

「白醤油を使った料理レシピ」コンテスト

2004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. 2004年冬

簡単おいしいヘルシーなきのこの白醤油鍋	2004年冬-1
和風リゾット 白醤油風味	2004年冬-2
和かるぼなー	2004年冬-3
簡単ホカホカ きのこ雑炊～お正月太り解消！～	2004年冬-4
ほかほか里芋鍋	2004年冬-5
太田屋謹製あぶり餅	2004年冬-6
じゃが鮭ほうれんそういため	2004年冬-7
うーん！香ばしい、カリポリ豆ご飯	2004年冬-8
白しょうゆと牛乳で作るおたのしみリゾット鍋	2004年冬-9

2. 2004年春

春色和風スパゲティ	2004年春-1
ヘルシー 帆立と春キャベツの蒸し煮	2004年春-2
簡単！春色白醤油やきそば	2004年春-3
太田屋謹製・豆乳ごまプリン	2004年春-4
ほたるいかと春野菜の白醤油炒め	2004年春-5
たらの芽の和風ドレッシングかけ	2004年春-6
ほろにがつくしんぼの炊きこみ御飯	2004年春-7
つくしんぼのお焼	2004年春-8

3. 2004年夏

夏バテさよなら梅紫蘇チャーハン	2004年夏-1
白しょうゆゴマソースで夏サラダ	2004年夏-2
夏！！なすびの美味しいシンプル丼	2004年夏-3
里芋葛豆腐	2004年夏-4
茄子と素麺のなす(夏)色にゆう麺	2004年夏-5

4. 2004年秋

ちょっとチャイニーズ風 きのこの炊き込みご飯	2004年秋-1
簡単白醤油ねぎネギパスタ	2004年秋-2
焼きおにぎりの秋の香り風	2004年秋-3
揚げ麺のトロトロ卵あんかけ	2004年秋-4
いくら白醤油づけ	2004年秋-5

簡単おいしいヘルシーなきのこの白醤油鍋(4人分)

●材料●

しめじ	……………	半株	調味料A	調味料A	
椎茸	……………	半株	白醤油	……………	3カップ
舞茸	……………	半株	だし汁(鰹節などの市販のだし)		
エリンギ	……………	半株	おろししょうが	……………	大さじ1
えのき	……………	半株			

●作り方●

- (1) きのこを食べやすい大きさにちぎり、軽く洗う。(洗う時にはさっと水に通す感じで。)
- (2) 鍋にそれぞれのきのこを整理して並べ、調味料Aを入れる。そして、ひたひたになるくらいの水を入れる。(水をひたひたにらるくらい入れるのがポイントです。きのこから水分がでるので水を入れすぎないほうがキノコのうまみがいき、とろみもつきます。)
- (3) 鍋に火をかけて、蓋をし、沸騰させたら、弱火にしてきのこがくたつとするまで煮たら完成です。

●料理時間●

約20分

●その他●

この料理はたくさんのキノコをしろ醤油で煮るというシンプルな料理ですが、キノコからでる、うまみと、とろみのある水分を生かし、白醤油でそのうまみを壊さないようにしました。カロリーの低いきのここと発汗作用のあるしょうがを使っているのも、ダイエット中の方にもお勧めです。

(勝俣様、神奈川県)

2004年冬の人気投票で1位

和風リゾット 白醤油風味(1人分)

●材料●

生米	……………	120g
玉ねぎ	……………	30g
チキンブイヨン	……………	500g
モッツアレラチーズ (とろけるチーズ)	………	30g
白醤油	……………	20cc
生クリーム	……………	30cc
バター	……………	15g



●作り方●

- (1) 鍋にバターを溶かし、あらみじん切りにした玉ねぎと生米をいためます。
- (2) 玉ねぎがしんなりしたら中火にし、500ccのチキンブイオンを3回に分け入れます。
(水分がなくなったらまたチキンブイオンをいれその動作を3回繰り返す。)
- (3) 最後のチキンブイオンをいれて水分がある程度なくなり、米がアルデンテになったら中火にし、生クリーム、白醤油、モッツアレラチーズを入れる。

●料理時間●

15分

●セールスポイント●

出来上がりの時に米がアルデンテ(デンテは歯を意味し、歯ごたえのある程度とゆう意味)になっている状態が、一番食感がよくおいしくなるので、その所がポイントです。

(阿部様、岩手県)

2004年冬の人気投票で2位

和かるぼなーら

●材料(1人分)●

パスタ

ベーコン	2枚	塩	少々
玉葱	1/4個	胡椒	少々
バター	大1	鰹節	適量
卵	1個	青葱	1本
牛乳	200cc	刻み海苔	適量
白醤油	大1	粉チーズ	好み

●作り方●

- (1) ベーコンを2cm幅に切る。玉葱は薄切り・青葱は小口切りにする。
- (2) ボウルに卵・牛乳・白醤油・塩・胡椒を入れて混ぜる。
- (3) フライパンにバターを溶かし(1)を炒める。
- (4) パスタを茹でて加える。
- (5) (2)を入れてサッとまぜて皿に盛り上に鰹節・青葱・海苔を散らす。
好みでチーズをふる

(西川様、三重県)

2004年冬の人気投票で3位

簡単ホカホカ きのこ雑炊～お正月太り解消！～(3～4人分)

●材料●

きのこ	……………	(えのき100g、シメジ100g)
たまねぎ(中)	……………	半分
にんにく	……………	1かけ(みじん切り)
生姜	……………	1かけ(みじん切り)
青ねぎ	……………	2本くらい
ごはん	……………	茶碗2杯分くらい
白しょうゆ	……………	大さじ1
ごま油	……………	小さじ2
鰹節	……………	ミニパック1袋
卵	……………	2個

●作り方●

(1)下準備

きのこの石づき部分を取っておく。たまねぎをスライス(なるべくうすく)。

にんにく、生姜、青ねぎをみじん切りにする。

(2) 鍋にカップ4カップ半の水を入れ、鰹節、たまねぎ、にんにく、生姜を入れ沸騰させる。

(3) これに、ごはんを入れ、ほぐし沸かし、白しょうゆを加え、きのこを入れ、再び、沸いたらごま油、とき卵を入れ、一混ぜして、ふたをする。(*このとき味見して、味が薄ければ、白しょうゆを適量、加えると良い。)

(4) 食べる前に、鍋にねぎを散らして、1度、混ぜても良いし、盛ってから、上にのせても良い。(お好みで)

●料理時間●

飯があれば、10分から15分くらい(遅くても25分あれば十分では、。)

●その他●

とてもシンプルで簡単です！おまけにお腹もふくれて、低カロリーで、美味しくいただけます。お正月太りなんかも解消できますよ！色合いも白しょうゆのおかげで、とても良い感じです！！きのこをしいたけやまいたけなど、種類を変えると香りなどで違う味が楽しめます。

(俊くんのまま様、京都府)

2004年冬の人気投票で4位

ほかほか里芋鍋(4人分)

●材料●

里芋	400g
材料A		
水	1000cc
白しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ3
豚薄切り肉	300g
材料B		
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
三つ葉	1束
七味	少々



●作り方●

- (1) 里芋は、皮を剥く
- (2) 材料Aと共に火にかけ、煮立ったら肉を広げながら入れてアクを取りながら20分煮る
- (3) 合わせた材料Bでとろみをつける
- (4) ざくぎりの三つ葉をちらし、好みに七味をかけていただく

●コメント●

白しょうゆの香りと、色を生かしたお鍋です。シンプルだけどおもてなしにもお勧めです

(びびがめ様、兵庫県)

2004年冬の人気投票で5位

太田屋謹製あぶり餅(4人分)

●材料●

切り餅	4個
* 白しょうゆ	大さじ1
* みりん	大さじ2
* 水	大さじ2
* 片栗粉	小さじ半分

きな粉と砂糖を1対1に
混ぜたもの 適量

楊枝 24本



●作り方●

- (1) 餅を6等分(1.5センチぐらい)したものを、皿に並べ、電子レンジ1~2分加熱する。
(様子を見てもう1~2分する場合もある)
- (2) (1)を楊枝にさす。
- (3) *印の材料をよく混ぜ、電子レンジ1~2分加熱し、とろとしたあんを作る。
- (4) (2)をガス火にかざして、焦げ目をつける。
- (5) 材料のきな粉砂糖を皿に盛り、(4)を(3)にからめたものをのせる。

●料理時間●

約10分

●コメント●

電子レンジで餅とあんを加熱するので、手早くできる。白しょうゆだから、見た目ではわからない甘辛味にみんなびっくり！！

(かおなし様、三重県)

2004年冬の人気投票で特別賞

じゃが鮭ほうれんそういため(2人分)

●材料●

舞茸	一房
ほうれんそう	一束
じゃがいも	2個
鮭	300g
まいたけ	一房
みりん	大さじ一杯
酒	大さじ一杯
白しょうゆ	小さじ一杯
油		



●作り方●

- (1) ほうれん草をあらい適当にきる
- (2) じゃがいもは薄切りにし扇形にきる
- (3) 鮭は骨と皮をとり、適当に切る
- (4) 舞茸はほぐしておく
- (5) サラダ油で(1)～(4)をいためる
- (6) いたまったら、白しょうゆ、みりん、酒、をまぜて味付けする。
- (7) 皿にもってできあがり

●料理時間●

20分くらい

●その他●

鮭とジャガイモとほうれん草は良く合います。白醤油を使ったことにより鮭とほうれん草の色鮮やかさが引き立ち食欲を増します

(らびっ様、滋賀県)

2004年冬の人気投票で特別賞

うーん！香ばしい、カリポリ豆ご飯(4人分)

●材料●

A

炒り豆(豆まきの豆で良い)	……………	2分の1カップくらい
米	……………	3合
お酒	……………	大さじ1
白しょうゆ	……………	大さじ1

B

じゃこ	……………	大さじ4杯くらい
ごま(白黒どちらでも良い)	……………	大さじ1
生姜	……………	1かけ(みじん切り)
青ねぎ	……………	2本(みじん切り)
ごま油	……………	大さじ1

●作り方●

- (1) お米をAの材料を入れて炊く。水加減は、白米を炊く容量から、お酒と白しょうゆの分の水を減らします。あとは普通に炊く。
- (2) この間にBの材料を用意します。生姜と青ねぎをみじん切りする。フライパンを熱し、じゃこ、生姜を入れ、ごま油で炒り、そこへごまと青ねぎを入れ、さっと炒る。
- (3) (1)がたけたら(2)を炊飯器に入れて、ご飯を切るように混ぜて、できあがり！！
*海苔を散らしたりしてもいいですよ。

●料理時間●

ご飯のたきあがり時間を省けば、10～15分くらい

●その他●

ご飯だけでも美味しいのですが、ココに、じゃこやねぎ、ごまを入れることで、カルシウム満点の美味しいご飯物に変身するのです！炒り豆は、海苔付きでもいいかも、。

(俊くんのまま様、京都府)

白しょうゆと牛乳で作るおたのしみリゾット鍋(4人分)

●材料●

材料A

白しょうゆ	1/2カップ
だし汁	2カップ
牛乳	2カップ
酒、みりん	各1/4カップ

鶏もも肉	1枚
カキ(剥き身)	100g
水菜	1/2把
長ネギ	1本
まいたけ	1パック
えのき茸	1袋
花形ニンジン	5~6枚
紅かまぼこ	1本

牛乳	2カップ
粉チーズ	大4
ごはん	400g
塩こしょう	各少々
万能ねぎの小口切り	少々

●作り方●

- (1) 鶏もも肉は一口大の削ぎ切りに、カキの剥き身はざるに入れ塩水で振り洗いし、水切りする。水菜は根元を切り5~6cmに切る。長ネギは斜め薄切り、まいたけ、えのき茸は根元を切り落とし、食べやすくほぐす。3~4mm厚さに切ったニンジンを花形で抜き、花形ニンジンを作る。紅かまぼこは7~8mm厚さに切る。
- (2) 土鍋に材料Aをいれ、ひと煮立ちさせ味を調え(1)を彩りよく鍋に盛り入れる。火の通ったものから汁ごといただく。
- (3) 土鍋に残ったおいしい煮汁にごはん、牛乳、粉チーズを入れ、ふたをして弱火で5~6分煮る。塩こしょうで味を調え、万能ねぎの小口切りを散らして出来上がり。

●料理時間●

約30分

●セールスポイント●

白しょうゆと牛乳仕立てのお鍋なので具材に色がつかず彩りの美しさが楽しめます。そして最後には牛乳、チーズを使っておいしい和風のリゾットが楽しめます。体にも優しく、そして楽しい鍋料理だと思います。

(貴田様、東京都)

春色和風スパゲティ(4人分)

●材料●

スパゲティ(乾) 1.6mm	400g	A	
レタス	1/2個	にんにくの薄切り	1片分
絹さや	100g	鷹のつめの小口切り	少々
完熟トマト(中)	1個	スライスベーコンの細切り	2枚分
パセリのみじん切り	少々		
オリーブオイル	大2	白しょうゆ	大1と1/2
		塩こしょう	各少々

●作り方●

- (1) 絹さやは筋とヘタを取り除く。完熟トマトは湯むきして種をとり、1cm角に切る。
レタスは大きめに手でちぎる。
- (2) スパゲティはたっぷりの熱湯に塩を加えゆでる。ゆで上がる直前に(1)の絹さやを入れ火を通し、スパゲティと一緒にざるに上げ、水気を切る。
- (3) フライパンにオリーブオイル、Aを入れ火にかけ炒め、香りがたったら(2)と(1)のレタスを加えさっと炒め合せ、白しょうゆをまわしかけ味をつける。
塩こしょうで味を調える。
- (4) 器に(3)を盛り、赤いトマトと緑のパセリを散らして出来上がり。

●料理時間●

約30分

●セールスポイント●

春を感じるさわやかなスパゲティです。

(貴田様、東京都)

2004年春の人気投票で1位

ヘルシー 帆立と春キャベツの蒸し煮(4人分)

●材料●

春キャベツ	……………	1/2個(2cmの幅にカット)
千切り生姜	……………	1かけ
だしの素	……………	こさじ1/2
干し貝柱	……………	8個(お湯でもどしておく)

A

酒	……………	おおさじ3
白醤油	……………	おおさじ1

●作り方●

- (1)鍋にキャベツを敷き詰め、生姜・解した貝柱を乗せ、だしの素を振り掛ける。
- (2)貝柱の戻し汁おおさじ1とAを加え蓋をして中火で10分蒸し煮にする。
- (3)途中で一度混ぜる
- (4)味が染みたら器に盛って出来上がり

(パパラッチョ様、茨城県)

2004年春の人気投票で2位

簡単！春色白醤油やきそば(2人分)

●材料●

やきそば	……………	2玉	しめじ	……………	1パック
キャベツ	……………	半玉	小えび	……………	300グラム
しょうが	……………	1cm角	白醤油	……………	大さじ3
にんにく	……………	少し	ごま油	……………	大さじ1

●作り方●

- (1)キャベツは3センチ角くらいにカット、しめじは小房にわけ、しょうが、にんにくはみじん切りにしておく。
- (2)フライパンに油をえび、にんにく、生姜を炒めて、しめじ、キャベツも入れ、さっと炒める。そこにやきそばをほぐし入れて、さっと炒めて、白醤油をまわしかけいため、ごま油をまわしかけ、炒める。全体に火が通れば、できあがり！
- (3)お好みでのりや、ごま、しそを、かけても美味しいです。

●料理時間●

15分くらい

●その他●

とても簡単で美味しい1品です。

(俊くんのまま様、京都府)

2004年春の人気投票で3位

太田屋謹製・豆乳ごまプリン(2個分)

●材料●

* 豆乳 …………… 300ml
* 白練りごま …………… 大さじ3杯
* コーンスターチ …… 大さじ3杯
(または片栗粉)

白醤油 …………… 大さじ3杯
ハチミツ …………… 大さじ3杯
りんご酢 …………… 大さじ3杯



●作り方●

- (1) 鍋に*印の材料を入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- (2) それを火にかけ、休みなく泡だて器でかき混ぜながら、鍋底が見えフツフツするまで練る。
- (3) それを器によそい、冷やす。
- (4) #印の材料を混ぜる。
- (5) (3)に(4)をかけて食する。

●料理時間●

7分(冷やす時間は省く)

●セールスポイント●

超簡単です。どろっとするまで焦がさないように泡だて器でかき混ぜるだけ！身体に
よいものばかりを材料にしたデザートのような・・・？おかずのような・・・？
盛り付けはお皿に反してもそのままでも。お試しください。

(かおなし様、三重県)

2004年春の人気投票で4位

ほたるいかと春野菜の白醤油炒め(4人分)

●材料●

ほたるいか(ポイル)	……	1パック	たけのこ	……………	小1/2本
さやえんどう	……………	1袋	白醤油	……………	大さじ1
うど	……………	1/2本	白みそ	……………	大さじ1
白葱	……………	1/2本	みりん	……………	大さじ1

●作り方●

- (1) さやえんどうは筋を取って、下茹でしておく。
- (2) うど、白葱、たけのこは、斜め薄切りにしておく。
- (3) フライパンに油を熱し、白葱、うど、たけのこの順に炒める。
- (4) (3)にほたるいかを加え、さらに炒め、白醤油、白みそ、みりんを加え、最後にさやえんどうを和える。

●料理時間●

約10分

●その他●

素材のそれぞれの食感と旨味を楽しめる、簡単、スピーディーなレシピです。

(藤原様、兵庫県)

2004年春の人気投票で5位

たらの芽の和風ドレッシングかけ(4人分)

●材料●

たらの芽	……………	100g
塩	……………	少々

和風ドレッシング

りんご酢	……………	大さじ1
サラダ油	……………	大さじ2
白しょうゆ	……………	小さじ1
みりん	……………	小さじ2
こしょう	……………	少々
三温糖	……………	ひとつまみ
玉ねぎ	……………	1/8個



●作り方●

- (1)たらの芽は、塩を入れた熱湯で茹でて、水にとっておく。
- (2)玉ねぎはみじん切りにし、水にさらす。
- (3)和風ドレッシングの他の材料をボールに入れ、よく混ぜ、(2)の玉ねぎの水気を絞って加える。
- (4)たらの芽は水気をよく絞って器に盛り付け、(3)のドレッシングをかける。

●料理時間●

約10分

●その他●

とても簡単で、さっぱりしたサラダです。

(levichan様、岡山県)

2004年春の人気投票で特別賞

ほろにがつくしんぼの炊きこみ御飯(4人分)

●材料●

米	540cc	
材料A			材料A
酒	30cc	
白醤油	30cc	
塩	小匙1/2	
つくしんぼ	両手一杯	
にんじん千切り	5cm分	



●作り方●

- (1)つくしんぼは、はかまを取り、みずにつけてあくをぬき3等分する。
- (2)炊飯器に、米と少し少なめの水加減にし、材料Aを入れてふつうに炊く

●その他●

白醤油の香りと、ひかえめなごはんの色が春らしく、我が家では、これでもか一と、つくしを入れて春を楽しみます、あれば、刻み海苔や、紅生姜、ゆかりなどをかけると、またちがった表情になります。

(びびがめ様、兵庫県)

2004年春の人気投票で特別賞

つくしんぼのお焼(4人分)

●材料●

材料A

薄力粉	1カップ
水	1カップ
白醤油	大さじ1
卵	1個
干しえび	大さじ2
つくし	両手一杯100g

材料B

白醤油	大さじ1
はちみつ	大さじ1

ごま油 少々



●作り方●

- (1) 材料Aのつくしは、はかまをとり水につけてあくを取り3cm長さに切る
- (2) 材料Aをすべて合わせさっくり混ぜる
- (3) フライパンにごま油をひき、材料をスプーンなどで落とし入れ小さめに焼く
- (4) そのままか、合わせた材料で頂く

●その他●

お焼きに白醤油が入っているので、そのままでも美味しいです。
春に子供とつくし取りをして、春を楽しめる1品です。

(びびがめ様、兵庫県)

夏バテさよなら梅紫蘇チャーハン(2人分)

●材料●

ニンニク	……………	一片	ジャコ	……………	10グラム
梅干	……………	2個	炊いたご飯	……………	200グラム
紫蘇の葉	……………	8枚			
白醤油、お酒、胡椒、オリーブオイル	……………				適宜

●作り方●

- (1)オリーブオイルでニンニクをいため、ジャコを炒めます
- (2)ご飯を入れ、梅干のほぐしたものをに入れて炒め、お酒、白醤油で味見しながら味付けします。
- (3)胡椒を加え、紫蘇をちぎって入れて混ぜたら出来上がり

●料理時間●

15分

●その他●

ジャコが入るので白醤油の量は味見して入れてください
赤い梅干と緑の紫蘇の葉が白醤油を使うことで引き立ちます

(シーナ様、奈良県)

2004年夏の人気投票で1位

白しょうゆごまソースで夏サラダ(4人分)

●材料●

材料A

マヨネーズ	30cc
白練りゴマ	45cc
蜂蜜	5cc
	(なければ砂糖)	
白しょうゆ	30cc
レモン	15cc
白煎りゴマ	10cc

材料B

レタ、トマト、きゅうり、ナスや
インゲンなどのゆで野菜などある
ものなんでも 適宜



●作り方●

- (1) 材料Aを順にあわせて、白しょうゆごまソースを作る
- (2) 生野菜やゆで野菜(あるものでよい)にかけていただく

●その他●

夏野菜がたっぷりいただける白しょうゆのごまソースです。そうめんのたれとしてもお勧めです。

(びびがめ様、兵庫県)

2004年夏の人気投票で2位

夏！！なすびの美味しいシンプル丼(2人分)

●材料●

なすび	……………	3本	サラダ油	……………	大さじ1
ねぎ	……………	2本	ごま油	……………	大さじ0.5
白醤油	……………	大さじ1	ご飯茶碗	……………	2杯分

●作り方●

- (1)なすびを乱切りにして、水にさらし灰汁抜きする。(10分くらい)
- (2)青ねぎをみじん切りにしておく
- (3)鍋に水気を切ったナスを入れて油で軽く炒め、白醤油を回しかけ、みじん切りのねぎも入れ、しんなりさせる。
- (4)ご飯を丼ぶりに盛り、その上に、(3)をかけて出来上がり。
お好みでのりやごまをかけてもおいしいです。

●料理時間●

15分くらい

●その他●

とても簡単で美味しい1品です。

(俊くんのまま様、京都府)

2004年夏の人気投票で3位

里芋葛豆腐(4人分)

●材料●

里芋	……………	100g	わさび	……………	少々
葛粉	……………	50g	だし汁	……………	大3
水	……………	350cc	白醤油	……………	大2 ¹ / ₂ ~3
葱	……………	少々			

●作り方●

- (1)里芋の皮をむいて茹でる。
- (2)里芋をよくつぶす。
- (3)ボウルに葛粉・水をよく溶いてそこへ里芋を加える。
- (4)鍋にこし入れる。
- (5)火にかけて透明になるまでよくこねる。
- (6)(5)を4等分してラップで包んで茶巾にして氷水につけて冷ます。
- (7)ラップをとって器に入れる。
- (8)だし汁・白醤油を混ぜてかける。
- (9)葱の小口切り・わさびをそえる。

●その他●

透明で涼しげです。暑い夏でも芋をおいしく食べれます。醤油だとせっかくの透明感が黒くなるので白醤油の方がいいと思います。

(西川様、三重県)

2004年夏の人気投票で特別賞

茄子と素麺のなす(夏)色にゆう麺(4人分)

●材料●

茄子	5本
干し海老	10g
素麺	3把
かつおと昆布のお出し		
	1リットル
白醤油	白醤油
日本酒	日本酒
みりん	みりん
青葱	4本
茗荷	茗荷
紫蘇	紫蘇
鰹節(好みの天盛)		
	鰹節(好みの天盛)
柚子	柚子
生姜	生姜

●作り方●

- (1) 茄子は隠し包丁をして食べやすい大きさに切って、水を拭きさっと揚げます。
- (2) だしに乾し海老を加えナスを入れてお酒・みりん・白醤油で好みの味にします。
- (3) 茄子が柔らかくなったら、硬めに茹でておいた素麺を加え少し煮含めます。
- (4) 素麺を形よく盛り、柚子の皮、小口葱、茗荷の小口切り、おろし生姜を添えます。
- (5) 鰹節をかけて出来上がり

●料理時間●

25分

●その他●

茄子がおいしい季節、油で揚げて風味もよく、食欲がなくても素麺も美味しくいただけます。冷たくしてもおいしいです。

(シーナ様、奈良県)

ちょっとチャイニーズ風 きのこの炊き込みご飯(2合分)

●材料●

お米	……………	2合	にんじん	……………	4分の1本
しめじ	……………	50g	しょうが、にんにく	………	各1cm角
シイタケ	……………	4枚	お酒	……………	大さじ1
まいたけ	……………	50g	白醤油	……………	大さじ2
豚ミンチ	……………	50g	ごま油	……………	大さじ1

●作り方●

- (1) お米を洗っておく。
- (2) にんじんとシイタケ、しょうが、にんにくをみじん切り、しめじとまいたけをばらす、これらと豚ミンチ、白醤油、お酒、ごま油をさっと軽く混ぜる。(こねないように！)
- (3) 炊飯器に米を入れて、水を2合分から大さじ4を減らしたものをいれる。
(調味液の分減らす)そして、(2)の材料をまんべんなく上に乗せて、炊く。
- (4) 炊きあがったら、いただきます！

●料理時間●

約15分＋炊きあがり時間

●その他●

とても簡単で美味しい1品です。米を少しもち米にすると又違う味わいができます。

(俊くんのまま様、京都府)

2004年秋の人気投票で1位

簡単白醤油ねぎネギパスタ(4人分)

●材料●

スパゲティー …………… 400グラム

オリーブオイル …………… 30cc

材料A

ベーコン …………… 100グラム

白ネギ …………… 2本

材料B

白醤油 …………… 45cc

オリーブオイル …… 15cc

塩 …………… 5cc弱

材料C

青ネギ小口切り …… 10本分

きざみのり …………… 適宜

あら引き胡椒 …… 少々



●作り方●

- (1) ベーコンは、一口大、白ネギは、斜め薄切りする。
- (2) たっぷりの湯に、塩を入れスパゲティーをゆでる。
- (3) その間に、フライパンに、オリーブオイルをいれ、材料Aを炒める
- (4) 茹で上がったスパゲティーを(3)に入れ材料Bで調味し材料Cを散らす

●その他●

白醤油とねぎの相性がお勧めのパスタです。
風邪をひいて咳が止まらないときにもおすすめ。

(びびがめ様、兵庫県)

2004年秋の人気投票で2位

焼きおにぎりの秋の香り風(4人分)

●材料●

ご飯	……………	2合	三つ葉	
			柚子	
しめじ	……………	30g	生姜のしぼり汁	…………… 適宜
舞茸	……………	30g	昆布鰹だし	…………… 600cc
椎茸	……………	3枚	白醤油	
えのき	……………	20g	お酒	
(お好みのきのこ適宜)			味醂	
			水溶き片栗粉	…………… 適宜
鶏の皮	……………	20g	あられ	…………… 適宜
銀杏	……………	8個		

●作り方●

- (1) 人数分おにぎりをつくり、網で少し焦げ目がつく程度に焼いておきます
- (2) 銀杏は殻を取り塩茹でにしておきます
- (3) 鍋で鶏の皮細切りにしたを油を敷かずにつね色になる程度まで煎ります
- (4) 椎茸は細切り、他のきのこのほぐしたものを(3)に入れて一緒に煎り、お酒を加えてさらに煎っておきます
- (5) (4)にお出しを入れ、白醤油、味醂で吸い地程度に味付けし銀杏を入れて生姜の絞り汁をいれ片栗粉でとろみをつけます。
- (6) 深めの小鉢におにぎりを入れ、お出しをかけて柚子の皮、三つ葉を天盛にします
- (7) いただく前にあられを散らします

●料理時間●

15分

●その他●

銀あんの綺麗さと、きのこの香りが引き立つのは白醤油ならではです

(シーナ様、奈良県)

2004年秋の人気投票で3位

揚げ麵のトロトロ卵あんかけ(4人分)

●材料●

中華揚げ麵	……………	4玉	A		
			豆板醤	……………	小1
豚薄切り肉	……………	150g	白醤油	……………	大2
椎茸	……………	4枚	塩	……………	少々
筍	……………	150g	胡椒	……………	少々
グリーンピース	……………	大2			
			B		
酒	……………	大2	片栗粉	……………	大2
ガラスープ	……………	1000cc	水	……………	大3
卵	……………	2個			
ごま油	……………	大1			

●作り方●

- (1) 豚肉は細切り、椎茸は千切り、筍は薄切りにする。
- (2) 鍋に油を入れて肉を炒める。
- (3) 椎茸・筍をいためて酒・スープを加える。
- (4) Aを入れて煮る。
- (5) Bでとろみをつける。
- (6) グリーンピース・溶き卵を入れる。
- (7) ごま油を加える。
- (8) 揚げ麵の上にかける。

●その他●

白醤油を使うことで卵の黄色さがよく出ます
豆板醤は好みで量を変えてください。

(西川様、三重県)

2004年秋の人気投票で特別賞

いくら白醤油づけ(10人以上)

●材料●

生筋子	……………	一腹(300グラム程度)		
日本酒	……………	100ml	みりん	…………… 40ml
白醤油	……………	50ml	昆布	…………… 少々
鷹の爪	……………	半かけ(種はとっておく)		

●作り方●

- (1) 生筋子は、45度程度の温湯(熱めのお風呂という感じ)の中でほぐし、ばらばらにする。ばらばらになったら、水できれいになるまで良く洗い、ざるにあけておく。
- (2) 日本酒、白醤油、みりに昆布と鷹の爪を入れ、火にかけ、ふきこぼれないように注意しながら、70%程度になるまで煮詰める(アルコールがとぶまでは、火が強いとアルコールに着火するので要注意)
- (3) (2)の液が煮詰まったら、昆布と鷹の爪を除き、自然に冷やす。
- (4) 冷えたら、ざるにあけておいたいくらを瓶にいれ、冷えた液を上からかけ、蓋をして冷蔵庫に入れる。一晩おいておくと食べられる。冷蔵で2週間程度は味が変わらず食べられる。そのまま食べても美味しいし、熱いご飯にかけて食べて、いくらご飯としても美味しい。味が薄いときは、少し醤油をかけてもよい。

●料理時間●

だいたい1時間程度

●その他●

いくら醤油漬は前から作っていたが、醤油だと醤油の味が前面に出てしまう。去年、新聞でいくらを白醤油に漬けたいくらご飯の記事が載っていたので、我が家のいからの醤油漬の方法を白醤油でアレンジしてみたところ、色もきれいになるし、醤油の場合よりも上品な味になる(醤油が前面に出ない)ということで、白醤油バージョンの方がいいということになった。新聞の記事は白醤油に火を入れていないがこのレシピでは、煮詰めているので、できたものの日持ちもよいようだ。

(怠様、東京都)

2004年秋の人気投票で特別賞

索引

あ行

揚げ麺のトロトロ卵あんかけ	2004年秋-4
いくら白醤油づけ	2004年秋-5
うーん！香ばしい、カリポリ豆ご飯	2004年冬-8
太田屋謹製・豆乳ごまプリン	2004年春-4
太田屋謹製あぶり餅	2004年冬-6

か行

簡単！春色白醤油やきそば	2004年春-3
簡単おいしいヘルシーなきのこの白醤油鍋	2004年冬-1
簡単白醤油ねぎネギパスタ	2004年秋-2
簡単ホカホカ きのご雑炊～お正月太り解消！～	2004年冬-4

さ行

里芋葛豆腐	2004年夏-4
じゃが鮭ほうれんそういため	2004年冬-7
白しょうゆゴマソースで夏サラダ	2004年夏-2
白しょうゆと牛乳で作るおたのしみリゾット鍋	2004年冬-9

た行

たらの芽の和風ドレッシングかけ	2004年春-6
ちよつとチャイニーズ風 きのこの炊き込みご飯	2004年秋-1
つくしんぼのお焼	2004年春-8

な行

茄子と素麺のなす(夏)色にゆう麺	2004年夏-5
夏！！なすびの美味しいシンプル丼	2004年夏-3
夏パテさよなら梅紫蘇チャーハン	2004年夏-1

は行

春色和風スパゲティ	2004年春-1
ヘルシー 帆立と春キャベツの蒸し煮	2004年春-2
ほかほか里芋鍋	2004年冬-5
ほたるいかと春野菜の白醤油炒め	2004年春-5
ほろにがつくしんぼの炊きこみ御飯	2004年春-7

ま行

や行

焼きおにぎりの秋の香り風 2004年秋-3

ら行

わ行

和かるぼなー 2004年冬-3

和風リゾット 白醤油風味 2004年冬-2