

# 旨み醤油の種 レシピ 4 種類

いちどお試しあれ♪

## ① 鮭の白印+濃口しょうゆ

### ・屋台風 シャキシヤキつくね

※ソースと青のりの香りがお祭りの屋台を思わせて、食欲をそそります。

野菜たっぷりでシャキシヤキした食感がおいしいですよ！

材料名	2人分	作り方
玉ねぎ	1/4 個	1. キャベツと玉ねぎをみじん切りする。 2. ボールに鶏ひき肉、キャベツ、玉ねぎ、粒コーン、片栗粉を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。 3. 2のたねにをうま味醤油を入れて混ぜ、成型する。 4. フライパンにサラダ油を入れ、3をスプーンで形よく整えて焼く。 5. きつね色になったら、両面に青のりをふりかけて出来上がり。
キャベツ	2 枚	
鶏むねひき肉	130g	
粒コーン缶	大さじ 4	
片栗粉	大さじ 2	
うま味醤油	大さじ 1/2	
(鮭+濃口醤油)	大さじ 1	
サラダ油	小さじ 1	
青のり	適量	

### ・アボカドまぐろ丼

材料名	2人分	作り方
マグロ刺身	12 枚	1. アボカドは皮と種を取り、薄切りにする。 2. ボールに漬けだれを作り、マグロ刺身を漬ける。 15分程度、漬け込む。 3. 器にご飯をよそい、アボカド、2のマグロをのせる。 4. 漬けだれを全体にかけて、食べる。  ※ わさびは食べる時に混ぜてもよい。
アボカド	1/4 個	
(漬けだれ)	130g	
うま味醤油	大さじ 1	
(鮭+濃口醤油)		
みりん	大さじ 1	
わさび	適量	
ご飯	2 膳分	

## ② 鮭の白印+薄口しょうゆ

### ・まぐろラーメン

材料名	1人分	作り方
マグロ刺身	5 枚	1. 中華麺をゆで、お湯をよく切る。 2. 丼にスープの材料を入れて、よく混ぜる。 3. 2に中華麺を具材をのせる。
かいわれ	適量	
錦糸卵	適量	
(スープ)		
うま味醤油	大さじ 1+小さじ 1/2	
(鮭+薄口醤油)		
にんにく	小さじ 1/2	
お湯	300cc	
ごま油	小さじ 1	
こしょう	少々	
中華麺	1 玉	

・お吸い物

うまみ醤油（薄口）	大さじ1 1/2
しょうがすりおろし	適量
お湯	300cc

※ つみれ汁などが合いそう。

③ 鰹の赤印+濃口しょうゆ

・山芋たんざく梅風味

材料名	1人分	作り方
山いも 梅干し うま味醤油 (鰹+濃口醤油)	40g 1/2個 小さじ1	1. 山いもは皮をむき、短冊切りにする。 2. 梅干しは種を除き、包丁でたたく。 3. ボールに山いも、梅干しを入れて、よく混ぜ合わせる。 4. 皿に3を盛り、うま味醤油を全体にかけて、食べる。  ※ よく泡立てて食べると、味がなじんでおいしい。

・小松菜とささみのサラダ うま味醤油ジュレ

材料名	2人分	作り方
ささみ 小松菜 錦糸卵 (ジュレ) うま味醤油 (鰹+濃口醤油) お湯 ゼラチン	1本 1束 適量 大さじ4 120cc 3g	1. ささみは酒をふり、電子レンジで加熱して、ほぐす。 2. 小松菜はゆでて、水に取り、5cm長さに切る。 3. ボールにゼラチンを入れて、お湯でふやかしながらよく溶かす。溶けたら、うま味醤油を入れて混ぜる。冷蔵庫で固める。 4. 皿にささみ、小松菜、錦糸卵を盛り、うま味醤油ジュレをのせて、食べる。

・山いもの鉄板焼き

材料名	2人分	作り方
たこ 卵 山いも 片栗粉 うま味醤油 (鰹+濃口醤油) サラダ油 (具) 刻みねぎ きざみのり 紅しょうが	50g 1個 100g 大さじ1 大さじ1 適量 適量 適量 適量	1. たこは一口大に切る。 2. 山いもは皮をむいて、すりおろす。 3. ボールに卵、たこ、山いも、片栗粉、うま味醤油を入れて、よく混ぜる。 4. フライパンにサラダ油をしき、3を流し入れる。弱火でふたをして蒸し焼きにする。 5. 具材をのせて、食べる。

・基本のめんつゆ

うまみ醤油 (かつお節+濃口)  
みりん

大さじ2  
大さじ1~2

- ・ つけ汁 水 120cc
- ・ 煮もの 水 50~100cc

④ 鰹の赤印+薄口しょうゆ  
・にゅうめん

材料名	1人分	作り方
錦糸卵	1/2 個分	1. そうめんをゆで、水でよく洗い、水気を切る。 2. 丼にスープの材料を入れて、よく混ぜる。 3. 2にそうめんと具材をのせる。
わかめ	5g	
刻みのり (スープ)	適量	
うま味醤油 (鰹+薄口醤油)	大さじ1+小さじ1/2	※ 柚子ごしょうは食べる時にお好みで。
お湯	300cc	
みりん	小さじ1/2	
柚子ごしょう	適量	
そうめん	1玉	

花鰹工場直売/各種海産乾物販売

奥商店 門司柳町店