

アオキ



次ページにはメーカーからのパンフレットがございます。
来年度はぜひお立ち寄りください。

健康と美味しさを叶える 昆布を丸ごといただきます

「アルギン酸」「フコイダン」といった水溶性食物繊維など積極的に摂りたい栄養がたっぷりの昆布。料理の具材として使うのをおすすめします。



だしで料理を美味しく だしで健康づくり

美味しい料理の決め手となる「だし」。だしには豊富な栄養素が含まれており、美味しい上にたくさんの健康効果をもたらしてくれます。



AOKI印 冷凍むすびめ



北海道産昆布をじっくり加熱しやわらかく旨味を引き出しています。



原材料名/昆布
原料原産地名/北海道
規格/1kg(固形量800g)×10袋
保存方法/-18℃以下で保存してください

AOKI印 冷凍きざみ昆布



柔らかな昆布を煮物・炒め物・和え物などあらゆる調理に手早く使えるよう細く刻み上げています。



原材料名/昆布
原料原産地名/北海道
規格/1kg(固形量800g)×10袋
保存方法/-18℃以下で保存してください

AOKI印 だし昆布カット

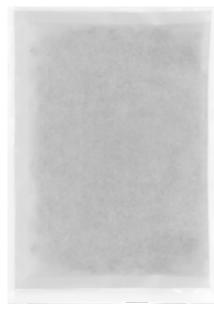


使いやすいように約17cmにカット。汚れは取り除き済み。1袋で約250人分のだしがとれます。



原材料名/昆布
原料原産地名/北海道(日高産)
規格/500g×16袋
保存方法/常温で保存してください

AOKI印 昆布BAG



北海道日高産の昆布を約3cmにカットし和紙袋に詰めました。1袋で約50人分のだしがとれます。



原材料名/昆布
原料原産地名/北海道(日高産)
規格/100g×15袋×4
保存方法/常温で保存してください



えだ豆は「豆」と「緑黄色野菜」 両方の栄養を兼ね備えた優秀食材です。



AOKI印 むきえだ豆



さやをむいてあるので色んな料理にすぐに使えて便利です。

産地/北海道・中札内村
規格/1kg×10袋
品種/大袖の舞大豆

えだ豆



畑から収穫後3時間以内に調理加工し瞬間凍結しています。

産地/北海道・中札内村
規格/1kg×10袋(JAブランド)
品種/大袖の舞大豆

枝豆ペースト



なめらかで舌触りのいいペーストにしました。スープ等に最適です。

産地/北海道・中札内村
規格/1kg×10袋(JAブランド)
品種/大袖の舞大豆

えだ豆ペーストと豆乳のゼリー

材料(10人前)
枝豆ペースト … 100g
豆乳 … 500cc
アガー … 9g
グラニュー糖 … 50g
塩 … 1g
※材料をAOKI印の「するりん白花」「ピュアパンクン」に替えても作れます。

作り方
1 アガーとグラニュー糖はよく混ぜ合わせておく。
2 鍋に1と豆乳、塩、枝豆ペーストを入れ、弱火にかけ泡立っていないようやさしく煮溶かす。
3 90℃になったら火を止め、耐熱容器に注ぐ。
4 粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やして出来上がり。



昆布とえだ豆を使った健康レシピ

むすびめ昆布と手羽元煮

材料(10人前)

冷凍むすびめ … 20本
鶏手羽元 … 10本
酢水(戻し用) … 500ml(酢適宜)
油 … 適量
砂糖 … 小さじ2
酢 … 20ml
A しょうゆ … 大さじ2と1/2
酒 … 大さじ2
みりん … 大さじ2

作り方

1 冷凍むすびめを解凍しておく。
2 鍋に油を熱し、鶏手羽元を入れ軽く焼き色をつける。
3 2に1とA調味料を入れ、ひたひたになる位の水を加える(分量外)水分を飛ばしながら柔らかくなるまで煮る。

※酢と昆布と一緒に煮ると、素材も柔らかくなり、カルシウムの吸収が良くなります。



どんどん食べれる昆布丼

材料(5人前)

冷凍きざみ昆布 又は
だしを取った後の昆布 … 20g
豚ひき肉 … 175g
ガルバングリッツ … 75g
ピーマン … 2個
トマト … 中2個
粗塩 … ひとつまみ
油 … 適宜
しょうゆ … 大さじ2
A みそ … 大さじ1
酒 … 大さじ1

作り方

1 冷凍きざみ昆布を解凍し、食べやすいサイズにカットしておく。
2 鍋に油を引き、豚ひき肉1の昆布とガルバングリッツを混ぜ入れ、粗塩を振ったら、そのまま蓋をして中火にかける。
3 ひき肉の色が変わったら炒める。
4 全体に火が通ったら、トマトとA調味料と水100ml程度(分量外)(お好みで調整)を加えて10分程煮詰める。最後にピーマンを加え火を通し、水分が飛んだら完成。

※だしを取った後の「だしがら昆布」で作るのもおすすめです。
※昆布とトマトのWグルタミン酸で旨味が増すと減塩にもつながります。



※写真はAOKI印「昆布BAG」のだしから昆布を使用

むきえだ豆と昆布のちらし寿司



材料(4人前)

米 … 2合
むきえだ豆 … 50g
だし昆布カット … 1本
ガルバングリッツ … 30g
小揚げ … 2枚
合わせだし … 100ml
合わせ酢 … 大さじ4
砂糖 … 小さじ1/2
しょうゆ … 小さじ4
A 酒 … 大さじ1
みりん … 大さじ2

作り方

1 米に通常の分量より少なめの水とだし昆布カットを入れ炊飯する。
2 ご飯が炊けたら、昆布を取り出し細切りにする。にんじん、小揚げは短冊切りにする。
3 鍋に2と、合わせだし、A調味料を入れて煮詰める。
4 汁が少なくなってきたら、ガルバングリッツとむき枝豆を入れて火を通す。
5 ご飯に合わせ酢を入れ酢飯を作り、4の具材を混ぜ合わせて完成。

※ごはんと一緒に炊いた昆布を切るのが大変でしたら、AOKI印「冷凍きざみ昆布」で代用できます。
※だしと酢の効果でしっかり味を感じられるので調味料控え目で減塩になります。

株式会社 アオキ

北海道室蘭市中央町2丁目4番8号
TEL 0143-24-1234 FAX 0143-22-3210

当社ホームページにてその他の商品もご覧ください
<https://aoki-zirushi.com>

