

伝統の食を守り続けて百余年

MIYAMURA

みやむらの麩



有限会社
宮村製麩所

〒957-0356 新潟県新発田市岡田1807-6
食品団地内
TEL 0254-20-8220 FAX 0254-26-5415
<https://www.yakifu.co.jp>



RECIPE

生麩を使ったお料理



生麩の肉巻き

〈材 料〉●2人分
 生麩 1/2 本
 豚バラ肉 4 枚
 小麦粉 適量
 油 適量

A

醤油	大さじ 1
みりん	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1/2
酒	大さじ 1/2

〈作り方〉
 ①Aは合わせる。
 ②生麩を約1.5cm位の厚さに切る。
 ③豚バラ肉を半分に切り、生麩に巻く。
 ④③に小麦粉をまぶす。
 ⑤軽く油をひいたフライパンで焼く。
 ⑥焦げ目がついたらAを入れて汁気がなくなるまで絡める。
 ⑦お皿に盛りつけて出来上がり。



生麩のステーキ

〈材 料〉●2人分
 生麩 1/2 本
 バター 10g
 醤油

〈作り方〉
 ①生麩は1cmの厚さに切る。
 ②バターで生麩がきつね色になるまで焼く。
 ③醤油をまわしかけて皿に盛り付けて出来上がり。

RECIPE

おしふ・新発田麩を使ったお料理



おしふの酢の物

〈材 料〉●2人分
 おしふ 2 枚
 きゅうり 1/2 本
 乾燥わかめ 1g

A

酢	50ml
砂糖	大さじ 2
だし醤油	大さじ 2
すりごま(白)	適量

〈作り方〉
 ①おしふを水で戻し、絞って8等分に切る。きゅうりは千切りにする。乾燥わかめは戻す。
 ②Aの調味料を混ぜ合わせる。
 ③麩、きゅうり、わかめを②に入れ混ぜ合わせて出来上がり。



おしふの肉詰め

〈材 料〉●2人分
 おしふ 2 枚
 豚ひき肉 100g
 はんぺん 50g
 乾燥ひじき 2g
 乾燥エビ 4g

B

水	2 カップ
白だし	30ml
醤油	10ml

〈作り方〉
 ①おしふを水で戻し、やさしく絞る。
 ②はんぺんは細かくきざみ、乾燥ひじきは水に戻す。
 ③Aを全て混ぜてタネを作り、しっかりとこねる。
 ④戻したおしふに切り込みを入れ、中にタネを詰める。
 ⑤Bを合わせた汁を火にかけ、沸騰したら弱火にして、④を入れる。
 ⑥蓋をして、約20分、タネにしっかりと火が通るまで煮る。
 ⑦お皿に盛って出来上がり。



茄子と生麩の揚げ浸し

〈材 料〉●2人分
 生麩 1/2 本
 ナス 2 本

A

めんつゆ(濃縮タイプ)	50cc
水	50cc
揚げ油	適量

〈作り方〉
 ①生麩を1.5cmくらいに切る。
 ②ナスは半分にとって、皮の面に切れ目を入れる。
 ③170℃の油でナスを揚げる。
 ④生麩を170℃の油でさっと火を通す程度に揚げる。
 ⑤揚げたナスと生麩をお皿に盛りつけて、薄めためんつゆをかけた後、出来上がり。



生麩の串カツ

〈材 料〉●2人分
 生麩 1/2 本
 小麦粉 適量
 麩の料理粉(パン粉) 適量

卵 1 個
 串 生麩の数分
 油

〈作り方〉
 ①生麩をサイコロ状に切る。(約2.5cmに切って、それを半分にする。)切った生麩を串にさす。
 ②小麦粉、卵、麩の料理粉(又はパン粉)の順につける。
 ③170度の油で、衣がきつね色になるまで揚げる。
 お好みでレモンを添えて出来上がり。



新発田麩のかまくら

〈材 料〉●2人分
 新発田麩 2 個
 卵 小 2 個
 飾りの生麩 2 切
 三つ葉 2 本

A

水	2 カップ
白だし	30ml
醤油	10ml

〈作り方〉
 ①飾りの生麩は白だしにつけておく。
 ②新発田麩の真ん中を卵が入るくらいにくり抜く。
 ③②に卵を落とす。
 ④Aを合わせただし汁に、②を浮かべてから火にかける。
 ⑤弱火で卵が好みの固さになるまでふたをして煮る。
 ⑥お椀をもって、飾りの生麩と三つ葉を添えて出来上がり。



おしふの煮物

〈材 料〉●2人分
 おしふ 1 枚
 肉団子 2 個
 人参 1/4 本
 さやえんどう 2 本
 干しシイタケ 2 枚
 りいも 小 2 個

A

水	350cc
砂糖	小さじ 1/2
みりん	大さじ 2
サラダ油	大さじ 1/2
醤油	25cc
本だし	小さじ 1

〈作り方〉
 ①おしふを4~8等分に切る。
 ②干しシイタケは戻し、さやえんどうは軽くゆでる。人参は輪切りにする。
 ③Aを入れた鍋におしふ、肉団子、干しシイタケ、里芋、人参を入れ中火で15分煮る。
 ④お皿に盛りつけて、ゆでたさやえんどうを添えて出来上がり。