

比叡山延暦寺御用途の比叡ゆばは、キメが細かく戻りが良いのが特徴。
温かい汁物なら、水戻しせず乾いたまま使えるので簡単便利です。

ゆばとわかめのお味噌汁 おどろくほど手軽、忙しい朝の一品に最適。

材料(2人分)

- だし汁・360cc
- 味噌・大さじ2~3
- 乾燥ゆば・2つかみ(6g)
- 乾燥わかめ・大さじ1.5(5g)
- 青ネギ(小口切り)・大さじ2
- 三つ葉・お好みで



作り方

- ①鍋にだし汁を入れ味噌を溶き入れる。
- ②お椀にゆばとわかめ、ネギを入れて、熱々の①を注ぎ入れる。

きのこゆばのあんかけ丼* 短時間で簡単調理。昼食におすすめ。

材料(2人分)

- 乾燥ゆば・20g
- 生椎茸・2枚(薄切り)
- しめじ・1/4パック
- かまぼこ・適量(薄切り)
- 卵・2個(溶いておく)
- 三つ葉・1/4束
- ご飯・400g
- 水溶性薯粉・大さじ1
- 粉山椒・おろし生姜
- だし汁・200cc
- 濃口醤油・大さじ1
- 薄口醤油・大さじ3/4
- 酒・大さじ3/4
- みりん・大さじ1/2



作り方

- ①鍋にAを入れて沸騰させ、生椎茸、しめじ、かまぼこを入れ、3~4分間煮る。
乾燥ゆばを入れ、しんなりしたら、三つ葉を入れて卵を流し入れる。
- ②①に水溶性薯粉を入れて、とろみをつける。(薯粉がなければ片栗粉でも可)
- ③丼鉢にご飯を入れ、②を等分にかける。粉山椒、おろし生姜を添えて供する。

*ゆばの料理本「比叡ゆばから始まる美味しい話」より(発行:西日本出版社)

その他の乾燥ゆば料理法

おうそ	吸物ゆば	味付けをすませた後、乾燥ゆばをそのままお鍋に入れて、ひと煮立ちさせてください。または、乾燥ゆばを器に入れて熱い汁を注ぎ、1分ほどしてからお召し上がりください。
煮物		味付けをすませた出し汁が沸騰したところに、乾燥ゆばをそのまま入れてください。1分くらい弱火で煮たら火をとめ、しばらくそのままにして味を含ませます。
なべもの		鍋の具が煮立ってから乾燥ゆばをそのまま入れてください。
おかゆ炊		火をとめる前に、乾燥ゆばをそのままお鍋に入れてください。
おひたし物サラダ		乾燥ゆばをザルに入れ湯通し、または約3分ほど水で戻してからご利用ください。

商品名	徳用ゆば
名称	乾燥ゆば
原材料名	大豆(滋賀県)(遺伝子組換えでない)
内容量	50g
賞味期限	枠外下部に記載
保存方法	高温多湿を避け、涼しい所で保管してください。
製造者	株式会社比叡ゆば本舗ゆば八 滋賀県大津市中央4-3-10
製造所	滋賀県長浜市春近町118-2

栄養成分表示 1袋(50g)当たり

エネルギー	265.0 kcal
たんぱく質	25.2 g
脂質	16.1 g
炭水化物	3.6 g
食塩相当量	0.02 g

推定値



- ◆開封後はなるべく早くお使いください。
 - ◆製品には万全を期しておりますが、万一不備がございましたら代品とお取り替え致します。
 - ◆本品についてお気づきの点がございましたら、お手数ですが下記までご連絡ください。
- 【お客様窓口】TEL 0120-188840
- ホームページアドレス <http://hieiyuba.jp/>

～生ゆば・乾燥ゆばから、贈答用ゆば・業務用ゆばまで～