

5月27日(金)は…ふるさと食材の日「山菜の煮物」です!

占冠山村産業振興公社さんが加工してくれた「ふき」と「根曲がり竹」、  
デイセンター芽ぐみ野さんの「油揚げ」を使います!



パック詰めする前に、  
ふきを手作業で  
切っている様子です。  
たくさんの人の手間  
が掛かっていますね。

ふき・根曲がり竹



ふき



根曲がり竹

占冠山村産業振興公社の方  
から、みなさんへの  
メッセージ

「ふき」も「根曲がり竹」も  
食物繊維が豊富で栄養  
たっぷりの食材です!  
いっぱい食べてくださいね!!



北海道でとれ、  
占冠村で加工  
された「ふき」と  
「根曲がり竹」を  
使います!



油揚げ



油揚げを作っている様子を  
紹介します!



デイセンター芽ぐみ野の方から、  
みなさんへのメッセージ

大豆をまるごと使った豆腐で作っている  
ので栄養満点です!大豆パワーで元気に  
過ごしてくださいね!



油揚げ作り  
スタート!

低温の油で14分間  
じっくり揚げます。



高温の油で表面をパリッと  
仕上げます。

まずは豆腐を並べて切って  
いきます



ここからどんどん  
豆腐が膨らんでいくよ!



油揚げ完成です!!

油揚げを作る様子を動画にまとめま  
した。豆腐が膨らむところや高温の油  
に入れたときの「ジュ〜!!」という音  
に注目して見てね。QRコードを読み  
取ると動画が見られます。

