

第1回全国納豆甲子園 第3位の納豆料理のレシピです。

地元の特産物を使った納豆料理で、簡単に作ることができます。作ってみて下さい。

【料理名】 干し肉の納豆チャーハン



【材料】

米 300g
納豆 90g
干し肉 120g
玉葱 260g
ジャンボピーマン 120g
卵 2個
干しエビ 大2
ごんご豆(枝豆) 少々
醤油麴 大4
塩こしょう 少々
生姜 2かけ
サラダ油 大2
レモン(薄切り) 少々
ブロッコリー 60g

【作り方】

- 1, 納豆とみじん切りのショウガを、醤油麴につけ込んでおく。
(納豆のにおいが気にならなくなる)
- 2, 干し肉は、上にトッピングするものは、少し大きめに薄くスライスし、残りは細かく刻む。塩こしょうをして軽く炒め、鍋から取り出しておく。
- 2, 玉葱、ジャンボピーマンを粗みじん切りにする
- 3, サラダ油を入れたフライパンに、2を入れ、炒める。火が通ったら1の納豆とつけ込んだ醤油麴を入れてさらに炒める。干しエビを入れる。
- 4, 溶き卵をご飯に混ぜ合わせたら、3のフライパンに入れ、手早く全体を混ぜ合わせる。
- 5, 干し肉、ごんご豆の枝豆(塩ゆで)、ブロッコリー(塩ゆで)、レモン(輪切り)を盛り付ければ完成。(枝豆がまだできていない時には、冷凍の枝豆を使って下さい。)

【料理名】 みたらし納豆団子



【材料】

米粉	300g
絹ごし豆腐	180g
ゆであずき	90g
納豆	45g
醤油麹	大4
柚の皮	少々
みりん	大2
蜂蜜	120g (大6)
水	200CC
片栗粉	大1
水 (水溶き片栗粉用)	大2

【作り方】

- 1, 納豆を醤油麹をつけておく。
- 2, 米粉と絹ごし豆腐を混ぜる。耳たぶくらいの硬さになるように、水で調整する。
- 3, 2を丸めて茹でる。自然に浮いてきたら、冷水へ入れる。
- 4, ゆであずき、醤油麹付けの納豆、すり下ろした柚の皮、みりん、蜂蜜、を鍋に入れ弱火で火にかける。
水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5, 米粉団子に、たれを絡めたら完成。