

手作りコーフ、製麺や製パンに 地粉グルテン粉

【地粉グルテン粉とは】

国内産(北海道産)のホクシン小麦を製粉・水洗いして沈澱したタンパクを取り出し、フリーズドライ製法で粉末にした植物性タンパクです。

【使い方】

- マクロビオティックで肉の代用として使う「コーフ」作りに。コーフは煮物やフライなどに使えます。生麩作りにも使えます。
- 麺やパンを作る時にグルテン粉を少量加えると、コシのある麺、ボリュームのあるパンになります。



1月23日発売

New

20895 〈ムソー〉
地粉グルテン粉

〈100g〉

800円(本体価格)

864円(税込価格)

- JAN : 4978609208959
- 入数(発注単位) : 30(1)
- 原材料 : 小麦たんぱく(小麦(北海道))
- アレルギー…小麦
- 賞味期限…8ヶ月
- 遺伝子組み換え…M



コーフの作り方

ボリューム感があり肉のような味がするコーフを手作りしましょう。アイデア次第で利用方法が広がっていく植物性タンパク質です。



(画像提供: 正食協会)

◎材料

グルテン粉…100g
小麦粉…10g
食塩…少々
水…200cc

◎作り方

- ①ボウルにグルテン粉・小麦粉・食塩を入れて混ぜます。
- ②①に水を入れて混ぜてひとつにまとめます。
- ③ぬれ布巾をひいた金ザルに②を入れて強火で約2時間蒸します。

焼きコーフ



(画像提供: 正食協会)

蓮根とコーフの味噌煮



(画像提供: 正食協会)

正食クッキングスクールで学びましょう

正食クッキングスクール大阪本校のレギュラー教室で、手作りコーフ、コーフを使った料理も実習できます。師範科では生麩の作り方も学べます。2020年春期スケジュールは以下の通りです。

短期レギュラー教室

3月6日(金)
～3月20日(金)

レギュラー教室(初級～上級)

4月4日(土)
～9月1日(火)

■ お申込み ■ 正食協会まで電話かFAXでお申し込みください。HPからもお申し込みいただけます。

TEL: 06-6941-7506 FAX: 06-6941-7039 ホームページ: <http://www.macrobiotic.gr.jp/>

