

たのしく
食べたい人の
愛知のお弁当



オープンいなり弁当

使用した愛知の食材

抹茶（西尾） 八丁味噌（岡崎） みりん（碧南） にんじん（碧南） 大葉（豊橋）
あさり（西尾） たこ（知多） しらす（知多）

■味噌いなり（4人分）

【材料】
油揚げ 4枚
米 1合

八丁味噌 大さじ 1.5
砂糖 大さじ 2
ソース 小さじ 1
みりん 大さじ 2
酢 小さじ 1
水 100cc
クルミ 好みの量

【作り方】
1 カットした油揚げに炊いた米を好きな分量加える
2 油で焦げ目がつくまで揚げる
3 好きな大きさに砕いたクルミとAの調味料をとろ火で混ぜながら2～3分加熱し味噌だれを作る。
4 味噌だれをかける

■抹茶いなり（4人分）

【材料】
米 1合
抹茶 小さじ 2
昆布茶 小さじ 2
酒 大さじ 1
しょうゆ 少々

【作り方】
1 Aの調味料を加えお米を炊く
2 抹茶を少量のお湯で濃いめにといて炊きあがったご飯にかける
3 味付油揚げに抹茶飯を詰める

※味付油揚げの作り方

油抜きした油揚げ 12枚を水 300ml、醤油大さじ 6、みりん大さじ 6、砂糖大さじ 6を加えた煮汁で 10分くらいに詰める。

■五目風いなり（4人分）

【材料】
米 1合
干しシイタケ 30g
酒 大さじ 2
醤油 大さじ 1
砂糖 小さじ 2
塩 少々
人参 1/3本

【作り方】
1 米1合に水、酒、醤油、砂糖、塩と干しシイタケの戻し汁大さじ3を加える
2 干しシイタケ・人参をみじん切りにして1に加えて炊きあげる。
3 味付油揚げに五目風飯を詰める

■たこめしいなり（4人分）

【材料】
米 1合
あさり 50g
ゆでたこ 50g
人参 1/4本
しらす 30g
白醤油 大さじ 1
酒 大さじ 1
砂糖 小さじ 1
塩 少々
昆布 10センチ
大葉 好みで

【作り方】
1 あさはゆでて殻をむく（ゆで汁はとっておく）
2 人参はみじん切りにする
3 たこは1センチくらいに切る
4 よくといだ米にあさりのゆで汁と水、あさり、たこ、人参、しらす、調味料を入れて炊く
5 味付油揚げにたこめしを詰める