



# 山海くん!



仕事も恋も悩み多き  
新米栄養士のりこ



がんばる  
営業マン  
山海くん

いつもニコニコ  
1stの森ちゃん

## ～ 打ち豆とりのりの初恋編 ～

### 春の献立としめきり日

本日、春の献立のしめきり日。  
のりこはネタ切れのため  
様子がおかしいです。

お花 春  
春 キウイ 春  
たけのこ

※ホラーまんがでは  
ありません

いま 一目惚れって言った...?  
一目惚れ

お花 春  
アスバラ 春  
一目惚れ

ひなまつり 春  
たい 初音  
たこわら 春  
ひなまつり 春  
みどり 春  
田中くん 豆

※ホラーまんがでは  
ありません

打ち豆のごほうですか!?

ひなまつり  
のりこさん  
ひなまつり

### 打ち豆ご飯と初恋

打ち豆とは、水でふやかした大豆を木づちで平たくつぶし、乾燥させた保存食です。

火の通りが早いため調理しやすくはしでも持ちやすいです。

黄と青の2色

青大豆の打ち豆は甘みがつよく緑の色がアクセントになります。

煮物・和えものおみそ汁に

のりこは、青大豆の打ち豆と昆布で炊いた

緑がキレイで打ち豆がふかふか

打ち豆ご飯も春メニューに入れました。

甘みもあるよ

ところで、のりこさんの初恋は田中くんですか?

春に一目惚れをしたんですね。

ストーカー!?!

なんて知っているのですか?

### ● 打ち豆の炊きこみご飯

- お米 ... 3合
- 水 ... 通常量に打ち豆と同量の水をプラスするとふかふかになります。
- 打ち豆(青) ... 30~40g
- 塩 ... 小さじ2
- 出し昆布 ... 10cm程

- ① お米をとぎます。  
打ち豆は、さっと水洗い。
- ② 材料をすべて釜に入れて30分程浸水して炊飯♪
- ③ 炊けましたら昆布を取り出しサックリまぜて完成です!



### ● 打ち豆(黄)

北海道産の大豆を使用

### ● 打ち豆(青)

東北、甲信越の青大豆使用

規格 ... 1kg x 10

500g x 20

100g x 50

お見積りとお問い合わせは、お気軽にどうぞ。  
お待ちしております!



(株) 山海通商

〒371-0103

群馬県前橋市富士見町小暮  
2424-28

TEL: 027-288-6466

FAX: 027-288-6935

是非ホームページも  
覗いてください!!  
過去の  
4コマエッセイが  
見られます

