

「白醤油を使った料理レシピ」コンテスト

2000年・料理レシピー

2009年11月25日変更

菱太産業株式会社

目 次

1. 1999年12月		
おろしトンカツ(白醤油風味)	1999年12月-1
2. 2000年1月		
カラフル和風パスタ	2000年01月-1
3. 2000年2月		
セロリのお新香	2000年02月-1
4. 2000年4月		
サク・ほく・おジャガのフリッター	2000年04月-1
5. 2000年6月		
和風チヂミ(韓国風お好み焼き)	2000年06月-1
6. 2000年8月		
ホタテ貝柱の和風カルパッチョ	2000年08月-1
7. 2000年9・10月分		
新れんこんとめんたいの炊き込みご飯	2000年09・10月-1
ささみのキノコあんかけ	2000年09・10月-2
高野豆腐の肉じゃが風	2000年09・10月-3
高野豆腐の和風フライ	2000年09・10月-4
ひじきの中華風マリネ	2000年09・10月-5
かぼちゃの甘露煮	2000年09・10月-6

おろしトンカツ(白醤油風味)

●材料●

ブタロース肉
大根おろし
貝割れ大根
白醤油

●作り方●

1. トンカツは通常通り揚げます。塩こしょうは控えめにします。
2. 揚げたてを大根おろしと貝割れ大根をのせ白醤油をかけます。

●コメント●

我が家では定番料理です。

(大塚陽子様、大阪府)

1999年12月分で入賞

カラフル和風パスタ

●材料●

スパゲティー	……………	4人分
生たらこ	……………	1はら～1はら半
イカ	……………	1ぱい
ブロッコリー	……………	半株

焼き海苔 …………… 大1枚 調味料

調味料

マヨネーズ	……………	大さじ3杯
バター	……………	大さじ1杯
酒	……………	大さじ1杯
白醤油	……………	大さじ1杯半

●作り方●

- (1) イカをむき、胴は筒切りにする。足は1本ずつ分けておく。
- (2) たらこは包丁の背で皮を取り除きばらして、大き目のボウルでる。
(あとでスパゲティーと合わせるため)マヨネーズと混ぜ合わせる。
- (3) ブロッコリー小房に分けて、器に入れて大さじ2杯の水を入れ、ラップをかけて、約4分電子レンジで加熱する。
- (4) スパゲティーを少し固めに茹でる。
- (5) イカをバター大さじ1杯と酒大さじ1杯で炒める。
- (6) 茹で上がったスパゲティーを5に加え、白醤油大さじ1杯半を加え、強火で約2分加熱し、味を試して塩・胡椒で調整する。
- (7) (6)を(2)のボウルに入れてよく合わせる。
- (8) 皿に盛り、くし型に切ったレモンとブロッコリーを飾り、中央に千切りした焼き海苔をトッピングする。

●コメント●

何度か作りましたが主人にも子供たちにも、また、お年寄りにも好評でした。但し、お年寄りに食べて頂く際は、イカは少し食べやすい大きさにした方がよい様です。子供には胡椒は控えめにします。白醤油をつかった御陰でたらこマヨネーズのきれいなピンク色も出ますし、醤油の風味も楽しめます。

(フィエスタ様、大阪府)

2000年1月分が入賞

セロリのお新香(5人分)

●材料●

セロリ	1束
オリーブオイル	大さじ3杯
酢大さじ	1~2杯
鷹の爪	お好みで
塩胡椒	少々
白醤油	大さじ1杯

●作り方●

- (1) セロリを食べやすい大きさに薄切りにします。(根の部分だけを使用)
- (2) 次にオリーブオイル・酢・塩胡椒・白醤油を混ぜ合わせドレッシングを作ります。
- (3) (1)に(2)をかけ、お好みで鷹の爪を入れ1晩おくとおいしいお新香の出来上がりです。

●コメント●

とにかく簡単・わたくしの友人はセロリは嫌いだけど、これはおいしいと食べてくれました。

(aya様、鹿児島県)

2000年2月分が入賞

サク・ほく・おジャガのフリッター(4人分)

●材料●

ジャガイモ	3個
揚げ油	適量
衣{		
小麦粉	100g
片栗粉	大さじ3杯
カレー粉	大さじ1杯
水	100cc
白しょうゆ	20cc
オリーブオイル	大さじ2杯
パセリ		
みじん切り	大さじ1杯
}		

●作り方●

1. 衣の材料を順に加えて、よく混ぜる。グルグル混ぜて良い。
2. ジャガイモは洗って皮をむき、1cm幅の輪切りにして水にさらす。
3. 水気をよく拭いて1の衣につけ、160度位の温度でじっくり揚げる。

●コメント●

- * 衣に味がついているので、塩も天つゆも不要です。
そのままおいしく召し上がれます。
- * 白しょうゆは、味に深みがあるので素材の味を生かします。
- * 残った衣は冷蔵庫で一週間位保存できます。
- * サツマイモやかぼちゃでもお試し下さい。

(古賀聡子様、福岡県)

2000年4月分で入賞

和風チヂミ(韓国風お好み焼き)

●材料(フライパン1枚分・・・4人分)●

お刺身 …………… 1人前(市販のもの1パック。大根のツマが入っているもの。種類問わず)
漬け込み用白醤油 …… 大1
ごま油 …………… 大1

(A)

小麦粉と水 …… 各1/4カップ
かつおパック …… 1袋
白醤油 …………… 小2

仕上げ用白醤油 …… 小1

●作り方●

- (1) お刺身パックに入っている大根のツマは食べやすいようにザク切りにし、刺身は白醤油大1に漬け込んで味をなじませておく。
- (2) (A)を混ぜ合わせておく。
- (3) フライパンを熱し、ごま油で大根のツマを炒める。
- (4) 表面を平らにならし、上から(A)を流し入れる。
その上に下味を漬けた刺身をのせ蓋をして蒸し焼きにする。
- (5) 両面こんがり焼いたら、仕上げ用白醤油小1を鍋肌から回しかけ香りと風味を出す。
- (6) 放射線状に切り分ける。

●コメント●

薄く焼くのがチヂミのポイントです。そのままでも十分おいしく召し上がれますが、大葉や大根おろしを添えて頂いても結構です。

(古賀聡子様、福岡県)

2000年6月分で入賞

ホタテ貝柱の和風カルパッチョ(4人分)

●材料●

ホタテ貝柱	……………	8~12個
レモン	……………	1/2個
大葉	……………	4~5枚
白醤油	……………	大さじ1
煮切りみりん	……………	大さじ1

白ワイン	……………	大さじ1
オリーブオイル	……………	大さじ1
一味唐辛子	……………	少々
塩コショウ	……………	少々

●作り方●

- (1) 貝柱は横3等分に切り、皿に並べ冷やしておく。
レモンは薄い輪切り4~5枚きり残りはレモン汁をしぼる。
大葉は細かく刻む。
- (2) 白醤油、煮切りみりん、白ワイン、一味唐辛子、レモン汁塩コショウを混ぜ合わせ、
この中に大葉を加え冷やす。
- (3) 冷えた(1)の上に(2)の冷やせなかったものをまわしかけ出来上がり。

●コメント●

薄く焼くのがチヂミのポイントです。そのままでも十分おいしく召し上がれますが、大葉や大根おろしを添えて頂いても結構です。

(貴田様、東京都)

2000年8月分が入賞

新れんこんとめんたいの炊き込みご飯(4人分)

●材料●

新れんこん(正味)	……	150g
明太子	……………	ひと腹(明太子は2本くっついてひと腹です)
米	……………	3合

調味料<A>

酒	……………	大さじ2
白醤油	……………	大さじ1と1/2

●作り方●

- (1) 米は炊く30分から1時間前に洗ってザルに上げておく。
- (2) れんこんは洗って泥を落とし、スライサーで皮をむいたら縦四つ切りにし、厚さ2mmのいちょう切りにする。
- (3) 水にさらしてアクを取り、キッチンペーパーで水気を拭く。
- (4) 明太子は薄皮をしごいて中身を絞り出す。
- (5) 炊飯器に米・調味料<A>を入れた後、普通の水加減をする。
れんこんと明太子をのせて炊く。
- (6) 炊きあがったら上下を返して、ふんわりと混ぜる。

* * 水の代わりにだし汁で炊くと一層おいしく召し上がれます。

* * 炊き込みご飯の米と具を最初から混ぜて炊くと、その間に隙間が出来て対流にムラが生じてしまいます。具は炊きあがってから混ぜ込みます。

●ポイント●

今が旬の新れんこんと地元「福岡」の名産を使った一品です。
秋色に染まった白しょうゆ風味の炊き込みご飯。ぜひお試しください。
(淡いサーモンピンクに染まります)

(古賀聡子様、福岡県)

2000年9月・10月分の人気投票で1位

ささみのキノコあんかけ(2人分)

●材料●

鶏のささみ	……………	3本	しめじ	……………	適宜
片栗粉	……………	適宜	生椎茸	……………	中一個
卵白	……………	一個分	万能ねぎ	……………	二本
塩	……………	少々	こしょう	……………	少々
酒	……………	少々	白醤油	……………	大さじ1
油	……………	少々	練りからし	……………	少々

●作り方●

- (1) 鶏のささみは筋をとり、一本を三等分にそぎ切りにする。
- (2) 片栗粉を酒に溶き卵白と塩を加えて混ぜたものに、ささみを入れ軽くもんでねかせる。
- (3) お湯を沸騰させ、改めて混ぜたささみをゆがく。
- (4) ゆであがったささみは水気を切り器に盛っておく。
- (5) フライパンを熱し油を入れ、割いたしめじと千切りにした生椎茸を炒める。
- (6) 塩コショウを軽くして調味し、十分に炒まったところで練りからしを白醤油に油に溶き回しいれる。
- (7) 軽く混ぜたらすぐに火を止めて、刻んだねぎを入れひと混ぜする。
- (8) 器の上に盛ったささみにかけて出来上がり。

(越智直美様、愛媛県)

2000年9月・10月分の人気投票で2位

高野豆腐の肉じゃが風(4人分)

●材料●

高野豆腐	……………	4枚	砂糖	……………	大さじ2
サラダ油	……………	大さじ2	きぬさや	……………	8から10枚
玉ねぎ	……………	1こ	みりん、酒	……………	各大さじ1
だし汁	……………	2と1/2カップ	塩	……………	少々
にんじん	……………	1本	白醤油	……………	大さじ3と1/2

●作り方●

- (1) じゃがいも・にんじんは一口大の乱切りにする。玉ねぎはくし形に切る。
きぬさやはへたと筋を取り、塩少々を入れた熱湯でゆでる。
- (2) 高野豆腐は1センチ角に切り、水溶き片栗粉を付け、170度の油で揚げる。
(つついてふわふわになるまで)
- (3) じゃがいも・にんじんを炒め、全体に油がまわったら、玉ねぎを加えさっと炒める。
- (4) だし汁を加え煮立ったら、砂糖・みりん・酒・白醤油を加え、落としぶたをして
17～8分煮る。
- (5) 最後に、(2)の高野豆腐ときぬさやを加え、ひと混ぜする。

●コメント●

肉の代わりに高野豆腐を使い、体にもいいです。高野豆腐は餅のような食感でおいしいです。

(藤本真衣美様、大阪府)

2000年9月・10月分の人気投票で3位

高野豆腐の和風フライ(2人分)

●材料●

高野豆腐 …………… 最近よくある一口タイプを6個

<煮汁>

顆粒だし …………… 小さじ1/2

白醤油 …………… 小さじ2

砂糖 …………… 小さじ1

水 …………… カップ1/2

<フライ衣>

小麦粉、パン粉、卵

サラダ油 …………… 適宜

シソの葉 …………… 二枚

●作り方●

- (1) 高野豆腐はもどしておく。
(大きいもので作るなら2cm角のサイコロ状に切る)
- (2) 煮汁に入れて煮詰めしっかり味を含ませる。
- (3) 味が染み込んだら冷まして、軽く握って汁気を切る。
- (4) 小麦粉を表面に薄くまぶす。
- (5) とき卵をつける。
- (6) パン粉にみじん切りのシソの葉を混ぜてフライ衣を仕上げる。
- (7) 表面に色がつく程度にあげて出来上がり。
- (8) レモンなど柑橘を搾っていただく。

●コメント●

主人が高野豆腐をだしとしょうゆだけでたいたものが好物なので思いついた一品。フライだけどローカロリー。高野豆腐が油を吸うこともまったく心配ないのでヘルシーだと思いますよ。

(越智直美様、愛媛県)

ひじきの中華風マリネ(2人分)

●材料●

キャベツ	3枚
人参	1/4本
玉ねぎ	1/4個
セロリ	葉の部分を彩り程度
ひじき	適宜(元が軽いので軽量不可)

<マリネ液>

塩	少々
砂糖	小さじ1/2
酢	大さじ4
白醤油	小さじ1
ごま油	大さじ1
サラダ油	大さじ1
練りからし	好みで

●作り方●

- (1) キャベツ、人参、玉ねぎ、セロリの葉は千切り(キャベツは少し太めに)。
- (2) ひじきは水で戻しておく。
- (3) 野菜はごくごく少量の塩でもみ重しをして寝かしておく。
- (4) 水気をしぼったら、同じく水気を絞ったひじきと合わせる。
- (5) マリネ液に絞った材料を加え混ぜ合わせる。
- (6) 冷蔵庫で30分ほどねかせたら出来上がり。

(越智直美様、愛媛県)

かぼちゃの甘露煮(4人分)

●材料●

かぼちゃ …………… 1/4個
砂糖 …………… 大さじ1強
酒 …………… 大さじ1

白醤油 …………… 小さじ1
顆粒だしの素 …………… 小さじ1

●作り方●

- (1) かぼちゃは皮を所々そぎ落とし、火通りをよくした後、4cm角にカットする。
(面取りまで出来ればなお可)
- (2) 鍋に材料のすべてを入れ蓋をしたら、30分～1時間位置いた後、
とろ火で13分煮るだけ。
- (3) 火を止めて蓋を取り、鍋を揺ると水分が蒸発して照りがでます。

●ポイント●

わずかな調味料と、かぼちゃから出る水分だけで煮るのが私流です。
(1) 調味料を加えた後、かぼちゃの水分が出るまで放置する事！
(2) かぼちゃの大きさをそろえる事！
(3) とろ火で煮る事！
の3つがポイントです。

●コメント●

少量で風味が豊かになり、味を引き締めてくれます。
かぼちゃがまるで栗の甘露煮のように仕上がります。

(古賀聡子様、福岡県)

索引

あ行

おろしトンカツ(白醤油風味) 1999年12月-1

か行

かぼちやの甘露煮 2000年09・10月-5

カラフル和風パスタ 2000年01月-1

高野豆腐の肉じゃが風 2000年09・10月-3

高野豆腐の和風フライ 2000年09・10月-4

さ行

サク・ほく・おジャガのフリッター 2000年04月-1

ささみのキノコあんかけ 2000年09・10月-2

新れんこんとめんたいの炊き込みご飯 2000年09・10月-1

セロリのお新香 2000年02月-1

た行

な行

は行

ひじきの中華風マリネ 2000年09・10月-6

ホタテ貝柱の和風カルパッチョ 2000年08月-1

ま行

や行

ら行

わ行

和風チヂミ(韓国風お好み焼き) 2000年06月-1