

# 「白醤油を使った料理レシピ」コンテスト

2002年・料理レシピー

2009年11月18日変更

菱太産業株式会社

## 目 次

<b>1. 2002年冬</b>		
牡蠣パスタ	.....	2002年冬-1
ちょっとおしゃれな白しょうゆの炊き込み御飯	.....	2002年冬-2
簡単焼きおにぎり茶漬け	.....	2002年冬-3
淡雪鍋	.....	2002年冬-4
ごぼうと豚肉の甘辛煮	.....	2002年冬-5
白醤油とレバーのパスタ	.....	2002年冬-6
<b>2. 2002年春</b>		
簡単さっぱりうどん	.....	2002年春-1
ほうれん草とたまごのガーリックチャーハン	.....	2002年春-2
マグロとアボカドのエスニックボート	.....	2002年春-3
白しょうゆ DE 簡単ピザ！！	.....	2002年春-4
アスパラのカルシウム天	.....	2002年春-5
鶏手羽白醤油	.....	2002年春-6
和・春のグラタン	.....	2002年春-7
豆腐のねぎだれマリネ	.....	2002年春-8
楽々チャイニーズスープ	.....	2002年春-9
定番脱出!!白しょうゆのポテトサラダ	.....	2002年春-10
<b>3. 2002年夏</b>		
夏は簡単、さっぱり、ひんやりチキン！	.....	2002年夏-1
ピリ辛！キムチとお刺身の冷やしうどん	.....	2002年夏-2
夏だ!! 5分でぶっかけうどん	.....	2002年夏-3
簡単タレでもりもり唐揚げ	.....	2002年夏-4
冷しゃぶサラダうどん	.....	2002年夏-5
さっぱりなすのマリネ	.....	2002年夏-6
夏野菜のビタミンカラーボール	.....	2002年夏-7
テバサキノコソバ	.....	2002年夏-8
<b>4. 2002年秋</b>		
秋色炊き込み御飯	.....	2002年秋-1
ほんわかあたたか 秋色炊き込み和風グラタン	.....	2002年秋-2
アツアツフーフー、トーフ・de・丼	.....	2002年秋-3
かんたん♪レンコンのニョッキ	.....	2002年秋-4
白かぶらのポターージュ田舎風	.....	2002年秋-5
お星様のお昼ご飯	.....	2002年秋-6

## 牡蠣パスタ(2人分)

### ●材料●

パスタ …………… 2人分  
オリーブオイル  
パセリ …………… 少々  
生牡蠣 …………… 150g  
白醤油

### ●作り方●

- (1) パスタを固めに茹でる
- (2) 牡蠣は大根おろしで揉み洗う
- (3) フライパンにオリーブオイルを熱し、パスタをいため火を強めて牡蠣を入れる
- (4) 全体に火がとおったら白醤油をさっと回し入れ盛り付け、パセリをふる。

(亀山様、岡山県)

2002年冬の人気投票で1位

## ちょっとおしゃれな白しょうゆの炊き込み御飯(4人分)

### ●材料●

米	.....	540cc
酒	.....	15cc
白しょうゆ	.....	45cc
塩	.....	5cc
大根	.....	400g
エリンギ	.....	100g
油	.....	15cc
湯ダコ	.....	200g
三つ葉	.....	一束

### ●作り方●

- (1) 米は30分前に、といでざるにあげる。
- (2) 大根は、マッチ棒状に切りエリンギも同じ様に切る。
- (3) フライパンに、油をひき(2)を軽く炒める。
- (4) 炊飯器に、(1)の米と、目盛りよりやや少ない水加減(かため炊き程度)、酒、白しょうゆ、塩、上に(3)をのせ普通に炊く。
- (5) 炊けたら、5ミリ角に切ったタコも加えて蒸らし、三つ葉と共に頂く。

### ●ポイント●

おもてなしに、いつも作る、ちょっとおしゃれなレシピです。  
タコ、エリンギ、大根のそれぞれの、食感が楽しく、白っぽい食材に、白いご飯が上品で、白しょうゆの風味が、おしゃれ!!  
底に出来たおこげがまたとってもおいしいです。

(ひびがめ様、兵庫県)

2002年冬の人気投票で2位

## 簡単焼きおにぎり茶漬け(1人分)

### ●材料●

御飯

白醤油 ..... 大さじ2

水 ..... 50cc

三つ葉、のり、ごま

### ●作り方●

- (1) 御飯は、好きな大きさに三角握りを作り軽く白醤油をぬってオーブンで両面焦げ目がつくまで焼く。
- (2) 白醤油に水を50ccと三つ葉を加え一煮立ちさせる。
- (3) 焼きおにぎりを椀にいれ(2)を注ぐ。
- (4) 後は、海苔&ゴマをかけてできあがり。

### ●コメント●

小腹のすいたときにすぐ作れ、しゃげや、たらこなどいろいろなアレンジが楽しめます。

(まさちゃん様、兵庫県)

2002年冬の人気投票で3位

## 淡雪鍋(4人分)

### ●材料●

(A)		(B)	
白しょうゆ	..... 1/2カップ	酒	..... 大さじ1
だし汁	..... 800cc	しょうが汁	..... 小さじ1
酒	..... 1/4カップ	塩	..... 小さじ1/2
みりん	..... 1/4カップ	かたくり粉	..... 大さじ2
塩こしょう	..... 少々		
卵	..... 4個		
鶏挽肉	..... 400g		
長ねぎのみじん切り	..... 1/2本分(青い部分)		
豆腐	..... 1丁		
(絹、木綿どちらでも)			
えのき茸	..... 1袋		
しめじ	..... 1パック		
花形人参	..... 数枚		
長ねぎ	..... 1/2本分(白い部分)		
うどんまたはごはん	..... 適量		
お好みで七味唐辛子	..... 適量		

### ●作り方●

- (1) 長ねぎの青い部分をみじん切りに、白い部分を斜め薄切りにする。  
えのき茸、しめじは根元、石づきを取り除き食べやすくする。
- (2) 鶏挽肉に長ねぎのみじん切り、(B)を加えよく混ぜ合わせる。
- (3) 土鍋に(A)をいれひと煮立ちさせた中に(2)をスプーンで丸めるようにおとす。
- (4) 豆腐、野菜を加え再び煮立たせ、塩こしょうで味を調える。
- (5) 卵を卵白と黄身に分け、卵白をしっかり泡立てメレンゲ状になったものを(4)の上に浮かべ火がとおりに固まってきたらできあがり。
- (6) 食べ終わったら最後にうどんやご飯を入れきみをまわしかけていただく。

### ●ポイント●

白しょうゆの特徴(こく、うまみ、香り、色)を最大限に生かした鍋料理です。

(貴田様、東京都)

2002年冬の人気投票で特別賞

## ごぼうと豚肉の甘辛煮(3~4人分)

### ●材料●

ごぼう	.....	1本
豚肉(薄切り)	.....	250g
ねぎ	.....	半本
七味唐辛子	.....	少々
白醤油		
だし汁	.....	50~100cc
砂糖	.....	大さじ3
塩		

### ●作り方●

- (1) ごぼうをささがきにして、あく抜きをする(皮むき機を使うと上手く出来ます)。
- (2) 豚肉は1.5cm幅に切り、ねぎは白髪ねぎにする。
- (3) ごぼうと豚肉を油で炒めてだし汁・砂糖・白醤油(お好みの量)・塩で味付けをする。
- (4) 器に盛り白髪ねぎ・七味唐辛子をお好みでかけてできあがり。

### ●コメント●

お酒のつまみにこの一品。簡単に出来るのに美味しいと我が家では大好評です。大人も子供も楽しめるお味です。

(荒木様、埼玉県)

2002年冬の人気投票で特別賞

## 白醤油とレバーのパスタ(4人分)

### ●材料●

パスタ	.....	300g
鶏レバー	.....	200g
生クリーム	.....	100g
白醤油	.....	大さじ4杯
塩コショウ	.....	お好みで(小さじ1杯程度)
白ワイン	.....	カップ1
みつば	.....	1束
にんにく	.....	ひとかけ (みじん切り)

### ●作り方●

- (1) パスタ鍋に湯を沸かす
- (2) 湯が沸く間ににんにくを香りがたつまで弱火でソテーする
- (3) レバーは洗ったら、(2)のなかにいれ、白ワインで蒸し煮にする
- (4) レバーに火が通ったら、(3)をフードプロセッサーにかける
- (5) (4)に生クリーム、白醤油をいれ、最後に塩コショウで味を調える
- (6) (5)のソースをゆであがったパスタの表面になじませたら、みつばをトッピングし、和えながら頂きます

### ●コメント●

まぜるだけなのに、複雑な味になる不思議なパスタです。  
濃厚なレバーのクリームパスタを白醤油が引き締めてくれます。

(たまちゃん様、東京都)

2002年冬の人気投票で特別賞

## 簡単さっぱりうどん(2人分)

### ●材料●

白醤油	.....	100CC
水	.....	100CC
お刺身かつお	.....	お好み量
お好み野菜		
うどん	.....	2玉
砂糖	.....	大さじ3杯
その他お好み具材		

### ●作り方●

- (1) 白醤油(100cc)水(100cc)を鍋で温めて砂糖(大さじ3)を溶かす。とけたら冷ます。
- (2) かつおをお刺身の要領で切り(1)に10分漬ける。
- (3) お好みの野菜(きゅうり、レタス、トマトなど)を食べやすい大きさに切り(2)に加えさっとあえる。
- (4) 茹でたうどんに(3)を汁ごとかけて出来上がり。

### ●コメント●

お好みでマヨネーズ、大根おろしをかけると美味しさup！  
カツオの代わりに他の刺身でもOK。  
サラダとしても楽しめるし、うどんの代わりにパスタでもOK。  
簡単に出来て満足間違いなし。  
お勧めトッピング:アスパラ、カニかまぼこ、ゆで卵、わかめ

(荒木様、埼玉県)

2002年春の人気投票で1位

## ほうれん草とたまごのガーリックチャーハン(4人分)

### ●材料●

(具)

にんにく	.....	3~4個
白醤油	.....	カップ2分の1
卵	.....	3個
ほうれん草	.....	1束
コンビーフ	.....	1缶

ごはん ..... 茶碗4杯~5杯

### ●作り方●

- (1) にんにくは皮をむいて、まるのまま白醤油につけておく。
- (2) ほうれん草は、細かく刻んでおく。
- (3) 卵はといて、炒り卵にする。
- (4) (1)のにんにくをとりだし、細かく刻む(このとき、白醤油もとっておく)。
- (5) よく熱したフライパンに具をすべていれ、ご飯が全体に混ざったら、残りの白醤油と卵を加え、強火でぱらぱらになるまでいためて出来上がり！。

### ●コメント●

白醤油を使うと、たまごが汚くなりません！

今回作った「にんにく白醤油」はつくりおきしておく、なんにでもでも使えて便利です~。

(たまちゃん様、広島県)

2002年春の人気投票で2位

## マグロとアボカドのエスニックボート(4人分)

### ●材料●

アボカド	……………	2個	白胡麻ペースト	……………	大1.5
刺身用マグロ (赤身)	……………	3人前	塩	……………	少々
レモンジュース	……………	少々	ラー油	……………	少々
酒	……………	少々	白しょうゆ	……………	少々
豆腐(絹)	……………	半丁	フライドオニオン	……………	少々
			(市販のもの)		

### ●作り方●

- (1) アボカドは縦半分に切り、種を取り除き、一口大にカット。  
少量のレモンジュースをかけてく。  
\*アボカドの皮は器として使うので、とっておくこと。
- (2) 刺身用のマグロ(赤身)は食べやすい大きさにカット。  
少量の酒をふっておく。
- (3) とうふは電子レンジで加熱し、水気を取り、冷ます。
- (4) フードプロセッサーに(3)、白ごまペースト、塩、白しょうゆをいれプロセス。
- (5) アボカドの器に、(1)(2)をもりつけ、(4)のソースをかける。
- (6) フライドオニオンを刻んだものを、トッピングし、ラー油を数滴落として出来上がり。

### ●ポイント●

誰にでも無理なく、簡単に、そして短時間に出来あがる一品です。

(mari様、東京都)

2002年春の人気投票で3位

## 白しょうゆ DE 簡単ピザ！！(約2人分)

### ●材料●

フランスパン	……………	約1.5センチが8枚くらい取れたらいい
ピザ用チーズ	……………	200グラム
玉ねぎ	……………	4分の1
青紫蘇	……………	4枚
鰹節	……………	適量
椎茸	……………	4枚
白しょうゆ	……………	適量

### ●作り方●

- (1) フランスパンを1.5センチくらいにスライス。(8枚くらいできる)
- (2) たまねぎを薄くスライス。
- (3) 青紫蘇、椎茸をそれぞれ千切りにする。
- (4) フランスパンを並べ、表面にトッピングする。(たまねぎ、椎茸、チーズ、紫蘇、鰹節の順で)そして白しょうゆをトッピングしたのにふりかけるようにしてかける。
- (5) これをトースターで こんがり香ばしい香りがするくらいまで焼く。(1000ワットだと3、4分くらい)

### ●コメント●

とってもシンプルですが 白しょうゆの上品さが味わえると思います。子供のお菓子代わりやお酒のおつまみにも良いです。トッピングは 他の好きなもので代用できます、、、が白しょうゆの上品さを 損なわないようにしたほうが良いです。

(俊君のまま様、京都府)

2002年春の人気投票で特別賞

## アスパラのカルシウム天(4人分)

### ●材料●

アスパラガス …………… 1束

(A)

天ぷら粉 …………… 1/3カップ

スキムミルク …………… 1/3カップ

卵 …………… 1個

冷水 …………… 卵と合わせて2/3カップ

白醤油 …………… 小1

桜海老 …………… 大4

揚油 …………… 適量

### ●作り方●

(1) アスパラは1本を3等分に切る。

(2) (A)をさっと混ぜ桜海老を加える。

(3) アスパラに2の衣をつけ180度の油で揚げる。

(小畑様、東京都)

2002年春の人気投票で特別賞

## 鶏手羽白醤油(4人分)

### ●材料●

手羽先 …………… 6～7本

つけだれ

白醤油 …………… 大匙5

にんにくすりおろし  
…………… 大匙3

ローズマリー …………… 適宜

### ●作り方●

- (1) 手羽先は全体にフォークで穴をあけておく。
- (2) 白醤油とにんにくのすりおろしを入れたビニール袋に1をいれ、冷蔵庫で20分以上おく。
- (3) なべに油をしき、(2)から出した手羽先をいれて、表面に焼き色がついたら残りのつけだれ、ローズマリー、白ワインを加え、ふたをして蒸し煮にする。
- (4) できあがり！

(たまちゃん様、広島県)

## 和・春のグラタン(4人分)

### ●材料●

ゆでたけのこ …………… 小1節  
アスパラガス …………… 1束  
むきえび …………… 200g  
バター …………… 適量

バター …………… 大3  
小麦粉 …………… 大3  
牛乳 …………… 2カップ  
顆粒だしの素 …………… 少々  
白醤油 …………… 小1  
かつお節 …………… 4パック  
ピザ用チーズ …………… 80g

### ●作り方●

- (1) たけのこは薄切りにする。
- (2) アスパラガスはさっと塩ゆでて3センチ長さに切る。
- (3) むきえびは背わたをとりバターでさっと炒める。
- (4) バター大3に小麦粉を混ぜよく練っておく。
- (5) (4)を鍋に入れて弱火にかけ牛乳をすこしずつ加えてのばす。
- (6) (5)に(1)を加えて煮、だしの素、白醤油を加えて味を調える。
- (7) 耐熱容器に(3)、アスパラガス、(6)を入れてかつお節を振りチーズを散らす。  
220度のオーブンで焼き色がつくまで焼く。

(小畑様、東京都)

## 豆腐のねぎだれマリネ(4人分)

### ●材料●

豆腐 …………… 大1丁

(A)

ねぎのみじん切り …… 1本分

しょうが汁 …………… 大1

酢 …………… 大1と1/2

白醤油 …………… 大1と1/2

オリーブ油 …………… 大3

### ●作り方●

(1) 豆腐はしっかり水切りをしてひと口大に切る。

(2) (A)を混ぜ合わせる。

(3) (1)、(2)をビニール袋に入れて口をしっかり閉じ3～4時間冷蔵庫で漬ける。

### ●コメント●

食べるときにすりごまをかけると美味しいです。

(小畑様、東京都)

## 楽々チャイニーズスープ(4人分)

### ●材料●

とき卵	.....	2個分
スイートコーン	.....	1缶
白醤油	.....	大匙4
水	.....	カップ6
市販のチキンスープの素	.....	大匙3
ごま油	.....	適宜
水溶き片栗粉	.....	適宜
三つ葉	.....	適宜

### ●作り方●

- (1) 鍋にスイートコーンを汁ごとあけ、水とチキンスープの素、白醤油を加えて火にかける。
- (2) 沸騰したらとき卵を流し入れる。  
このとき風味付けにごま油を少量加える。
- (3) 水でといた片栗粉を加えて全体に混ぜ、火を止める。
- (4) 三つ葉を散らしてできあがり。

### ●コメント●

本格的な味です。白醤油を使うので卵の美しさが映えますよ！

(たまちゃん様、広島県)

## 定番脱出!!白しょうゆのポテトサラダ(4人分)

### ●材料●

(調味料a)

白醤油	.....	30cc
サラダ油	.....	25cc
ごま油	.....	5cc
酢	.....	15cc
昆布茶	.....	2.5cc
新玉ねぎ	.....	1/4個
グリーンアスパラ	.....	10本
じゃがいも	.....	5個
青ジソ	.....	10枚
白ごま	.....	15cc
飾り用プチトマト	.....	4個

### ●作り方●

- (1) 調味料aを、すべてあわせて泡立て器でよく混ぜる。
- (2) 新玉ねぎは、スライス水に、さらす。
- (3) アスパラは、塩茹でし、1.5cmの長さに切る。
- (4) じゃがいもは、皮をむき、4つ割し、ゆでたら熱いうちに、フォークでつぶし、(1)で和え(2)と(3)もあわせる。
- (5) 器に盛り青ジソの千切りを上に盛り白ごまをちらし、あれば、4つ割のプチトマトを飾る。

### ●ポイント●

マヨネーズ味の定番ポテトサラダを、脱出して、風味豊かな白醤油風味の あっさり和風のレシピです。ごまのプチプチとアスパラの歯ごたえがおすすめです。あれば、沢山の青ジソと頂くと、好評です。白くてきれいなのでおもてなしにも、お勧めです。

(ひびがめ様、兵庫県)

## 夏は簡単、さっぱり、ひんやりチキン！（2人分）

### ●材料●

鶏肉	……………	200グラム
（胸かモモ 好きなほう）		
玉ねぎ	……………	中2分の1個
しょうが	……………	1センチ角くらい
白醤油	……………	大さじ2
青じそ	……………	2枚
プチとまと	……………	4個

### ●作り方●

- (1) 鶏肉を一口大にカット(カットしているのを買うのもいい)
- (2) 玉ねぎを1ミリくらいにスライス
- (3) しょうがを千切り
- (4) (1)から(3)を耐熱のお皿にまんべんなくのせる
- (5) (4)に白醤油を全体にかける
- (6) ふわっとラップを上からかけ、レンジで約8分蒸す
- (7) これを冷まし、冷蔵庫で冷やして出来上がり！
- (8) 青じそや、プチトマトを飾って、いただきまーす！

### ●ポイント●

夏の暑い、季節に簡単で美味しい一品です。材料はきるだけ並べるだけ、レンジを使うので、簡単です。チキンのジューシーさと白醤油の上品な味と色合いが良いです。冷たくして、夏場の食欲不振も吹っ飛びます。

（俊君のまま様、京都府）

2002年夏の人気投票で1位

## ピリ辛！キムチとお刺身の冷やしうどん（4人分）

### ●材料●

うどん(細めのもの、出来れば稲庭うどんを用意)	……………	4人分	
キムチ(白菜キムチを一口大に刻んだもの)	……………	250cc	
白身魚の刺身	……………	3人分	
(タイなど)			
長葱(しらがねぎ)	………	1本	
あおしそ(せんぎり)	………	8枚	
たれ		スープ	
白しょうゆ	…………… 大4	だし汁(こぶだし)	……… 400cc
にんにく	…………… 大1	白しょうゆ	…………… 2弱
(すりおろす)			
すり胡麻	…………… 大2	みりん	…………… 小1弱
(しろごま)			
日本酒	…………… 小1		
キムチの残り汁	……… 大1		

### ●作り方●

- (1) うどんは、ゆでて冷たくひやしたものを用意。スープは全材料を鍋に入れてわかし、冷やしておく。
- (2) ボウルに、たれの材料を入れ混ぜ合わせ、キムチ、刺身、あおしそを加えてあわせておく。
- (3) 皿に、冷たいうどんを盛り、葱をちらし、(2)をのせる。
- (4) 冷たくなったスープを、器のふちから流しいれて出来上がり。よーく混ぜてから、召し上がれ。

### ●ポイント●

食欲の減退する夏に、特におすすめの一皿です。  
お刺身は、白身でなくても大丈夫。まぐろでも、かつおのたたきでもお好みで。  
今回は白身の色とキムチの赤が、白しょうゆを使うことで色よく仕上がりました。  
料理ポイントは、全ての材料をギンギンに冷やすこと。

(marik様、東京都)

2002年夏の人気投票で2位

## 夏だ!! 5分でぶっかけうどん (2人分)

### ●材料●

#### 材料A

白しょうゆ	.....	50cc
鰹節	.....	10g
みりん	.....	40cc
水	.....	200cc

#### 材料B

うどん	.....	2玉
(出来れば冷凍さぬきうどん)		
天かす	.....	30cc
大根おろし	.....	100cc
青ねぎの小口切り		
	.....	10本分
わさび	.....	少々

### ●作り方●

- (1) 鍋に材料Aを入れて沸騰さす。
- (2) うどんは指定どうり茹でたら冷水で冷やしザルにあげる。
- (3) 器に材料Bを順番に入れてゆき、(1)をかける。

### ●ポイント●

鰹節がダシにも具にもなる節約、簡単レシピです。  
白しょうゆの色を生かして涼しげに仕上げました。  
好みにナスの天ぷらなど乗せると突然の来客でもOKです。  
白しょうゆのつゆはアツアツでも、冷やしてもどちらでもお好みで。

(ひびがめ様、兵庫県)

2002年夏の人気投票で3位

## 簡単タレでもりもり唐揚げ（2人分）

### ●材料●

鶏モモ肉	……………	1枚	ねぎ	……………	1/2本
生姜	……………	2かけ	ラー油	……………	適量
ニンニク	……………	3~4つぶ	塩	……………	少々
白醤油	……………	大さじ4	片栗粉	……………	適量
砂糖	……………	小さじ1~2	ごま油	……………	少々
酢	……………	大さじ3	揚げ油		
酒	……………	大さじ2			

### ●作り方●

- (1) 鶏モモ肉に下味をつけ、10分位置く(その間タレ作り)。  
下味→酒、白醤油(大さじ1)、おろしニンニク(1つぶ分)、おろし生姜(1かけ分)
- (2) タレを作る。  
タレ→ねぎのみじん切り、白醤油(大さじ3)、酢、砂糖、ラー油、塩、ごま油、おろしニンニク(2~3つぶ分)、おろし生姜(1かけ分)をよく混ぜる。
- (3) 肉を揚げる。(160~180度できつね色に)  
ポイント→片栗粉は揚げる寸前にまぶす。
- (4) 唐揚げを皿に盛り付けてタレを全体にかければ出来上がり！  
ポイント→このタレは野菜にも合うのでレタスなどの野菜を唐揚げの下に敷き詰めてもおいしく食べられます。

### ●ポイント●

唐揚げだけでなく餃子・サラダ・焼肉・生春巻きなどなど色々使えるタレ！！  
唐揚げは下味が付いているので子供はタレをかけずにそのままパクッ！  
おつまみにもよし、おかずにもよし(ご飯が進むよ！)。  
気軽に作れて大好評間違いなし！おもてなし料理にも最適！

(荒木様、埼玉県)

2002年夏の人気投票で4位

## 冷しゃぶサラダうどん（4人分）

### ●材料●

豚または牛のしゃぶしゃぶ用肉	200g		
レタス	2枚	白しょうゆ	1/2カップ
塩蔵わかめ	50g	だし汁	1カップ
玉ねぎ	1/2個	煮きり酒	1/4カップ
トマト	1個	煮きりみりん	1/4カップ
かいわれ菜	1/2パック	* これらをかけ汁とする	
コーン	大4		
(缶または冷凍)			
白いりごま	少々	お好みでおろしわさび	
冷麦(乾)	320g		適量

### ●作り方●

- (1) たっぷりの熱湯で冷麦をゆで、流水でよくもみ洗いしてざるにあげ水気をきる。
- (2) 塩蔵わかめは水で洗い塩を落としてから(1)の湯にさっと通し冷水にとりざくざりにして水気をきる。  
トマトも(1)の湯を利用して湯むきし、種とへたをとり1cm角に切る。肉もさっとゆで冷水にとりざるに上げ水気を切る。コーンが冷凍のときはこの湯に通しておく。  
すべて冷蔵庫で冷やしておく。
- (3) 玉ねぎは薄切り、レタスは細切り、かいわれ菜は根元を切りおとしばらばらにする。  
これらを冷水に入れパリッとさせざるに上げ水気を切る。
- (4) かけ汁の材料を合わせ味を調え冷やしておく。
- (5) 冷やした器に(1)の冷麦を入れ(2)、(3)を混ぜ合わせたものを上へのせ(4)のかけ汁をたっぷりとかけ白いりごまをふりかけ出来上がり。  
お好みでおろしわさびを添える。

### ●ポイント●

すべての食材を冷やしておくことがポイント。  
栄養バランス、食感、味、彩りがいいと思います。

(貴田様、東京都)

2002年夏の人気投票で5位

## さっぱりなすのマリネ（4人分）

### ●材料●

なす	.....	3本
たまねぎ	.....	中1個
しその葉	.....	お好みで数枚
白しょうゆ	.....	50CC

### ●作り方●

- (1) ナスは切りこみをいれ一口大に切り素あげにする
- (2) たまねぎはスライスし密閉容器のようなものに満遍なくしく
- (3) (1)であげたナスを熱いうちにたまねぎのうえに敷き詰め  
白しょうゆ酒砂糖酢を合わせておいたものをうえからかける
- (4) あら熱を取り冷蔵庫で1日おく
- (5) 器にもりしそ、花かつおをかけていただく

### ●ポイント●

暑い夏に野菜でさっぱりナスを上げているので適度なボリームもあり夏ばて防止にいいですよ。素あげが面倒なときはたっぷりの油でいためてください。

(ゆっぴ様、東京都)

2002年夏の人気投票で特別賞

## 夏野菜のビタミンカラーボール(2人分)

### ●材料●

クリームチーズ …… 250グラム

トマト …………… 小1個

パプリカ(黄) …………… 半分

バジル(葉) …………… 15枚~20枚(なければしそor青海苔で)

くるみ …………… 6個程度(なければ白ごま大匙2で)

白醤油 …………… 小匙1ずつ

### ●作り方●

(1) クリームチーズは3等分して室温で扱いやすく戻しておく

(2) トマト、パプリカ…種を取ってみじん切り

バジル…千切り

くるみ…天火でローストし、砕く

(3) 3等分した(1)にそれぞれ白醤油と1)トマト、2)パプリカ、3)バジル×くるみを加えて混ぜ、親指の先程度の大きさに丸めたら、できあがり!

5センチ×5センチ程度に切ったラップで、キャンディー状に包むのもオススメです

### ●ポイント●

あと一品というときにかんたんにでき、つくりおきも可能です。  
おつまみにお弁当にと大活躍なので、ぜひ試してくださいね。

(たまちゃん様、広島県)

## テバサキノコソバ(4人分)

### ●材料●

にんじん	……………	2本	鶏手羽先	……………	8本
しいたけ	……………	4枚			
しめじ	……………	1パック	水	……………	1リットル
たけのこ(市販の水煮)			しょうが	……………	2かけ
	……………	100グラム	ごま油	……………	適宜
白菜(葉)	……………	4枚	白醤油	……………	大匙3
※野菜はお好みで			コショウ	……………	適宜
			水溶き片栗粉	……………	適宜
きくらげ(水で戻したもの)					
	……………	4枚程度	中華麺	……………	4玉
うずらたまご(市販の水煮)					
	……………	4個			

### ●作り方●

- (1) 適当な大きさに切った野菜、水で戻しちぎったきくらげ、フォークで皮目に穴をあけた手羽先をごま油でいためる
- (2) (1)に千切りにしたしょうがと水を加え、あくを取りながら水が半分程度になるまで煮詰め、うずらたまごを加え、白しょうゆとコショウで味を調える
- (3) 煮立った(2)に水溶き片栗粉を加え、一度沸騰させて大きく混ぜたら火を止める
- (4) 茹で上がった麺に(3)をかけていただきます

### ●ポイント●

コラーゲンはビタミンと一緒にとると吸収率が高まります。  
お野菜はお好みで色々アレンジを楽しんでください。

(たまちゃん様、広島県)

## 秋色炊き込み御飯（4人分）

### ●材料●

米	.....	540cc	材料B		
			シメジ	.....	1パック
材料A			人参	.....	1/4本
白しょうゆ	.....	30cc			
酒	.....	30cc			
塩	.....	2.5cc			
昆布	.....	10センチ			
だし汁	.....	450cc			
(なければ水450ccとだしの素7.5cc)					

### ●作り方●

- (1) シメジは、小房に、分け、人参は、みじん切りする。
- (2) 炊飯器に、洗った米と、材料AとBを合わせて普通に炊く。

### ●コメント●

超簡単レシピです。炊きこみご飯に、白しょうゆを、使うと人参や、シメジが、秋色風に映え、シメジの香りが秋を運んでくれます。あれば、ギンナンや、春菊を添えると、おもてなし料理になります。ボリュームアップするならば、鶏や、シャケなどをプラスすればオツケーです。

(ひびがめ様、兵庫県)

2002年秋の人気投票で1位

## ほんわかあたたか 秋色炊き込み和風グラタン（2人分）

### ●材料●

米	.....	2合
マイタケ	.....	100グラム
にんじん	.....	2分の1本(粗みじん切り)
おあげ	.....	2分の1枚(粗みじん切り)
秋刀魚	.....	2尾
白醤油	.....	大さじ4
ミルク	.....	200CC(内、生クリーム100CCでも可)
青じそ	.....	2枚(細切り)
ピザ用チーズ	.....	100グラム

### ●作り方●

- (1) 米2合を、2カップ(ミルク、白醤油、水)、にんじん、おあげ、マイタケをいれて炊く。
- (2) 秋刀魚を網で焼き、骨、頭、内臓を取り、2センチ幅でカット。
- (3) 炊けたご飯を、グラタン皿などに盛り、秋刀魚を上になべ、チーズを上になべ。
- (4) 180℃のオーブンかトースターで、焦げ目がつくまで焼く。だいたい15分くらい。
- (5) 焼けたら、上にしそを、まぶして出来上がり。

### ●コメント●

秋にぴったりの簡単で美味しい一品です。とっても、ヘルシーで時間も手間もかからず白醤油の上品な味と色合いが、秋色で和風なグラタンに仕上がります。食欲の秋にぴったりです。

(俊君のまま様、京都府)

2002年秋の人気投票で2位

## アツアツフーフー、トーフ・de・丼（3人分）

### ●材料●

ご飯	……………	3膳	しょうゆ(白しょうゆ)	……………	少量
豆腐(絹ごし)	……………	1丁	出し汁(昆布)	……………	500cc
糸みつば	……………	1パック	水溶き片栗粉	……………	少量
(みじんぎり)			ラー油	……………	大3
長葱(みじんぎり)	………	1本	フランスパン	……………	6枚
白胡麻	……………	大1/2	(またはフィッセルを薄くスライスしたもの)		
(煎ってあるもの)			サラダ油(揚げ油)	………	適宜
明太子	……………	少量			
塩	……………	少々			

### ●作り方●

- (1) 豆腐は水を切り、フードプロセッサーを使って、ペースト状にする。フランスパンは、サラダ油で揚げておく。
- (2) 鍋に出し汁をいれて沸かし、(1)の豆腐を流し入れ、塩を加え混ぜ合わせ、水溶き片栗粉を加えて、とろみをつけ、火からおろしておく。
- (3) 深めの器にご飯を盛り、(2)をかけ、長葱、みつば、明太子をのせ、白胡麻をふって、揚げたパンのスライスをのせる。
- (4) (3)の上に、白しょうゆ、熱したラー油をたらりとかけ、アツアツをフーフーしながら、召し上がれ。

### ●コメント●

寒さを感じる朝や、食欲減退の時に、特におすすめの一品です。みつばを香菜にかえて作ると、更にエスニック！サクサクと食感の楽しい揚げたフランスパンは、必ず添えて。今回は明太子を入れましたが、塩昆布など、お好みの具材で召し上がれ。

(marik様、東京都)

2002年秋の人気投票で特別賞

## かんたん♪レンコンのニョッキ（4人分）

### ●材料●

レンコン	……………	250グラム	※塩	……………	少々
薄力粉	……………	100グラム	※もみ海苔	……………	適宜
粉チーズ	……………	80グラム			
卵黄	……………	1個			
白醤油	……………	大匙2			

### ●作り方●

- (1) れんこんは皮をむいてやわらかくゆでて、すりおろす。
- (2) (1)をビニール袋に入れ、ふるった粉、粉チーズ、卵黄、白醤油を加えてもむ。様子を見て粉を加減しながら、むらなく混ぜる。
- (3) (2)を細長い棒状にのばし、2センチ弱の幅に切りわけ、一個ずつフォークの背で軽くつぶす。
- (4) 湯を沸かし、塩少々を加えたら(3)をいれてゆでる。浮き上がってきたら、すくいあげてよく水気をきる。
- (5) もみ海苔をトッピングしていただきます。

### ●コメント●

イタリア料理のニョッキをれんこんで……。えっ？お思いでしょうが、ぜひ一度お試しください。れんこんは皮をむいてから一度酢水につけるのがコツ。いっそう白くきれいに仕上がります。

(たまちゃん様、広島県)

2002年秋の人気投票で特別賞

## 白かぶらのポタージュ田舎風(4人分)

### ●材料●

かぶ	……………	5個	生クリーム	……………	1/2カップ
たまねぎ	……………	1個	牛乳	……………	2/3カップ
			白醤油	……………	大さじ3
バター	……………	大さじ1	塩コショウ	……………	適宜
鶏がらスープの素	………	大さじ2	※ねぎ	……………	少々

### ●作り方●

- (1) かぶの皮をむいて乱切りにする。たまねぎはくし形に切る。
- (2) 弱火で熱した鍋にバターを溶かし、(1)の表面を炒め、水とスープの素を加えて柔らかくなるまで煮る。
- (3) (2)の火を止め、鍋のなかでフォークの背などをつぶす。(なめらかなスープが好み場合は、すりばちですりつぶしてピューレの状態にする。フードプロセッサーやミキサーを使ってもOK!)
- (4) (3)に牛乳、生クリームを加えて、白醤油をいれ、混ぜながら弱火で温める。塩・コショウで味をととのえる。  
刻みねぎをトッピングしてできあがり!

### ●コメント●

この時期は暖かいスープが恋しくなりますね。田舎風のポタージュなので、あえてミキサーなどを使わずにしあげ、ほろほろくずれる蕪の独特の食感を楽しんでください。

(たまちゃん様、広島県)

## お星様のお昼ご飯(2人分)

### ●材料●

ごはん	……………	2膳
鶏挽肉	……………	100～150グラム
ニンニク	……………	2～3かけ
オクラ	……………	2本
玉ねぎ(中)	……………	1個
人参(中)	……………	1/2本
サトイモ	……………	4～6個
塩、こしょう	……………	
白醤油	……………	大さじ2杯
砂糖	……………	大さじ1杯弱
とろけるチーズ	………	お好み量

### ●作り方●

- (1) サトイモの皮をむき1センチ角に切り、煮崩れない程度に煮る。
- (2) ニンニク、玉ねぎ、人参をみじん切りにして鶏挽肉と共に炒める。
- (3) (2)に塩、こしょう、白醤油、砂糖で味をつける。
- (4) グラタン皿にご飯 → (3)の具材 → サトイモ → チーズの順に入れる。
- (5) 最後に星型にスライスしたオクラをのせてオーブン(オーブントースター)で5～7分焼いて出来上がり。

### ●コメント●

子供が喜ぶ一品です！あつあつのお味を是非試してみてね。  
ケチャップ味にしても美味しいよ。

(荒木様、埼玉県)

## 索引

### あ行

秋色炊き込み御飯	.....	2002年秋-1
アスパラのカルシウム天	.....	2002年春-5
アツアツフーフー、トーフ・de・丼	.....	2002年秋-3
淡雪鍋	.....	2002年冬-4
お星様のお昼ご飯	.....	2002年秋-6

### か行

牡蠣パスタ	.....	2002年冬-1
かんたん♪レンコンのニョッキ	.....	2002年秋-4
簡単さっぱりうどん	.....	2002年春-1
簡単タレでもりもり唐揚	.....	2002年夏-4
簡単焼きおにぎり茶漬け	.....	2002年冬-3
ごぼうと豚肉の甘辛煮	.....	2002年冬-5

### さ行

さっぱりなすのマリネ	.....	2002年夏-6
白かぶらのポターージュ田舎風	.....	2002年秋-5
白しょうゆ DE 簡単ピザ！！	.....	2002年春-4
白醤油とレバーのパスタ	.....	2002年冬-6

### た行

ちょっとおしゃれな白しょうゆの炊き込み御飯	.....	2002年冬-2
定番脱出!!白しょうゆのポテトサラダ	.....	2002年春-10
テバサキノコソバ	.....	2002年夏-8
豆腐のねぎだれマリネ	.....	2002年春-8
鶏手羽白醤油	.....	2002年春-6

### な行

夏だ!! 5分でぶっかけうどん	.....	2002年夏-3
夏は簡単、さっぱり、ひんやりチキン!	.....	2002年夏-1
夏野菜のビタミンカラーボール	.....	2002年夏-7

### は行

ピリ辛! キムチとお刺身の冷やしうどん	.....	2002年夏-2
ほうれん草とたまごのガーリックチャーハン	.....	2002年春-2
ほんわかあたたか 秋色炊き込み和風グラタン	.....	2002年秋-2

ま行

マグロとアボカドのエスニックボート ..... 2002年春-3

や行

ら行

楽々チャイニーズスープ ..... 2002年春-9

冷しゃぶサラダうどん ..... 2002年夏-5

わ行

和・春のグラタン ..... 2002年春-7