

一人つくれる?

栃尾油あげのネギみそ はさみ焼き

材料 (4人分) 栃尾油あげ 1枚 (約140グラム)、
長ネギ 1本 (約80グラム)、かつお節 (薄けずり)
1パック (3グラム)、みそ 大さじ1と2分の1
(みその塩分によって加減します)、さとう 小さじ
1、ごま油 小さじ1



●つくり方●

① 栃尾油あげを、横に長い袋状になるように半分の厚さのところで切る＝写真①

② 両端を1センチずつ残して切り込みを入れると袋状になる。

③ 長ネギを根元からフォークで全体に細くさき＝写真②＝、端からみじん切りにする。

④ フライパンにごま油を入れ、②のネギがしんなりするまで弱火でいため、さとう、みそ、かつお節を入れ、弱火でみそに照りがでるまでいためる。

⑤ 袋状にした①の中に、④をバターナイフでむらなくぬって＝写真③＝、はさむ。

⑥ ロースターで6分位、両面こんがりとし焼き色がつくまで焼く (ロースターがないと



両端を1センチ残して「袋」に

きは、フライパンでふたをして焼きましょう。

⑥ 焼き上がったら8等分に切り、お皿に盛る。

今日のポイント

● 栃尾油あげは縦20センチ、横6センチ、厚さ3センチ。普通の油あげの3倍もある、日本で一番大きい油あげです。新潟県の名物です。あげた後、金串に1枚1枚刺し、ぶら下げて油をきる栃尾の伝統的技法のため、穴が開いています。

● 納豆+ネギ+しょうゆか、チーズやツナマヨをはさんで焼いても、おいしく食べられます。

レシピ提供：キッズキッチンインストラクター
小倉まり子、亀井澄子、
斉藤朗子、高橋美砂子

キッズキッチン協会
料理を通して子どもたちの「五感」を養い、豊かな人間形成を目指して2005年に設立されました。