

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き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

揚げ麺のトロトロ卵あんかけ(4人分)

●材料●

| | | | | | |
|---------|-------|--------|-----|-------|----|
| 中華揚げ麺 | …………… | 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) 揚げ麺の上にかける。

●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