



かまぼこが入ったお弁当

Kisen presents. kamaboko in obentou series



【ばか旨☆おにぎらず】

いま流行の『おにぎらず』に貴千のかまぼこを使用した今回のカンタンお弁当♪
これから暑さも増してきて、食欲が出ないな…
というときにもオススメのレシピ。
梅の甘酸っぱさと大葉のさっぱり感が、ばか旨の旨味を引き立ててくれる少し大人の美味しさです。

《材料》

- ばか旨
- 全形のり
- ごはん
- 梅干し（今回ははちみつ漬けを使用）
- 大葉
- マヨネーズ

《作り方》

- ① 細かく刻んだ大葉と梅干をご飯に混ぜる。
- ② ラップの上に全形のりを敷き、①をのせる。
- ③ ①の上にばか旨をのせマヨネーズをかける。
- ④ さらにその上に①をのせる。
- ⑤ のりの4辺を畳んでいき、ラップでくるむ。
- ⑥ のりがしんなりしたらラップを取り半分に切って完成。



▶ 商品ページへ

そのまま食べても、もちろんおいしく頂けますが、軽く炙ると風味が増します。また、うどんに乗せたり、煮物に入れたり、「油揚げ」の感覚で使うのもおすすめです。

いわきでは「じゃこ」とは「雑魚」のことを指しますが、侮るなかれ。アジとイワシの落とし身を混ぜ込んでいるので、赤身魚の濃厚な旨みが凝縮されているばかりでなく、豊富な栄養素を含んでいます。

今月の かまぼこ



ばか旨

2015年 7月