入れることによって出来上がった時に水っぽくなります)
7. ボウルに合わせ味噌、イカ、春菊を入れ、軽く和え盛り付ける。

※ 時期に応じて和える食材を変えれば一年中楽しめます。
また、野菜のみではなく数の子やくらげのような歯ごたえのあるものもオススメです。

※ワンポイントアドバイス

酒粕を電子レンジにかける時は、少量のお酒をかけたほうが柔らかくなります。

体の芯から温まる ブリの粕鍋

材料：酒粕、ブリ切り身・ブリのアラ、人参、油揚げ、きのこ、大根、こんにゃく、青ねぎ、ごぼう

作り方

1. ブリの切り身に塩をふってお湯に通す。
2. ①のブリの塩を洗ってお湯に通す。
3. ブリのアラをよく洗って湯に通す。
4. 水と酒を同量で合わせた中に③のアラ、昆布を入れ、中火でアクを取りながら2割まで煮詰めて出し汁を取る。
5. 酒粕(板状)を電子レンジで柔らかくし、④で取った出汁と合わせてよく溶かし混ぜる。少量の白味噌を入れて味を調える。



6. 具材の下準備

- ・ごぼう：ささがきにして水にさらす。
- ・大根、人参：短冊切りにして下茹でする。
- ・こんにゃく：下茹でし、空煎りする。
- ・油揚げ：短冊切りにし、熱湯をかけ、油抜きをする。
- ・きのこ：食べやすい大きさに切る。
- ・青ねぎ：3cmに切る。

7. ⑥で切った具材とブリを入れ、⑤出汁を流しこみ、煮る。

※お好みで豚肉や鮭、旬の野菜などを入れてもよい。