

## 油麩井 (1人分)



### ポイント

強火にすると焦げやすいので火加減に注意して下さい。

- 材料
- 油麩……約2cm幅の輪切り 6枚
  - 玉ねぎ……1/4個
  - 卵……1個
  - もみのり……適量
  - 水……200ml
  - 調味料(A)
    - めんつゆ(5倍濃縮) ……大さじ3
    - 砂糖 ……大さじ1.5
    - みりん ……大さじ1
- 作り方
- (1)鍋に水と油麩を入れひと煮立ちしたら、薄くし形に切った玉ねぎを加える。
  - (2)(1)に調味料(A)を加えて玉ねぎに味がしみたら溶き卵を回し入れ、蓋をして20~30秒ほど蒸らし卵を半熟状に仕上げる。
  - (3)ごはんを盛った丼ぶりに盛り、もみのりをまぶしたら完成です。

## ツナと豆腐の落とし焼き (1~2人分)



### ポイント

お好みでマスタードやケチャップを付け、レモンやパセリを添えれば見た目も味もさらに良し。

- 材料
- 木綿豆腐……1丁
  - ツナ缶フレーク……1缶
  - 釜揚げ桜エビ……50g
  - 生パン粉……大さじ5
  - ミックスベジタブル ……100g
  - 卵……1個
  - 調味料(A)
    - 塩・こしょう ……少々
    - 酒 ……大さじ1
- 作り方
- (1)豆腐はペーパータオルに包み、重しをしてしっかり水をきる。
  - (2)豆腐をボウルに入れて潰したら、その他の材料を全部加えて混ぜる。
  - (3)フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、(2)をスプーンで落とし入れこんがり両面が焼けたら出来上がり。

### 編集後記

「暑ちい〜」

うだるような暑さが続いております。こまめな水分補給を忘れずに、熱中症予防対策万全にこの暑い夏を乗り切りましょう。(小沼直久)

茎につく斑点を蝮(マムシ)の銭形模様に見立てたのが名の由来。根茎を干したものを生薬の天南星(てんなんしよ)といい、去痰、鎮瘻の薬効がある。



マムシグサの茎部

花言葉  
壮大な美



秋にはこんな実をつけます。



今月の花  
蝮草(マムシグサ)