

食とみどいの 新発田っ子通信



【第22号 2015年2月発行】



新発田ブランド“麩”^ふについて知ろう!

地域の気候風土を生かして、その地域で作られた物品を“特産品”といいます。新発田には多くの特産品があります。今号では新発田で作られている麩について紹介します。

麩の原料は？

小麦粉に水を少し加えて生地を練り、水で洗うとガムみたいな弾力性のある固まり（グルテン）が残ります。このグルテンが麩の主成分です。



麩の歴史は？

600年前中国から伝わりました。その当時は、宮中でふるまわれる高級料理で、グルテンを茹でて食べていました。江戸時代後半には焼き麩が作られ、日本各地で食べられるようになりました。



麩の栄養は？

麩には植物性のたんぱく質が豊富に含まれています。肌や髪の毛、筋肉を作る働きがあり、肉より低カロリーなので、ダイエット効果があります。特に、アミノ酸のプロリンが多く含まれ、美肌効果があります。



麩の使い方は？

焼き麩は乾物なので、やわらかくなるまで水に浸して、軽く絞ってから料理に使います。郷土料理の煮物や鍋だけでなく、肉のように炒めものや揚げものにも使えます。ラスクやフレンチトーストにしてもおいしいです。

2月2日は“麩の日”です

小中学校の給食に麩を使ったメニューが出ました。使われたのは宮村製麩所の新発田麩（新発田ブランド認証商品）です。宮村まち子さんが御免町小学校を訪れ、麩の作り方などのお話をしてくれました。



- ・さばの照り焼き
- ・大根の梅おかか和え
- ・新発田麩の卵とし煮



全国的車麩は3回巻きですが、新発田の麩は4回巻きで、歯ごたえがしっかりしてます!



麩がやわらかくてふわふわしておいしいね!



みんなも作ろう! お麩レシピ

麩は郷土料理だけでなく、いろいろなアレンジが可能です。家庭料理やおやつに使ってみませんか?

卵のわか煮

材料(4人分)

- 車麩……………4枚
- 卵……………4個
- オータムポエム……………1束
- 酒……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- 醤油……………大さじ2
- 塩……………適宜

作り方

下準備

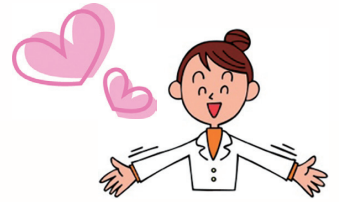
- ・車麩を水で戻し(20分くらい)、水気を絞る。
- ・オータムポエムを茹でて4cmに切りそろえておく。

- ① 鍋に水300mlと☆を煮立たせ麩を並べ入れ、弱火で味がしみるまで煮る。
- ② 麩の脇にオータムポエムを加え、卵を車麩の穴に割り入れる。
- ③ ふたをして卵の表面が白くなったら出来上がり。

(1人前 186kcal 塩分1.5g)



やわらかく煮た麩と半熟の卵はとても消化がいいので、食欲のない時にもおすすめです。



フライパン一つで手軽にできます。砂糖が少なくてもきなこの風味で甘さがアップします。



麩り麩りきなこ

作り方

材料(4人分)

- 小町麩……………20g
- マーガリン……………15g
- 砂糖……………大さじ2
- きなこ……………大さじ1

- ① フライパンにマーガリンを入れ、溶けたら、小町麩を入れてからめる。
- ② 砂糖を入れて中火で麩に焼き色がつくまでからめる。
- ③ 皿に入れてきなこをまぶす。

(1人前 58kcal 塩分0.1g)

めぐる

NEWS



給食週間の取組みを紹介いたします♪

1月26日から30日の1週間は「学校給食週間」でした。新潟県内各地の郷土料理が給食に出ました!

佐渡地方

セルフぶりカツ丼
キャベツのごま和え
もずくのみそ汁



下越地方

鮭の塩焼き
オータム® Imのおひたし
こにもん



上越地方

サメのたつた揚げ
煮なます
スキー汁



中越地方

れんこんハンバーグ
きりざい
番屋汁



※学校でのさまざまな食育の取組みを新発田市ホームページで紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

新発田市 食とみどり

検索

