

2024

7月

第104回

梅雨明けも近づき、海や山の恋しいことになりましたが、皆様いかがお過ごしですか？

～醤油翹のレシピ①～

<海藻ナムル>

(材料) 2～3人分

ほうれん草 ... 1わ

にんじん ... 1本

乾燥わかめ ... 大さじ1

①

醤油翹 ... 大さじ1

ごま油 ... 大さじ1

にんにくのすりおろし ... 小さじ1

すりごま ... 大さじ1

(作り方)

① ほうれん草は、熱湯ですとゆでて食べやすくする。

にんじんは細切りにして、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで2分加熱する。わかめは水で戻しておく。

② ボウルに①を入れ、Aを加えてよく和える。

Q. 一般的なレシピを翹調味料に置き換えたい場合は？

A. コツは、「甘みを控えて塩けを足す」こと

翹には甘みがあるので、みりんや砂糖は減らしても

OK。その代わり塩けは少し足します。

塩翹は塩の2倍。醤油大さじ1の場合は、

醤油翹大さじ1に塩を少し足すと、ちょうどよくなります。



だんだんと暑さが厳しくなりますが、夏バテなどにならないようお身体ご自愛下さい。

NORITOMI

有限会社乗富材木店

TEL:0944-74-1000

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津56-5

担当：金納・小野・乗富

最新商品やキャンペーン
情報を配信！



公式LINE

おすすめ商品や
お役立ち情報を配信！



Instagram