

## 油麩丼

～宮城県～



## 材料(1人分)

仙台麩業務用14mmスライス	3～4枚		
鶏小間肉	20g	★砂糖	2.5g
にんじん	8g	★みりん	0.5g
いんげんカット	8g	★しょうゆ	6g
えのきたけ	10g	★和風だしの素	0.3g
じゃがいも	30g	ごはん	200g
玉ねぎ	35g	刻みのり	少々
卵	15g		
油	1g		
水	25g		

## ◆◆おすすめ献立例◆◆

- ・油麩丼 **宮城県**
- ・笹かま **メニュー**
- ・おくすかけ



## 作り方

1. 鍋に油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもの順に炒め、全体に油がまわったら水を加えて煮る。
2. 具材がやわらかくなったら、えのき、★の調味料を加える。
3. 油麩（ぬるま湯で戻し硬く絞る）と、別茹でしたいんげんを加え、溶き卵を数回に分けて流し入れる。
4. 器に盛ったご飯の上に3のをせ、刻みのりをかけたら完成！

## 登米名物“油麩”

油麩は、宮城県登米市の名産品です。小麦粉とグルテンを練って棒状にし油で揚げたお麩で、フランスパンのような見た目が特徴的。植物性のたんぱく質やミネラルが豊富で栄養価が高く、低脂肪・低カロリーのためヘルシーで素朴な味が楽しめます。日持ちがよく、煮物・汁物・炒め物など幅広い料理に使われ、食べ応えもあるのでお肉の代わりとして料理に取り入れられることもあります。

## 油麩丼とは？

油麩と具材を出汁で煮込み、卵でとじてご飯の上にのせた料理。栄養満点で、かつ丼のような食べ応えがヘルシーに楽しめます。油麩はお肉に比べて出汁をよく吸うため、口に入れた瞬間にだし汁の旨味が広がり、ジューシーな食感を味わえるのが魅力。発祥は油麩の名産地である「登米市」。約30年前に、旅館「海老紋」の女将が、親子丼を作るとき、お肉が苦手な人のために代わりに油麩を入れて作ったのが始まりです。

## 宮城県について

東北地方の太平洋側に位置し、東に太平洋、西に奥羽山脈と豊かな自然に囲まれ、日本三景の一つ「松島」や、日本三御湯の一つ「秋保温泉」など、魅力的な観光スポットが多数あります。中でも仙台市で行われる「七夕まつり」は東北三大祭りの一つで、街中が色鮮やかな七夕飾りで埋め尽くされ、毎年200万人を超える観光客で賑わいます。仙台藩を治めていた伊達家にまつわるスポットも数多く残され、歴史好きの方も多く訪れます。

## 宮城県の食文化

稲作に適した土地をもつためお米の名産地でもあり、ササニシキやひとめぼれが有名。県内には気仙沼漁港、石巻漁港、塩釜漁港をはじめとした142の漁港があり、全国屈指の水揚げ量を誇ります。特産物はサンマ、マグロの他、フカヒシ、ホヤなど。中でも松島は、生牡蠣の生産量が日本一！「ずんだ、笹かま、牛タン」は、県庁所在地である仙台市の三大名物といわれ、観光客にも人気があります。

