

## ムソーからのお便り VOL.160

### 今月のFACE 生産者紹介

## 聖食品

大阪府和泉市

純  
国  
産  
の  
吉  
野  
本  
葛



### 高野山1200年の伝統

今から1200年前、弘法大師によって密教の道場が開かれた高野山。もともと修行僧のための質素な食事だった精進料理が、高野山では参詣者への振舞い料理として発達し、洗練されて今日に至りました。

高野山の精進料理といえば「ごま豆腐」。各地に伝わるごま豆腐の中でも、高野山に昔から伝承された製法は、ごまから搾り出した「搾り汁」を使う、贅沢で手間のかかるものです。

「国産本葛使用 高野山ごま豆腐シリーズ」は、この伝統製法と最新技術を融合し、ムソーと聖食品が共同開発したこだわりのごま豆腐です。

### ごまをすり潰し、搾り出す

製造工程の前半は、普通の豆腐づくり(大豆を浸水してすり潰し、豆乳とおからに分ける)と同じ。ごまを浸水して粗くすり潰してから、ごく細かいメッシュを通して搾り汁と搾りかすに分けます。自社で搾ることで皮のえぐみや苦みが入らず、ごまの最上のエキスだけが得られます。

“ごまおから”が大量に出るこの製法は、ペースト(練りごま)を使う普及品の2.2倍から2.5倍のごま原料を使います。



### もっちりした食感、 なめらかな舌触り

次に、ごまの搾り汁に水を加えて甘藷でん粉と国産の吉野本葛を溶かし、煮釜の底からかき混ぜながら、焦がさないようじっくり練り上げます。一般のごま豆腐に使用されることが多い加工でん粉や増粘多糖類などの食品添加物を一切使わないので、もっちりしたキレのいい食感、なめらかな舌触り、口溶けのよさが楽しめます。

天然のでん粉だけで固めたごま豆腐は、冷

蔵庫で保存したり、常温でも真冬の厳寒期には、でんぷんが老化してかたくなることがあります。そういう場合は容器ごとお湯に入れて10分ほど温め、水道水で冷やせば、ごま豆腐本来のなめらかさに戻ります。

食べきりサイズのプラ容器入りと、切り分けて召し上がるアルミ袋入りがあります。アルミ袋に密閉するには手間がかかるので限定生産ですが、ごま本来の風味がより堪能できるのはこちら。ごま豆腐通には、後者がオススメです。



純白の白ごま(生ごま)



白ごまのエキス「ごま乳」



搾りかすの「ごまおから」



天然のでん粉を煮溶かし、練り上げて充填

聖食品の国産本葛使用 高野山ごま豆腐を次のページで紹介します

今月の  
イチ押し商品

ムソーと聖食品の共同開発商品

〈国産本葛使用〉

# 高野山ごまとうふ

- ◎ごまをすり潰し搾り出してじっくりと練り上げる、高野山に昔から伝わる製法
- ◎同社廉価版(ごまペースト使用)の2倍程度のごま原料を使用
- ◎もっちりした食感、なめらかな舌触り、口溶けのよさが魅力
- ◎国産本葛使用、加工でんぷん不使用
- ◎レトルト殺菌してあるので、常温保存が可能(賞味期限90日)

21943 〈聖食品〉

## 高野山ごま豆腐白

あっさりとした白ごまの風味豊かなおいしさ。〈120g〉

162円(税込価格)

150円(本体価格)

○JAN:

4969076602197

○入数(発注単位): 10(1)

○原材料…ごま(輸入)、甘藷でん

粉、いりごま、本葛

○アレルギー…なし

○賞味期限…90日

○遺伝子組み換え…M



21944 〈聖食品〉

## 高野山ごま豆腐黒

香ばしい黒ごまの風味豊かなおいしさ。〈120g〉

162円(税込価格)

150円(本体価格)

○JAN:

4969076602203

○入数(発注単位): 10(1)

○原材料…洗いごま(国内製造)、

甘藷でん粉、いりごま、本葛

○アレルギー…なし

○賞味期限…90日

○遺伝子組み換え…M



21945 〈聖食品〉

## 高野山金ごま豆腐

芳しい金ごまのkok深いおいしさ。〈100g〉

162円(税込価格)

150円(本体価格)

○JAN:

4969076602210

○入数(発注単位): 10(1)

○原材料…洗いごま(国内製造)、

甘藷でん粉、いりごま、本葛

○アレルギー…なし

○賞味期限…90日

○遺伝子組み換え…M



21946 〈聖食品〉

## 高野山ごま豆腐

ごま本来の風味と味わいをアルミ袋に閉じ込めました。〈140g〉

270円(税込価格)

250円(本体価格)

○JAN:

4969076602227

○入数(発注単位): 30(1)

○原材料…ごま(輸入)、甘藷でん

粉、いりごま、本葛

○アレルギー…なし

○賞味期限…90日

○遺伝子組み換え…M



### おすすめの召し上がり方～聖食品・田中芳実さんより

わさび醤油でシンプルに召し上がるのが一番おすすめです。しょうが醤油もよく合います。冬のおすすめは鍋。召し上がる直前に鍋に入れると、とろりとした食感が味わえます



黒蜜ときな粉をかけてデザート風にも



片栗粉をまぶして揚げ出し豆腐風にすると、とろりとした食感



すまし汁の具には、煮込むと溶けるので仕上げに入れてください





# オーガニック小麦のもっちりパン

## 有機小麦粉の "もっちり"食感

むそう商事の北米産オーガニック小麦粉による、もっちりした食感。奄美諸島産さとうきび100%の含みつ糖のほんのりした甘み。主食として食べ飽きない、シンプルなデイリーパンです。

## 植物由来原料100%

一般的なベジタリアンが肉や魚を食べないのに加え、ヴィーガンは卵・乳製品・はちみつも口にしません。コロナの影響で健康意識が高まり、アフターコロナはヴィーガン対応を求めるお声が高



まっています。

「オーガニック小麦のもっちりパン」は、動物性原料を一切使用しないヴィーガン対応のパンです。

## 賞味期限180日、 ロスが出にくい

製造は防災保存パン専門の東京ファインフーズ(栃木県宇都宮市)です。原料にこだわってベストな配合を追求し(例:焙煎せずに搾った香りのないごま油を配合することでパンの老化を防ぎ、酸化しにくくする)、遮光性の高いパッケージ、脱酸素剤の封入によって、保存料不使用で賞味期限180日を実現。

無添加のロングライフパンは売り場での

ロスが出にくく、お客様にも買い置きや備蓄に役立つメリットがあります。



33908 <ノースカラーズ>

## オーガニック小麦のもっちりパンプレーン

<1個>

302円(税込価格)

280円(本体価格)

New

7月25日発売

○JAN:

4562343854703

○入数(発注単位):

12(1)

○原材料…有機小麦粉(国内製造)、含みつ糖、小麦たん白、パン酵母、ごま油、小麦食物繊維、食塩、(一部に小麦・ごまを含む)

○アレルギー…小麦

○賞味期限…180日

○遺伝子組み換え…M



33909 <ノースカラーズ>

## オーガニック小麦のもっちりパンレーズン

<1個>

313円(税込価格)

290円(本体価格)

New

7月25日発売

○JAN:

4562343854710

○入数(発注単位):

12(1)

○原材料…有機小麦粉(国内製造)、含みつ糖、有機レーズン、小麦たん白、パン酵母、ごま油、小麦食物繊維、食塩、(一部に小麦・ごまを含む)

○アレルギー…小麦

○賞味期限…180日

○遺伝子組み換え…M



## 備蓄の 新しい方法

9月1日(金)は**防災の日**

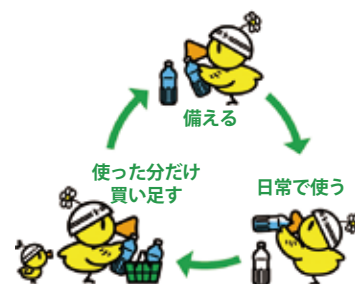
## ローリングストック法

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストック法といいます。

2つのポイント ⇒ ① 古いものから使う ② 使った分は必ず補充する

### ●備蓄におすすめの品

オーガニック小麦のもっちりパン【賞味期限:180日】、純天然のアルカリイオン水「金城の華」【賞味期限:2年】、助っ人飯米・パックごはん【賞味期限:白米ごはん7カ月、他2品1年】など



※出典:日本気象協会「トクする!防災」HP

小麦の  
味と香りを  
感じる

# さんさんベーカリーの 天然酵母&国産小麦パン

## こだわりの原材料を使用

北海道産小麦粉「春よ恋」をベースに、有機ドライフルーツ、よつ葉乳業のバター、和歌山県蒼生舎の平飼卵、種子島産の甘しやみつ糖、赤穂の天塩など、安心安全で品質のよい原材料だけを使います。

## 2種類の天然酵母を使い分け

こっぺぱん、カンパーニュ、フランスパンなど風味や味をしっかり出したいパンは、米からつくった自家製の天然酵母を使い、もちもち食感に焼き上げます。スティックパン、メロンパン、プレミアムロールなどは白神こだま酵母を使い、ふんわり仕上げます。

## あんこも自家製

あんぱんに使うあんこも、余計なものが入らないよう、あんこ屋さんから仕入れずに自分たちで日々作ります。

## どなたにも喜ばれるパン

“硬い、酸っぱい、高い”パンではなく、子どもたちからお年寄りまで喜ばれる天然酵母パ

ンです。例えば普通はハードなフランスパンも、あえて浅焼きでソフトに焼き上げます。

角食パンは有機パーム油を加えて、ふんわり食感に仕上げます。

### 生産者紹介 いずみ野福祉会 さんさんベーカリー

大阪府泉南市

いずみ野福祉会は、泉州・南大阪で障害者が自分らしく働き暮らす社会をめざして、働く場・生活の場を運営する社会福祉法人です。さんさんベーカリー(1993年開所)には現在、利用者18名と職員14名が在籍。32名が仲間として力を合わせ、風味豊かな手作りパンを焼いています。



●日配品(西日本のみ)・・・8月1日出荷 ●直送品(東西とも)・・・8月1日出荷

日配:74667 <さんさん>  
直送:74890 <さんさん>

### こっぺぱん・ ブルーベリー

北海道産小麦粉(春よ恋)と自家製天然酵母の生地には有機ドライブルーベリーを配合しました。<1個>

**292円**(税込価格) **270円**(本体価格)

○JAN : 4580266888209

○入数(発注単位) : 1(1)

○原材料 : 小麦粉(小麦(北海道産))、有機ドライブルーベリー、天然酵母、砂糖(甘しやみつ糖)、食塩、(一部に小麦を含む) ○アレルギー・・・小麦 ○賞味期限・・・4日 ○遺伝子組み換え・・・M

新商品



日配:74644 <さんさん>  
直送:74891 <さんさん>

### あんバター

北海道産あずきを使用したつぶあんバターを、プレミアムロールの生地で包んで焼き上げました。粒あんの甘さとバターの塩味がクセになる、ちょっとリッチなあんぱんです。<1個>

**270円**(税込価格) **250円**(本体価格)

○JAN : 4580266888728

○入数(発注単位) : 1(1)

○原材料 : 小麦粉(小麦(北海道産))、バター、砂糖(甘しやみつ糖)、小豆、卵、天然酵母、蜂蜜、脱脂粉乳、食塩、黒糖、(一部に小麦・卵・乳成分を含む) ○アレルギー・・・小麦、卵、乳 ○賞味期限・・・3日 ○遺伝子組み換え・・・M

新商品



日配:74649 <さんさん>  
直送:74896 <さんさん>

### こっぺぱん・いちじく

北海道産小麦粉(春よ恋)と自家製天然酵母の生地には有機いちじくを配合しました。<1個>

**265円**(税込価格) **245円**(本体価格)

○JAN : 4580266888735

○入数(発注単位) : 1(1)

○原材料 : 小麦粉(小麦(北海道産))、白いちじく、天然酵母、砂糖(甘しやみつ糖)、食塩、(一部に小麦を含む) ○アレルギー・・・小麦 ○賞味期限・・・4日 ○遺伝子組み換え・・・M ※黒いちじくが入り困難となり1年以上休止していましたが、白いちじくに変更して再開します ※再開より、原料、価格が変更となります。JANは変更ありません

再開商品





旨みのある  
贅沢な醤油

# 国産有機・ 旨しぼり 醤油



## 伝統海塩「海の精」を使用

海の精ブランドの農産加工品は、伝統海塩「海の精」に含まれる少量微量の無機成分(ミネラル)が発酵を助け、素材の味を引き出した逸品です。

「国産有機・旨しぼり醤油」の原料は国産有機大豆と国産有機小麦、そして伝統海塩「海の精」です。杉桶に仕込み、じっくり発酵・熟成させる天然醸造。有用な微生物の力と時間が生み出す深みとまるやかさ…ここまでは、海の精の国産有機醤油に共通する特長です。



## “十水仕込み”の濃厚なもろみ

旨しぼり醤油の旨みの理由は、“十水(とみ

ず)仕込み”。一般的な醤油は大豆+小麦+塩:水=1:1.2ほどで仕込むのに対して、旨しぼり醤油は大豆の比率を多くし、さらに仕込み水の量を抑えて大豆+小麦+塩:水=1:1で仕込みます(十水仕込み)。こうして作った濃厚なもろみから、おいしいところだけをしぼった旨みのある贅沢な醤油です。

旨み成分(窒素量)は約1.66%で、等級は特選レベル。塩水の代わりに醤油で仕込む再仕込み醤油の特級レベルに匹敵する旨み成分があります。

## 生揚げと火入れの 「いいとこ取り」

海の精の初めての醤油は1986年に誕生した「生(なま)しぼり醤油」です。火入れを行わず、乳酸菌や酵母が生きている醤油として愛されましたが、製造元の都合により生(なま)醤油の製造を断念せざるを得なくなりました。

生(なま)タイプのまま継続販売が可能な膜ろ過製法(超高精度フィルターで乳酸菌や酵母などの微生物や不純物を完全に除去する製法)も検討しましたが、満足できる味わいとは程遠く、火入れした試作品の方が格段においしい仕上がりでした。

長年のご愛用者にも引き続き使っていただけけるよう、できるだけ生(なま)に近い味を目指してたどり着いたのが“低温殺菌・即冷”製法です。火入れ温度は75度。一般的な製法と比較して約10度ほど低くなります。この製法によって、しぼりたての生揚げ醤油の風味と、火入れにより生まれた芳醇な香りが広がります。

こうして2019年、生(なま)しぼり醤油のリニューアル品「旨しぼり醤油」がデビューしました。プロの料理人にも支持されて、海の精の醤油の中で一番人気だそうです。

※“生(き)醤油”とは、塩以外は何も添加していない醤油のことです。

8月1日発売



## 11158 〈海の精〉 国産有機・ 旨しぼり醤油

〈500ml〉

1,480円(税込価格)

1,370円(本体価格)

○JAN:

4931915002413

○入数(発注単位):

12(1)

○原材料:

有機大豆(国産)、有機小麦

(国産)、食塩

○アレルギー…小麦、大豆

○賞味期限…1年

○遺伝子組み換え…F



好評発売中

## 10187 〈海の精〉 国産有機・ 旨しぼり醤油

〈1L〉

1,890円(税込価格)

1,750円(本体価格)

○JAN:

4931915001966

○入数(発注単位):

12(1)

○原材料:

有機大豆(国産)、有機小麦

(国産)、食塩

○アレルギー…小麦、大豆

○賞味期限…1年

○遺伝子組み換え…F



※2023年8月1日より本体1,970円(税込2,128円)に価格改定いたします



## 有機梅と「海の精」だけの 白梅干

8月1日発売



奈良吉野や紀州の有機梅を伝統海塩「海の精」だけで熟成させました。丁寧に天日干した白梅干です。食品添加物は用いておりません。

21466 〈海の精〉

## 国産有機・ 白玉梅干

〈120g〉



853円(税込価格)

790円(本体価格)

○JAN: 4931915002406

○入数(発注単位): 24(1)

○原材料: 有機梅(国産)、漬け原材料(食塩) ○アレルギー

…なし ○賞味期限…1年 ○遺伝子組み換え…M



白梅干はシソを使わないので、梅の果実そのものの色と味を堪能できます。「漬物の決め手は塩。熟した梅の魅力を最大限に引き出す伝統海塩「海の精」の海の力を、改めて感じます。おいしいですよ(海の精・川内さん)。

# 今月の 新商品 & リニューアル

## アレルギー

乳・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・大豆を使用しているものについて記載します。

## 遺伝子組み換え

遺伝子組み換え原料の分別状態についてM・F・Iで記載します。各マークの意味は、ムソー商品カタログP3をご参照ください。

## 新商品

### ぱりぱりの食感

21465〈都農農産〉

7月25日発売

### 柿ぬか沢庵

宮崎産の干し大根を米ぬかと国産の柿皮、粗糖、梅酢、食塩、麦芽水飴などで漬け込み、自然な旨みや甘みを引き出した、歯切れのいい素朴な風味の干したくあんです。〈1個入〉

410円(税込価格)

380円(本体価格)



○JAN : 4970365412816 ○入数(発注単位) : 12(1)

○原材料 : 干し大根(宮崎県)、漬け原材料[粗糖、梅酢、食塩、麦芽水飴、昆布だし、みりん、米ぬか(国産)、柿の皮(国産)] ○アレルギー…なし ○賞味期限…120日 ○遺伝子組み換え…M

ムソー  
担当者  
から



ぱりぱりの食感がお茶うけや箸休めに、お茶漬けに、おいしくいただけます。よく冷やしてお好みの大きさに刻んでお召し上がりください。

## 好評発売中

### じっくり熟成、濃厚な味わい

10182〈丸又商店〉

### オーガニックたまり醤油

原料の大豆作りから最終製品に至るまでオーガニックであると認定された、最高級のたまり醤油です。杉樽にて1年半熟成しています。〈360ml〉

810円(税込価格) 750円(本体価格)

○原材料 : オーガニック大豆(中国産)、食塩 ○アレルギー : 大豆



ムソー  
担当者  
から



麦類(小麦、大麦)を一切使用しない本物のたまりです。大豆だけで造ったたまりは旨み成分が多く、濃厚な味。つけ醤油、かけ醤油はもちろん、照り焼きや煮物、汁物に使うとおいしさが際立ちます。

## 好評発売中

### 煮魚や炒め物にも

11082〈ムソー〉

### 有機梅酢(赤)

梅干を作るときにできるのが「梅酢」です。国内産の有機梅・有機しそを使用しています。〈200ml〉

540円(税込価格) 500円(本体価格)

○原材料 : 有機梅(国産)、食塩、有機しそ(国産)  
○アレルギー : なし ○遺伝子組み換え…M



ムソー  
担当者  
から



手作りドレッシングやマヨネーズの材料、お寿司のシャリなどの他、色々なお料理の調味料として秀逸です。アクの強い野菜、煮魚、炒め物などに使うと、くせ(アク)を和らげ、野菜等の旨みを味わえます。





# むそう商事 トルコ震災支援企画



## 売上数×2円を寄付します

2023年2月6日にトルコ南東部で大地震が発生し、むそう商事仕入先様も含め、多くの方々が被災されました。時間が経った今でも、現地では衣食住だけでなく心と体にケアが必要な方がたくさんいます。

むそう商事は、“食を通じて世界の人々が健康で文化的な生活を送れるよう貢献する”ことを理念に活動しています。日本の皆様にお届けしている有機のジュースやフルーツを通して、日頃よりご愛顧いただいているお客様と、提供して下さる現地の皆様を“むすぶ”活動を広げていきたいと考えています。

このたびの支援活動にご賛同いただける皆様には、温かいご支援、ご協力のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。

2023年5月 株式会社むそう商事

### — 寄付概要 —

#### ●対象商品

43496〈むそう〉  
OGストレートジュース・  
オレンジ195g



43471〈むそう〉  
OGストレートジュース・  
クラウディアアップル1L



85373〈むそう〉  
OGミックスベリー  
(冷凍)200g



43470〈むそう〉  
OGストレートジュース・  
オレンジ1L



85371〈むそう〉  
OGストロベリー  
(冷凍)200g



43497〈むそう〉  
OGストレートジュース・  
クラウディアアップル195g



85372〈むそう〉  
OGラズベリー  
(冷凍)150g



#### ●実施期間

2023年7月21日～11月20日

#### ●寄付金額

各商品の期間売上数×2円  
(むそう商事の販売実績に基づく)

#### ●寄付先

駐日トルコ共和国大使館

集められた義援金は災害緊急事態  
対策庁(AFAD)に届けられ、被災者  
に必要なテント、毛布、衣料品などを  
届ける支援に充てられます。



オーガニック  
ストロベリー  
契約農家

### トルコ産オーガニック農産物 ～むそう商事の取り組み

トルコのオーガニック産業は、ヨーロッパでの需要拡大を受けて1980年代に発祥し、その規模は毎年拡大。国内で生産されるオーガニック農産物の約90%は海外への輸出用で、ドライフルーツやナッツ、スパイス、ハーブ、雑穀類などが大部分を占めます。

トルコの有機農業の貢献者として知られるのがIsik社です。Isik社は1991年、「Happy Village Project」を立ち上げました。トルコ全土にある小さな農村を有機化し、そこで栽培される作物を同社が買い取る仕組みで、有機農法の普

及とトルコ国内の農業拡大を目的としています。むそう商事は2016年3月、Isik社より仕入れのトルコ産オーガニック冷凍ベリーシリーズを新発売。旬の果実の風味を損なうことなくそのまま冷凍したベリーシリーズは、ムソーオーガニックの看板商品です。

オーガニックストレートジュースの発売は2020年6月です。トルコで有機栽培し収穫したリンゴとオレンジを、新鮮なうちに搾って加熱殺菌し、新鮮さを保つために急速冷凍。果物のおいしさ



のままに輸入された果汁を、有機JAS認定工場国内ボトリングしています。

今回の大地震でトルコ南部のメルスィン港も被災し、冷凍果汁を積んだ貨物船が出港できず、欠品が発生してご迷惑をおかけしました。3月末にようやく出港した船が5月29日に博多港へ到着し、7月に全ジュース商品再開のめどが立ち、トルコ震災支援企画を立ち上げる運びとなりました。

農産担当・加藤の

今月の  
イチオシ炒めても生食でも  
おいしいエンツァイ 岡田耕治さん (千葉県成田市)

岡田耕治さん(47才)は2001年から農業に携わっています。「複数の仕事をしてやっと農業にたどり着けました」。農業に従事することになってからは、現在所属する組合の方針である「農薬や化学肥料に頼らない」を基本理念とし、時期や品目・品種なども考慮して栽培に取り組んでいます。

「組合の方針でもあるけど、農薬や化学肥料に頼りきりの栽培は、なんか違うと思うんですよね」とのこと。そのうえで複数の野菜を扱っています。野菜が違えば当然お世話の仕方も違ってくるため、毎日が忙し。それでも「やっぱりおいし

い野菜をたべてもらいたいし」と考え、あちこちの畑を飛び回る岡田さん。

エンツァイはクセがほとんどなく食べやすい野菜ですから、栽培を失敗したり、エンツァイが望んでいないことをしたらすぐに味や風味に影響が出ます。そういうことがないように、岡田さんは本当に丹精込めて育ててくれました。

エンツァイは炒め物のイメージが強いと思いますが、サラダなど生食もできる野菜です。ぜひ、お好みのお料理でお召し上がりください。

(ムソー商品部・加藤緑)



【栽培品目】エンツァイ、小松菜、セロリなど

ムソーブランド  
根掘り 葉掘り朝穫りハニーバンタムを、海の精で味つけ  
スイートコーン

協力工場の日本食品製造合資会社 三川工場(北海道夕張郡由仁町)は、スイートコーン缶詰を日本で初めて製造した会社です。ムソーブランドのスイートコーンは、伝統海塩「海の精」を使用して製造していただいています。試作を重ね、海の精を使えば塩分1.2%でも充分においしいことが分かりました。

原材料は、北海道の契約農家が特別栽培したハニーバンタム種のとうもろこしです。ハニーバンタム種は粒が大きくしっかりしており、シャキシャキした食感。サラダの主役やバターコーンなどに最適です。

スイートコーン缶詰には、冷凍されたスイートコーンの粒を缶詰にするタイプと、収穫されたとうもろこしをそのまま缶詰にする「シーズンパック」の2種類があります。ムソー

のスイートコーンは全てシーズンパックです。収穫は、実が熟す8月中旬から9月中旬。まだ薄暗い早朝に収穫したとうもろこしを工場へ運び、最良の粒を缶詰に詰めます。

伝統海塩「海の精」だけで味付けした調味液を使用し、甘みはとうもろこし自体の甘みのみです。

(ムソー商品部・加藤緑)

21948 (ムソー)  
スイートコーン  
<230g>

259円(税込価格) 240円(本体価格)

○原材料：とうもろこし(北海道)、食塩(海の精)



コーンごはん

米2合に対してコーン缶1缶。洗ったお米にコーン缶を汁ごと入れて、2合のメモリまで水を入れる。有機白だし小さじ1を加えて炊飯。



おやき

薄力粉と米粉を半々で入れて、コーン缶を汁ごと入れる。粉っぽさがなくなるまで混ぜ、水分が足りなければ水を追加。塩をひとつり入れて油で焼くだけ。