

# 「白醤油を使った料理レシピ」コンテスト

2003年・料理レシピー

2009年11月24日変更

菱太産業株式会社

## 目 次

### 1. 2003年冬

あたたか 冬の白菜お好み焼き 白醤油ソースがけ	...	2003年冬-1
ルンルン鶏手羽お手軽鍋	.....	2003年冬-2
白醤油豚と二種ネギの温混ぜ寿司	.....	2003年冬-3
超簡単！ツナと残り野菜のたきこみごはん	.....	2003年冬-4
うま煮	.....	2003年冬-5

### 2. 2003年春

オクラと山芋と白醤油のパスタ♪	.....	2003年春-1
照り焼き親子丼	.....	2003年春-2
シンプルなのに、、こんがり美味しいチキン	.....	2003年春-3
たけのこうどん	.....	2003年春-4
和風？生春巻き	.....	2003年春-5
茶がらと白しょうゆの菌ごたえある簡単ませ御飯	.....	2003年春-6
つんつんつくしで、白しょうゆかき揚げ	.....	2003年春-7

### 3. 2003年夏

夏のスタミナ 豚肉とナムルの丼	.....	2003年夏-1
白しょうゆドレッシングのひんやりトマト	.....	2003年夏-2
夏味のカニ風味寄せ	.....	2003年夏-3
簡単！夏の冷たい和風ハーブすばげっ	.....	2003年夏-4
豆腐のはさみ蒸し	.....	2003年夏-5
フォー風はるさめ	.....	2003年夏-6

### 4. 2003年秋

手羽と大根のあったかスープ	.....	2003年秋-1
白しょうゆ山菜御飯	.....	2003年秋-2
あったか ブーブー丼	.....	2003年秋-3
厚揚げのたらマヨ炒め～酒の友	.....	2003年秋-4
梅味おから団子のさつま芋汁	.....	2003年秋-5
さんまのからくり(辛栗)煮	.....	2003年秋-6

## あたたか 冬の白菜お好み焼き 白醤油ソースがけ(2人分)

### ●材料●

白菜	……………	4枚	トッピング		
青ねぎ	……………	1本	青しそ	……………	5枚
玉ねぎ	……………	小1個	天かす		
薄力粉	……………	1カップ	鰹節		
卵	……………	1個	マヨネーズ	……………	大さじ3
牛乳	……………	1カップ	クリームチーズ	………	20g
白醤油	……………	大さじ1	白醤油	……………	大さじ1

### ●作り方●

- (1) 白菜、玉ねぎを千切り、青ねぎをみじん切りする。
- (2) 薄力粉、卵、牛乳、白醤油を、ボールに混ぜ合わせる。  
これに、(1)の野菜を混ぜる。
- (3) (2)を、油を敷いたホットプレートかフライパンで焼く。  
お玉で、1枚につき1杯分くらいが目安。でもお好みで焼いてください。
- (4) この間にトッピングのソース作り。クリームチーズをレンジなどで柔らかくして、  
これにマヨネーズ、白醤油、青しそのみじん切りを混ぜる。
- (5) 焼けたら、上にソースと天かす、鰹節を、お好みでのせて出来上がり。

### ●コメント●

冬にぴったりの簡単で美味しい一品です。とって、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で美味しくできあがります。お正月疲れなど、冬の美味しい白菜が身体を元気にしてくれます。

(俊君のまま様、京都府)

2003年冬の人気投票で1位

## ルンルン鶏手羽お手軽鍋(4人分)

### ●材料●

鶏手羽先	……………	12本
里芋	……………	12個
青ねぎ	……………	小口切り1/2束分

### 材料A

水	……………	5カップ
酒	……………	大さじ4
みりん	……………	大さじ5
白しょうゆ	……………	大さじ6

### ●作り方●

- (1) 鶏手羽は、臭みを取るためさつと熱湯に通す。  
里芋は、皮をむく
- (2) 鍋に、材料Aを入れて煮立ったら(1)の鶏手羽と里芋を入れて煮る。
- (3) 煮えたら青ねぎを散らす。

### ●コメント●

入れるだけのほったらかしでも、味も色もとても上品に仕上がり好評です。お手軽なのは、その他鶏手羽を使ってダシ要らず。好みで、ある野菜をほり込めば、ボリュームアップ!! 翌日は、ご飯をいれて、卵をかけて、おじやに、変身です。

(びびがめ様、兵庫県)

2003年冬の人気投票で2位

## 白醤油豚と二種ネギの温混ぜ寿司(4人分)

### ●材料●

豚バラ肉(ブロック)	……	400g
白ネギ	……………	2本
青ネギ	……………	8本

a

白醤油	……………	大さじ6
酒	……………	小さじ4
片栗粉	……………	大さじ1

b

酢	……………	大さじ8
砂糖	……………	小さじ4
白醤油	……………	小さじ2

白醤油	……………	小さじ4
ゴマ油(仕上げ用)	……	小さじ4

ご飯(炊き立て)	……	4~5膳
乾燥ひじき	……………	10g
白ゴマ	……………	大さじ3

※ご飯は炊きたてがなければ冷やご飯を電子レンジで温めたものでもよい。



### ●作り方●

- (1) 豚バラ肉は2cm×1cm大きりに切り、aをもみ込み30分から1時間おいておく。白・青ネギは小口切りにし、乾燥ひじきは戻しておく。
- (2) 水気を切ったひじきとbを鍋に入れて中火にかけ、汁が半量くらいになるまで煮つめる。それを白ゴマとともに炊きたてのご飯に加え、手早く混ぜる。
- (3) (1)の豚バラ肉を皿などに入れ、強火で5~6分蒸す。火を止めたら白・青ネギを豚バラ肉の上にのせ、白しょうゆ・ゴマ油(仕上げ用)をまわしかけて再びフタをし、そのまま1分ほどおく。
- (4) 器に(2)・(3)を盛り付けて出来上がり。食べる時は全体を軽く混ぜながらいただく。

### ●料理時間●

ご飯が炊ける時間+5分

### ●ポイント●

- ・豚バラ肉はブロックがなければ薄切りのものを使ってもok。その場合は蒸す時間を2~3分に。
- ・この寿司は熱々で召し上がっていただきたいので、ご飯に混ぜる酢の量はレシピでは少し多めにしています。またお好みに合わせて加減していただいてもいいと思います。
- ・今回は寿司にしましたがおもてなし等の時は、豚肉をブロックのまま大皿にのせて蒸し、ネギを加えると同時に皿の周りにキャベツなど好みの野菜を添え、出来上がったなら卓上で切り分け蒸し汁ごといただくのもオススメです。

(西川様、大阪府)

2003年冬の人気投票で3位

## 超簡単！ツナと残り野菜のたきこみごはん(6人分)

### ●材料●

お米	……………	3合
白しょうゆ	……………	大さじ3(1合につき大さじ1)
ツナ	……………	小缶またはレトルトパック 1個
油揚げ	……………	1/2枚
残り野菜	……………	適当にまぜてツナと同量くらい。 (にんじん・大根など)

### ●作り方●

- (1) お米は普通の水加減で炊くように準備。
- (2) 残り野菜と油揚げを細かく切る。
- (3) (2)と白しょうゆ、ツナを入れて炊く。

### ●料理時間●

ご飯が炊ける時間+5分

### ●コメント●

炊飯器にどんどん入れて炊くだけ。お弁当のおかずに困ったとき、よく作ります。しょうがのみじん切りをほんの少し入れると香りもよくなります。彩りを考えて、野菜をチョイスしてみるといいと思います。

(かっぱちゃん様、滋賀県)

2003年冬の人気投票で特別賞

## うま煮(4人分)

### ●材料●

白菜	……………	半分	白醤油	……………	適量
ベーコン	……………	1袋	だし	……………	適量
人参	……………	1本	片栗粉	……………	適量

### ●作り方●

全部煮込んで片栗粉でとろみを付ける。

### ●料理時間●

15分

### ●コメント●

とても美味しいです。

(JOJO様、大阪府)

2003年冬の人気投票で特別賞

## オクラと山芋と白醤油のパスタ♪(2人分)

### ●材料●

パスタ	……………	2人分
山芋	……………	中サイズ1/3本
オクラ	……………	4本
鰹節	……………	少々
白醤油	……………	白醤油

### ●作り方●

- (1) パスタを茹でる
- (2) パスタを茹でてる間に山芋は食べ易い大きさに細かく切る
- (3) オクラも薄く輪切り切る
- (4) 茹であがったらパスタをざるにあけて、水で冷やす
- (5) パスタをよく冷やしたら水を切り、皿にのせる
- (6) その上に山芋、オクラ、鰹節をのせ、白醤油をかけて出来上がり★

### ●料理時間●

15分～20分

### ●コメント●

ポイントはよくパスタを冷やす事です♪

(ここあ様、愛知県)

2003年度春の人気投票で1位

## 照り焼き親子丼(2人分)

### ●材料●

ごはん	……………	2杯	(A)		
とりもも肉	……………	1枚	だし汁	……………	1/2カップ
卵	……………	2個	白醤油	……………	大さじ1
			味醂	……………	大さじ1
			酒	……………	大さじ1
コショウ	……………	少々			
サラダ油	……………	大さじ1			
三つ葉(茹でたもの)		あれば			

### ●作り方●

- (1) 卵は半熟又は温泉卵にする
- (2) 油を熱し、とりもも肉を皮から焼く
- (3) 鶏肉に軽くコショウで味をつける
- (4) 両面を焼き2/3ほど焼いたら1度取り上げる
- (5) 鶏肉を食べやすい大きさに切る
- (6) 再び鍋に戻し(A)の味付けをする
- (7) 器にご飯を盛り付け肉をのせる
- (8) (1)の卵をのせて余ったタレをかける
- (9) 三つ葉を添えて出来上がり

### ●コメント●

ご飯は白米の代わりに玄米でも美味しい。  
三つ葉の代わりに粉山椒をかけても良い

(みや様、茨城県)

2003年度春の人気投票で2位

## シンプルなのに、、こんがり美味しいチキン(2人分)

### ●材料●

鶏肉(モモかムネ)	……	200g
ニンニク	……………	1かけ
バジル	……………	小匙1(生の葉があれば、2枚を刻む)
お酒	……………	大さじ2分の1
白醤油	……………	大さじ1
オリーブ油	……………	大さじ1
青しそ	……………	4枚(なければ、レタスなどの添え野菜、なくてもOK)

### ●作り方●

- (1) 鶏肉を一口サイズにカット、にんにくをみじん切りしたのとバジル、お酒、白醤油をこの鶏肉にふり、混ぜて、オリーブ油をまんべんなく上にふりかけておく。20分くらいおく(時間があれば1時間くらい置く方がもっと美味しくなる！)
- (2) これを熱くしたフライパンで両面こんがり焼く。(先にレンジで5分くらい蒸しておくとお火のとおりが速い)
- (3) (2)を、しそなどを飾ったお皿にのせて出来上がり。

### ●ポイント●

春にぴったりの簡単で美味しい一品です。とって、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で美味しくできあがります。春のピクニックにも、もってこいの1品です。

(俊君のまま様、京都府)

2003年度春の人気投票で3位

## たけのこうどん(1人分)

### ●材料●

うどん …………… 1玉  
たけのこ(茹でておく)  
わかめ(もどしておく)  
卵 …………… 1個  
みつば

### ●作り方●

- (1) 土鍋にお湯を沸かす。
- (2) 鍋の中にわかめを入れる
- (3) 白醤油、酒を入れる。(好みの味)
- (4) たけのこをいれる。
- (5) 煮る。
- (6) うどんを入れ、沸騰したら、卵を入れ蓋をする。
- (7) 卵が半熟になったら、みつばを入れる。
- (8) 木の芽をたたいて入れる。

(はなちゃん様、愛知県)

2003年度春の人気投票で4位

## 和風？生春巻き(2人分)

### ●材料●

生春巻きの皮	……………	4枚
鶏肉ささみor胸肉	………	1枚
春雨	……………	適量
卵	……………	1個
白醤油	……………	大さじ1杯
酒	……………	少々
水菜	……………	適宜

あれば

ゆず、コショウ …… 適宜

### ●作り方●

- (1) 鳥肉を酒少々いれたお湯でゆでます。出来たら取り出し縦にさきます。それに白醤油をかけ冷ましなじませます。
- (2) 卵は白醤油少々いれ薄焼き卵にして金糸卵のようにします。
- (3) 春雨はパッケージどうりに戻します。
- (4) 水菜は5センチ位にきります。
- (5) 皮に霧吹きして戻します。
- (6) 先ほどの下準備したものをまきます。
- (7) お好みでゆずコショウをつけてめしあがれ。

### ●料理時間●

15分くらい

### ●コメント●

私が生春巻きが大好きなのでつくりました。いつもスイートチリソースで食べるのですが飽きてきたので考えました。

(松戸様、千葉県)

2003年度春の人気投票で特別賞

## 茶がらと白しょうゆの歯ごたえある簡単まぜ御飯(4人分)

### ●材料●

お米 …………… 3合  
押麦 …………… (お好みで手のひらに半分程度)

鳥のももにく …………… 2分の1(下味→みりん、白しょうゆ)  
冷凍ゆでいんげん …… 適量(飾り分も)

### (A)

茶がら …………… 大3  
白しょうゆ …………… 大3  
塩 …………… 小1  
みりん …………… 大2  
しょうが …………… 少々  
ごぼうのささがいたもの 適量



あれば飾り用に

三つ葉、さんしょうorブラックペッパー、  
白しょうゆ&コーヒーのミルクをかけて  
も美味しい

### ●作り方●

- (1) 米と押麦をいっしょに硬めに炊く
- (2) フライパンで下味液に五分浸した鳥の、皮目を下に焼き、焼き目がついたら、(A)の材料をいれて炒める
- (3) ごはんがたきあがったら(2)を混ぜる
- (4) 飾り用にとっておいた冷凍ゆでいんげんを飾り、あれば飾り用に、三つ葉、さんしょうorブラックペッパーをかざる

### ●ポイント●

ゆっくりかんで食べたいからごはんは硬めでいいです。もしこめの芯がのこっていたとしてもその触感を楽しめます。何しろ春なので白しょうゆは緑の野菜の綺麗ないろを殺さないのうれしい。

(big様、東京都)

2003年度春の人気投票で特別賞

## つんつんつくしで、白しょうゆかき揚げ

### ●材料(4人分)●

#### 材料A

つくし	.....	100g(両手いっぱい)
ごぼう	.....	50g

#### 材料B

小麦粉	.....	1/2カップ
白しょうゆ	.....	10cc
水	.....	60cc

### ●作り方●

- (1) つくしは、はかまを取り一晩水につけておく  
ごぼうは、ささがきする
- (2) 材料Bを合わせて良く混ぜる
- (3) (1)を(2)に入れてからませ中温で揚げる

### ●ポイント●

白しょうゆを入れると、小麦粉臭がなく塩分もおまかせ。野原でつんで帰れば、ちょっとした一品になります。ごぼうがなければ、人参や春野菜と組み合わせたりむき海老などをあわすとおもてなしにもおすすめです。(食材によって水分がよくでるものには少し粉を足すとうまくなります)

(びびがめ様、兵庫県)

2003年度春の人気投票で特別賞

## 夏のスタミナ 豚肉とナムルの丼(4人分)

### ●材料●

もやし(太さは好みで)	2袋
豚肉	300g
(細切れ、部位は好みで)	
白醤油	大さじ1杯半
ごま油	大さじ1
たかの爪	1本(小口切り(1ミリくらい))
ニンニク	1かけ(みじん切り)
鰹節	1袋((ミニパック)揉んで粉にしておくとい)
ご飯	お茶碗4杯分

### トッピング

しそ	4枚(千切り)
しょうが	3センチ角くらい(おろす)
ごま	大さじ1

### ●作り方●

- (1) 熱したフライパンに豚肉、ニンニクを入れ、軽く炒めておく。そこにもやしを入れ、白醤油、鰹節、たかの爪を入れ軽く混ぜる。そこにごま油を入れ、炒める。肉に火が通り、もやしが少ししんなりしたら、火を止める。
- (2) ご飯を、どんぶり鉢にいれて、(1)を上に乗せる。  
(スープが出ているので、それも、残さずかける)
- (3) 最後にトッピングのしそ、しょうが、ごまをのせて、できあがり。

### ●コメント●

その他 夏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で美味しくできあがります。

(俊君のまま様、京都府)

2003年度夏の人気投票・  
夏に食べたい、この料理賞で1位

## 白しょうゆドレッシングのひんやりトマト

### ●材料(2人分)●

#### 材料A

砂糖	.....	5cc
塩	.....	ひとつまみ
サラダ油	.....	60cc
白しょうゆ	.....	5cc
コショウ	.....	少々

#### 材料B

トマト	.....	1個
玉ねぎ	.....	みじん切り大さじ3
オクラ	.....	1本
あればパセリ	.....	適宜



### ●作り方●

- (1) 材料Aを順にあわせてとろりとするまで混ぜる
- (2) トマトは、食べやすく切る。
- (3) お皿にトマトをのせ、白しょうゆドレッシングと玉ねぎみじん切りをあわせたものをかけ、薄切りオクラを添える

### ●コメント●

白しょうゆの香りが上品なドレッシングは、色も涼しげで夏のお勧めです。  
5分で出来ておもてなしにも好評です

(びびがめ様、兵庫県)

2003年度夏の人気投票  
夏に食べたい、この料理賞で2位  
料理したい、この料理賞で1位

## 夏味のカニ風味寄せ(6人分)

### ●材料●

カニ缶(小)	……………	一個
アボガド	……………	半個
トマト	……………	小2分の1個
白醤油	……………	小匙1.5
昆布とカツオの一番だし		350cc
カボス果汁	……………	大さじ1 (もしくは夏みかん、青ユズなど)
寒天	……………	1本
白ゴマ油	……………	白ゴマ油
青ジソ	……………	2、3枚
しょうがの絞り汁	………	小匙4分の1～半分程度

パウンドケーキ型や流し型(なければ好みの形のもの)

### ●作り方●

- (1) ケーキ型にごま油少々を塗っておく。
- (2) 寒天を水につけてふやかしておく。
- (3) アボガドを半分に切り、種をくりぬいて出し、包丁を入れて厚さ5mm程度の薄切りに切り出し、サイコロ切りにカットする。  
カボスの果汁をかけておく。  
トマトは1cm角のサイコロ切りにしておく。カニ缶を開け、中をほぐしておく。
- (4) 出し汁をあたため、ふやかした寒天を細かくちぎって加えて煮溶かす。
- (5) 寒天が溶けたら(溶け残りが見える場合は一度こす)火を止め、  
白醤油と残りのカボス果汁、しょうがの絞り汁少々を加える。
- (6) ケーキ型の底にカニ、トマト、アボガドの順にを並べ、寒天だし汁を注ぎ入れる。  
粗熱をとって冷ます。
- (7) 固まったらそっと型からはずし、羊羹のようなかんじに切り分けて青ジソの細切りをあしらひ、いただきませう。

(じゃこ様、茨城県)

2003年度夏の人気投票・  
夏に食べたい、この料理賞で3位

## 簡単!夏の冷たい和風ハーブすばげっい(3~4人分)

### ●材料●

スパゲッティー	.....	300g
(太さはお好みで)		
塩	.....	小匙1
しそ	.....	10枚
しょうが	.....	3センチ角くらい
みょうが	.....	2つ
白醤油	.....	大さじ1
オリーブ油	.....	大さじ1
山椒の葉	.....	4枚
(あればで良い)		
椎茸	.....	4枚(スライス)

### ●作り方●

- (1) 沸騰したお湯(塩をいれておく)にスパゲッティーを入れ、ゆでる。
- (2) その間に しそ、しょうが、みょうがをみじん切りにしておく。  
(スライスした椎茸はレンジで50秒前後温めておく)
- (3) 茹で上げたスパゲッティーに、(2)とオリーブ油、白醤油、椎茸を入れて、混ぜる。  
(麺や具を持ち上げるようにして混ぜるとよい)
- (4) (3)の粗熱を取り、冷蔵庫で冷やして、お皿に盛り、山椒の葉を飾って出来あがり!!  
(あたたかいのでも、勿論、美味しいです!)

### ●コメント●

その他 夏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で美味しくできあがります。あたたかくても、美味しいです

(俊君のまま様、京都府)

2003年度夏の人気投票・  
料理したい、この料理賞で2位

## 豆腐のはさみ蒸し(2人分)

### ●材料●

絹ごし豆腐	……………	1丁
白しょうゆ	……………	大さじ1
鶏ひき肉	……………	100g
えび	……………	3尾
しょうがすりおろし		小さじ1
ごま油	……………	大さじ1
白しょうゆ	……………	大さじ1
かたくり粉	……………	大さじ1



万能ネギみじん切り …… 適宜

### ●作り方●

- (1) 絹ごし豆腐はパックから出し、ペーパータオルで水気をふいてお皿にのせ  
白しょうゆ大さじ1をかけておく
- (2) えびは包丁でたたく
- (3) ボールにえび、鶏ひき肉、しょうが、ごま油、白しょうゆ、かたくり粉を入れて  
ねばりがでるまでよく混ぜる
- (4) (1)の豆腐はペーパータオルで水気をふき、だいたい3cm四方、厚さ1cmの  
大きさに切る。
- (5) 豆腐で(3)をサンドし、ラップで包む
- (6) 電子レンジで2分加熱する
- (7) 器に汁ごとうつし、万能ネギを散らす

### ●料理時間●

15分

### ●コメント●

豆腐は大きさに違いがあるので切り方は自由でいいのですが厚さは1cmくらいがサンドしやすいと思います。しっかりラップして旨みを閉じ込めます。

(フク様、東京都)

2003年度夏の人気投票・特別賞

## フォー風はるさめ(4人分)

### ●材料●

緑豆はるさめ	……………	200g(袋に書かれたとうり、湯がいておく)
牛しゃぶしゃぶ用	………	100g(分量の水を沸騰させた中でしゃぶしゃぶと加熱しておく)
もやし	……………	1袋
イタリアンパセリ	………	適量
ミント	……………	適量
ねぎ	……………	適量
たまねぎのフライ(きつね色になるまで素揚げして油をきる)		
輪切りの唐辛子	………	少々

* 水(牛肉をしゃぶしゃぶしたもの)	………	10カップ
* ビーフブイヨン	………	3個
* 八角	……………	1かけ
* 白しょうゆ	……………	180ml
* レモン汁	……………	50ml

### ●作り方●

- (1) \*印の材料をなべに入れて、だし汁をつくる。  
(濃さ加減は好みで調節する)
- (2) 4つのどんぶりに生のもやし、はるさめ、肉、イタリアンパセリ、ミント、ねぎ、たまねぎのフライ、唐辛子の順に分けて入れる。
- (3) (2)に熱い(1)をかける。好んで食べる直前に、オイスターソース、チリソース、レモン、バジルなどをかけてもよい。
- (4) よく混ぜて召し上がれ！！

### ●料理時間●

約20分

### ●ポイント●

暑いときに熱いものを食べると体にいいと聞きます。まさに夏にぴったりの料理です。庭に生えているハーブなんでもお試してください。(シソ、パセリなど)

(高橋様、三重県)

2003年度夏の人気投票・特別賞

## 手羽と大根のあったかスープ(4人分)

### ●材料●

手羽先	……………	300グラム
大根	……………	1本
昆布10センチ	……………	1枚
干し椎茸(スライス)	………	4枚分
塩	……………	大さじ1/2
酒	……………	大さじ2
白しょうゆ	……………	大さじ3
ネギ	……………	10センチ
ゆず胡椒	……………	(適宜)

### ●作り方●

- (1) 鍋に水1リットルを入れ、ふつふつと沸くまで昆布でダシを取る
- (2) 大根は厚さ5センチ程度の輪切りにする  
沸騰したら昆布を取り出し、手羽先、戻しておいた干し椎茸(汁ごと)、大根と酒を入れて1時間程度煮込む
- (3) 大根が柔らかくなったら塩と白醤油を入れ、さらに1時間程度煮込む盛りつけするときに、白髪ネギを飾り、好みてゆず胡椒を添える

### ●料理時間●

約2時間

### ●コメント●

冬の寒いときに、ぽかぽかになるスープです。また、じんわりとしみこむようなやさしい味なので、夜食やちょっと飲んだ後にも最適です。

(山田様、東京都)

2003年秋の人気投票で1位

## 白しょうゆ山菜御飯(4人分)

### ●材料●

米	.....	米
材料A		
酒	.....	30cc
白しょうゆ	.....	30cc
塩	.....	2.5cc
山菜水煮(きのこ入り)		1袋
紅生姜	.....	少々



### ●作り方●

- (1) 米は、洗っておく
- (2) 炊飯器に米と分量の水より少し少なめの水と材料Aを合わせてふつうに炊く
- (3) 紅生姜をのせて頂く

### ●コメント●

秋の山菜御飯は、きのこ入りがおいしいです。  
山菜水煮にきのこが入ってなければ、シメジ1/2パックほどを一緒にいれて炊きこみます。  
白しょうゆのおこげが、おすすめで、山菜ときこの色がきれいです。

(びびがめ様、兵庫県)

2003年秋の人気投票で2位

## あったか ブーブー丼(2人分)

### ●材料●

豚肉(豚バラブロックが良い、、でも、お好みの部位で良い)	……………	300グラム
白ねぎ	…………… 1本	土しょうが …………… 1cm角くらい
蜂蜜	…………… 大さじ2	ご飯(温かいもの) …… 2杯
砂糖	…………… 大さじ1	焼きのり(味付けでも良い) 適量
白しょうゆ	…………… 大さじ3	

### ●作り方●

- (1) 豚肉を一口大にカット、深めのお皿に重ならないように並べ、これに砂糖、蜂蜜、白しょうゆ、しょうが(みじん切り)を順番にふりかけ、ラップをしてレンジで9分くらい蒸す(このときふんわり!!とお皿にラップする)
- (2) この間に白ねぎを斜めにカットする。できたら、これをレンジで蒸している途中の豚肉にのせてレンジを続行。
- (3) 豚肉の蒸し具合を見て、できたら、温かいご飯に盛って、出来上がり。出し汁(つゆ)もご飯にかける。

### ●料理時間●

温かいご飯さえ用意できていれば、20分から25分

### ●コメント●

とても簡単！！寒くなる季節、あまり動きたくないナー、、と思うときに美味しくできる1品です。丼にしなくても、おかずにもなります。豚を、鶏肉にしても美味しいです。何ととっても白しょうゆなので、上品な色合いで、しかもお味はグッドに仕上がります。

(俊君のまま様、京都府)

2003年秋の人気投票で3位

## 厚揚げのたらマヨ炒め～酒の友(2人分)

### ●材料●

厚揚げ …………… 1枚 油抜きしておく  
からし明太子 …………… 1腹(皮をとっておく)  
マヨネーズ …………… 大さじ2～3(好みで)  
白醤油 …………… 大さじ1～1.5(好みで)

### ●作り方●

- (1) 鍋に水を1カップ入れ、沸騰したら厚揚げを入れて油抜きをして(2～3分)さめたらたんざく切にする
- (2) マヨネーズとからし明太子を混ぜておく
- (3) フライパンをよく熱し、マヨネーズ明太子を入れすぐに厚揚げを入れる
- (4) くずさないように炒めながら白醤油をまわしかける
- (5) 器に盛って出来上がり

### ●料理時間●

10～15分

### ●コメント●

からし明太子の辛さによって白醤油を加減して下さい  
厚揚げの油抜きをしっかりとの方が柔らかくて味がしみやすいですし  
カロリーをおさえられます  
おかずはもちろんですが、ビールやお酒にピッタリで、さめても美味しいです

(あん様、大分県)

2003年秋の人気投票で特別賞

## 梅味おから団子のさつま芋汁(4人分)

### ●材料●

\* 牛ミンチ ..... 50g  
\* おから ..... 100g  
\* 梅干 ..... 1個  
(種は取り除いておく)

\* 卵(小) ..... 1個  
\* さとう ..... 少々

揚げ油 ..... 適量  
さつま芋(小) ..... 1個  
白しょうゆ ..... 大さじ2~3  
だし ..... 700ml

(鰹節と昆布でとる。だしこぶは千切りしておく)



### ●作り方●

- (1) \*印の材料はボールに入れてよく練り混ぜる。12個の団子にして油で揚げる。
- (2) だしを火にかけ、千切りのだしこぶを入れ、さつま芋を皮ごと鬼おろしでおろしたものをいれ、煮立てる。白しょうゆを加えて味を調節し、汁がとろっとしたら火を止める。
- (3) 器に(1)をいれ、(2)を注いで出来上がり！！

### ●料理時間●

30分

### ●セールスポイント●

団子はほとんど梅干のみの味付けです。白しょうゆで美しいさつま芋の甘いお吸い物とおいしいコラボレ！！収穫の秋を感じて召し上がれ！！！！

(高橋様、三重県)

2003年秋の人気投票で特別賞

## さんまのからくり(辛栗)煮(4人分)

### ●材料●

生さんま	.....	4尾
* 白しょうゆ	.....	大さじ4
* 酢	.....	大さじ4
* 酒	.....	100ml
栗	.....	12個
白しょうゆ	.....	少々



### ●作り方●

- (1) \*印の材料をアルミ以外の平鍋で煮立てて、頭と内臓を取り除いたさんまを半分に切ったものを並べ、落とし蓋と蓋をして中火で煮る。
- (2) 時々煮汁を表面にかけながら、約15分煮る。
- (3) 栗は渋皮をむいて、ひたひたの水でゆで、湯を少し残して捨てたところに白しょうゆを少々ふりかけて、ひと煮立ちしてから火を止める。
- (4) (2)を器に盛り、(3)を添える。

### ●料理時間●

30分

### ●セールスポイント●

煮魚なのでEPA(エイコサペンタ塩酸)、DHA(ドコサヘキサ塩酸)を逃がさず摂ることができ、栄養満点！！さとうやみりんを使わないのでさっぱりと飽きの来ない味です。酒肴にぴったり！！白しょうゆで栗と共にきれいな出来上がりです。

(高橋様、三重県)

2003年秋の人気投票で特別賞

## 索引

### あ行

あたたか 冬の白菜お好み焼き 白醤油ソースがけ .....	2003年冬-1
厚揚げのたらマヨ炒め～酒の友 .....	2003年秋-4
あったか ブーブー丼 .....	2003年秋-3
うま煮 .....	2003年冬-5
梅味おから団子のさつま芋汁 .....	2003年秋-5
オクラと山芋と白醤油のパスタ♪ .....	2003年春-1

### か行

簡単!夏の冷たい和風ハーブすばげっい .....	2003年夏-4
--------------------------	----------

### さ行

さんまのからくり(辛栗)煮 .....	2003年秋-6
白しょうゆ山菜御飯 .....	2003年秋-2
白しょうゆドレッシングのひんやりトマト .....	2003年夏-2
白醤油豚と二種ネギの温混ぜ寿司 .....	2003年冬-3
シンプルなのに、、こんがり美味しいチキン .....	2003年春-3

### た行

たけのこうどん .....	2003年春-4
茶がらと白しょうゆの歯ごたえある簡単まぜ御飯 .....	2003年春-6
超簡単!ツナと残り野菜のたきこみごはん .....	2003年冬-4
つんつんつくしで、白しょうゆかき揚げ .....	2003年春-7
手羽と大根のあったかスープ .....	2003年秋-1
照り焼き親子丼 .....	2003年春-2
豆腐のはさみ蒸し .....	2003年夏-5

### な行

夏味のカニ風味寄せ .....	2003年夏-3
夏のスタミナ 豚肉とナムルの丼 .....	2003年夏-1

### は行

フォー風はるさめ .....	2003年夏-6
----------------	----------

### ま行

### や行

ら行

ルンルン鶏手羽お手軽鍋 ..... 2003年冬-2

わ行

和風？生春巻き ..... 2003年春-5