

# カルシウムたっぷりの 手作りふりかけ



## 【準備するもの】

- ・煮干し      ・大豆      ・ゴマ      ・ごましお
- ・うなぎボーン      ・ミルサー



煮干しは、乾燥状態が良いものを使います。

乾燥が悪いと臭いが強いのです。

一握りくらい使います。グラム数にすると、おおよそ 40g くらい。

内臓を取り除きます。内臓にはコレステロールが多く含まれているので、体に良くない。内臓だけで 10g くらいあります。その他の部位は全て使います。もちろん、頭も

しっぽも。

内臓処理したものをミルサーにかけます。

粉状になるまでかけてください。粉状になったら、煮干しの処理は終了。

器に入れておいてください。



後で、混ぜます。



大豆はこれくらい炒ったものを使います。

ちょっと香ばしいくらいがいい。魚とかの臭みを消してくれます。かるく一握り。

20g くらいです。ミルサーにかけます。

この中に次の行程のうなぎボーンを入れて、再度ミルサーにかけます。



うなぎボーンも一握り。15g くらい。

カルシウムのかたまりですが、多く入れると食感が悪くなり、臭いがきつくなります。

先にミルサーにかけた大豆の粉の中に入れ、軽く振って、うなぎボーンとなじませた感じにしてから、ミルサーにかけます。



うなぎボーンと大豆をミルサーにかけるのが大事で、うなぎボーンの油分を大豆が吸収してくれます。

粉状になるくらいまでひきます。

次は、ごまです。



中くらいのスプーンに山盛りいっぱい使います。

ごまは、栄養たっぷりの食材なので重要な食材です。すり鉢に入れて、つぶします。ごまをすってしまうと、油分が出てきて、"べとっ"となるので、つぶします。



ごまをつぶすと、香りが強くなります。

このよい香りが、煮干しとうなぎボーンの魚臭さを軽減してくれます。

最後に味付けです。丸美屋のごましおふりかけは、ごまの香りもよいですし、塩味もいいです。オススメです。

中スプーン軽く山盛り一杯です。

あまり多くするとふりかけがしょっぱくなります。

黒ゴマと塩で作る場合は、ごまをそのままつぶさずに使ってください。食感がよくなります。





準備した食材を一つの器にまとめます。

スプーンで丁寧に混ぜます。

混ぜ方にかたよりがあると、美味しくないので丁寧に。

特にうなぎボーンと大豆の粉は固まっていることがあるので、注意。



はい！お疲れ様でした。これで、完成です。



適当な容器に入れて、冷蔵庫で保管してください。

"継続は力なり"

ご飯に、スプーン軽く一さじかけて、食べてください。

毎日食べて、カルシウム アップ！