

(あげお) 酒粕味噌ラーメン

■材 料

酒粕	30g
白菜	
キャベツ	
豚肉	
長葱	
人参	
青菜	
大根	
こんにゃく	
味噌 (味噌ラーメン用)	
麺	
スープ	約 600 cc



～作り方～

1. 酒粕を同量の水又はスープで伸ばす。
2. 油揚げを 5 mm幅に切り、カリカリに油で揚げる。
3. 肉・野菜を一口大に切りそろえる。
4. こんにゃく・大根は下茹でする。
5. 鍋にスープを入れ、こんにゃく・大根を入れ火にかける。
そこに味噌を加える。(少し薄めな味付けで)
6. 鍋に酒粕を加え軽く沸かす。(アルコールを飛ばす為)
7. 残りの材料を加え、味を調え最後に青菜を入れる。
8. カリカリに揚げた油揚げをトッピングして、好みで唐辛子をかける。

～効果・効用～

酒粕は糖の吸収を抑え、タンパク質の分解吸収を促進、血圧の上昇を抑え美白・美肌効果があると言われています。

<開発経緯>

上尾支部有志の勉強会で、鍋をヒントに提案され上尾の酒蔵の酒粕を使いご当地ラーメンとして平成 21 年 11 月より販売。

(22 年、ラーメンマップ作成・市内のイベント各種メディアで紹介される)

あげおにちなんで、あぶらあげをトッピングして現在 13 店舗で販売中。