

4,000円以上のお会計の方に  
黒トリュフをら豆1袋プレゼント

穀物屋だより  
kokumotsuya dayori

# おいしい週末

vol.65  
2023  
3>>4

レンコンの食感が楽しい  
雑穀ご飯と召し上がれ♪

## 和風 レンコンハンバーグ

3・4月限定

「和風レンコンハンバーグ」は、穀物屋カフェで、11:30~16:00  
までご注文頂けます。  
ミニデザートとスープ付き1,450円(税込)でお召し上がり頂けます。  
テイクアウトは、1,423円(税込)です。

### 【レンコンハンバーグ】

調理時間 約 **50~60分**

【材料:ハンバーグ4個分】

- ◎玉ねぎ.....150g
- ◎レンコン.....200g
- ◎乾燥パン粉.....15g
- ◎牛乳.....15ml
- ◎オリーブオイル...小さじ1
- ◎牛ミンチ.....200g
- ◎豚ミンチ.....160g
- ◎卵.....1個
- ◎ナツメグ.....0.5g
- ◎塩.....1g
- ◎胡椒.....0.1g

### 【作り方】

- ① 玉ねぎ、レンコン150gをみじん切りにし、残りのレンコン50gはすりおろしにする。
- ② 乾燥パン粉を牛乳に浸す。
- ③ フライパンにオリーブオイルを引き、みじん切りにした玉ねぎをしんなりするまで弱火で炒め、粗熱をとる。
- ④ ボウルに牛・豚ミンチ、卵、ナツメグ、塩、胡椒、①、②、③を入れ、粘り気がでるまで手で混ぜる。
- ⑤ オーブン200℃に予熱しておく。
- ⑥ ④を150gずつ分割し空気を抜きながら成形し、クッキングシートを敷いた鉄板にのせる。
- ⑦ 予熱が完了したオーブンに入れ、200℃で20分加熱したら完成。

※オーブンによって温度具合が多少変わってきますので様子を見ながら時間調整が必要です。



冷めても  
おいしい雑穀  
180g 480円(税込)

### 【和風ソース】

≡ 全て混ぜ合わせて完成! ≡

【材料:2~3人前】

- ◎手作りポン酢...大さじ6
- ◎ごま油.....小さじ1
- ◎白すりごま.....小さじ1

- ◎すりおろし生姜.....10g
- ◎長ネギ(白い部分のみじん切り).....45g

### 【白だしの作り方】

【材料:約300ml分】

- ◎みりん.....200cc
- ◎酒.....200cc
- ◎鰹節.....20g

- ◎昆布.....2g
- ◎薄口しょうゆ...大さじ2
- ◎塩.....大さじ1

消毒した密閉容器に保存!

### 【作り方】

- ① みりんと酒を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら弱火で3分煮立てる。
- ② 薄口しょうゆ、鰹節、昆布、塩を加えてごく弱火で5分煮る。香りが飛ぶので、温めるイメージ。
- ③ 火を止めて、粗熱がとれるまで置いておく。
- ④ ③をザルで濾して完成。



### 【ポン酢の作り方】

≡ 全て混ぜ合わせて完成! ≡

【材料:約210ml分】

- ◎しょうゆ.....大さじ6
- ◎酢.....大さじ5

- ◎みりん.....大さじ3
- ◎手作り白だし...小さじ1
- ◎砂糖.....1.5g



穀物屋のおいしい情報をブログやInstagramでも発信しています。  
あなた様のコメントや♡をお待ちしています。

穀物屋+Cafe



9月にHPを  
リニューアル  
しました!

穀物屋+Cafe

Instagram



インスタは  
こちらから

kokumotsuya

穀物屋のインターネット通販  
「楽天市場」もご利用ください。



楽天市場は  
こちらから

穀物屋 楽天



KOKUMOTSUYA  
MORIMITSU

穀物屋 森光商店

〒830-0022 福岡県久留米市城南町5-30

TEL 0942-36-5928 FAX 0942-36-5938

定休/月 営/11:00~17:00 ランチ/11:30~15:00

カフェ/11:30~16:00

※営業時間に変更になりました。

※入店時に、手指消毒と検温のご協力をお願い致します。

穀物屋くし引き参加券  
内容は裏面の  
「穀物屋くし引き」を  
ご確認ください  
2023.4.30  
有効期限

炊飯器で炊くだけ

# 穀物屋Recipe / 大豆の甘辛煮・もちきびぜんざいの作り方



## 大豆の甘辛煮

[材料:約4人分] 調理時間 約20~30分

- ◎大豆(水煮).....200g
- ◎片栗粉.....大さじ1
- ◎サラダ油(揚げ用).....300ml
- ◎しょうゆ.....大さじ1
- ◎砂糖.....大さじ1
- ◎みりん.....大さじ1
- ◎白ごま.....適量(15g程度)

おつまみや  
ごはんのお供に♪



### [作り方]

- 前日に大豆100gが浸るくらいの水量で水浸けする。
- 翌日、大豆をザルにあげ水気をとる。
- 大豆をポリ袋に入れ片栗粉をまぶす。
- サラダ油を180℃まで熱し、③を入れきつね色になるまで揚げる。
- 揚げた大豆の油を切る。
- しょうゆ、砂糖、みりんを鍋に入れ、沸騰するまで火にかける。
- ⑥に⑤と白ごまを入れ、絡めたら完成。

## もちきびぜんざい

[材料:約5人分] 調理時間 約30分

- 北海道産もちきび.....155g
- 水.....260ml

もちもち食感が  
くせになります!

### [作り方]

- もちきびを炊飯器に入れ、3~4回水を替えながら洗い、目の細かいザルで水気を切る。
- 量った水を入れ、白米(通常)モードで炊く。
- 炊き終わったら、しっかり混ぜる。
- ③を器に入れ、上に粒あんを盛り付けたら完成。

✓CHECK!/  
5月まで

当店でイートインと  
テイクアウトもできます。

前月号 vol.64で  
ご紹介した「粒あん」  
との相性抜群です!

cafe

## もちきびと ごぼうのきんぴら



🍷 400円(税込) 🍷 440円(税込)

もちきびのもちもち食感とごぼうの相性が良く絶品です!

## 桜もち

3月、4月に店頭で  
お買い求めいただけます。

期間  
限定



🍷 220円(税込) 🍷 224円(税込)

もちっとした生地に桜の塩漬けと粒あんの甘さがマッチしています。

quiz

## ★(わくわく)★ 穀物屋くじ引き

ハズレはないので、ぜひチャレンジしてみてください!

1等 1組様限定!  
ランチ無料ペアチケット

その他、なにが出るかはお楽しみ!

右下の「穀物屋くじ引き  
参加券」を切り取り、  
レジでスタッフに  
お渡しください。

穀物屋は、材料を選ぶ楽しさ、カフェで味わうおいしさ、テイクアウトとギフトの満足感をお届けすることを心がけています。\*表示価格は、🍷お持ち帰りのテイクアウト価格、🍷店頭でお召し上がりのイートイン価格です。

