

丁字麩



滋賀や京都の伝統を受け継ぎながら、熟練の職人による“手作り”にこだわっています。小麦粉から抽出したグルテンをたっぷりを使用した生地を、昔ながらの鉄釜で水をうたずにじっくりと全面焼した身のしっかりとした焼麩です。ひとつひとつ丁寧に心を込めながら生地を手で延ばすことで、機械では生み出せないもちもちとした食感、味、風味の良い麩が生まれます。植物性タンパクが豊富で栄養面で優れています。レバーやひじき、牛乳よりも鉄分を多く含んでいます。(100g中)
(株式会社 いとふ)

Recipe



揚げ物 (丁字麩)

調理器具：フライヤー

丁字麩を、調味液でもどして油で揚げています。もちもちとした食感や、香ばしい風味をお試しください。
カレー味や、マリネ風に野菜入り甘酢あんをかけたものも比べてみてください。

作り方

- ① Aを合わせて一煮する。
- ② ①の粗熱をとり、大バットで丁字麩を浸し20分以上もどす。
- ③ ②の水分を軽く絞り、60個はでんぷんをつけて油で揚げ、中心温度を測る。
- ④ 30個はでんぷんにカレー粉をまぜたものをつけ、油で揚げ中心温度を測る。

(甘酢あん)

- ① Cを合わせて一煮し、Bを加えて煮る。
- ② 野菜に火が通れば、水溶きでんぷんでとろみをつける。
(甘酢あんは、スプーンで少しずつつけて、かけないものと比較する)

海苔を巻いた磯部揚げや
甘いタレに絡めてデザート
にもお勧めです。



品番	食品名	1人分 単位	30人分 単位	切り方等	
A166	丁字麩(3個)	6 g	180 g		
D48	うすくち醤油	6 ml	180 ml	A	
B92	みりん	6 ml	180 ml		
	水	120 ml	3600 ml		
D32	米サラダ油	適量			
A854	でんぷん	10 g	300 g		
274	カレー粉	0.1 g	3 g		
	たまねぎ	10 g	300 g	B 細切り	
	にんじん	2 g	60 g		細切り
	ピーマン	1 g	30 g		細切り
332	砂糖	4.5 g	135 g	C	
377	米酢	3 ml	90 ml		
D51	こいくち醤油	3 ml	90 ml		
	水	10 ml	300 ml		
A854	でんぷん	0.5 g	15 g		