

# 「白醤油を使った料理レシピ」コンテスト

2005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

<b>1. 2005年春</b>		
白醤油肉団子スープ	.....	2005年春-1
簡単ピースの白醤油炊き込み御飯風	.....	2005年春-2
豪快！ だけど美味しい！ まるごと新玉葱の姿煮	.....	2005年春-3
<b>2. 2005年夏</b>		
さっぱり夏トマト!!白醤油ドレッシング添え	.....	2005年夏-1
白醤油でおろし茶漬け	.....	2005年夏-2
納豆ねばふわパスタ	.....	2005年夏-3
ごちそうクレープ	.....	2005年夏-4
<b>3. 2005年秋</b>		
じゃこパスタ		2005年秋-1
簡単！ 安い！ でーも 美味しい豆腐きのことじ井	.....	2005年秋-2
楽ちん！ あっさり美味しいチキン丼	.....	2005年秋-3
白醤油かんたんイカめし	.....	2005年秋-4
秋の稲荷寿司(きのこのお稲荷さんと秋鮭のお稲荷さん)	...	2005年秋-5
蓮根もち汁	.....	2005年秋-7
二見(陣笠)揚げ	.....	2005年秋-8
<b>4. 2005年冬</b>		
あったか&栄養満点！ 鶏団子汁	.....	2005年冬-1
冬の低カロ！ あっさり鶏野菜スープ	.....	2005年冬-3
海老のあられ揚げ	.....	2005年冬-4
卵と豆腐のフワフワスープ	.....	2005年冬-5
超簡単！ チャイニーズ風こねこねヘルシーバーグ	.....	2005年冬-6

## 白醤油肉団子スープ(4人分)

### ●材料●

豚ひき肉	300g
しょうが	ひとかけ (すったもの、みじんぎり)
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
白しょうゆ	大さじ1
お酒	大さじ1
水	50cc
卵	1個
片栗粉	大さじ1
しめじ	ひとかぶ
春雨	20g
大根	1/4
にんじん	1/2
ほうれん草	ふたかぶ
にんにく	1片
サラダ油	大さじ1
ごま油	小さじ1



### 煮汁

白しょうゆ	大さじ2
お酒	大さじ1
水	3カップ
だしのもと	大さじ2
鶏がらスープ	小さじ1
塩	少々

### ●作り方●

- (1) 豚ひき肉に塩、酒、しょうゆ、こしょう、卵、しょうが(すったもの)を入れて粘りが出るまで混ぜる。最後に片栗粉を入れて更に粘りが出るまでねる。
- (2) しめじをばらし、春雨を水で戻す。だいこん、にんじんはいちょう切り。ほうれん草は軽く塩ゆでて、冷水で冷やし、一口大に切る。
- (3) フライパン(深めの)に、サラダ油を入れ、にんにくとしょうがをいれ香ってきたらしめじを入れ炒めて、煮汁を入れます、煮立ったら、肉団子を入れ、時々あくをとり、だいこん、にんじんをいれ10分から15分煮る。春雨、ほうれん草を入れ煮て仕上げにごま油をたらす。

### ●料理のポイント●

ひとつのフライパンで簡単にでき、メインのおかずにもなり、寒い時はあったまる。また、野菜もバランスよくとれて、と一つもおいしいです。肉団子のうまみが、スープと合っていて和と中華の合作のようなさっぱりだけど 奥の深い味です。野菜は冷蔵庫に残ったものは何でもあいます、ほうれん草は青梗菜でもよいし、じめじはしいたけやまいたけや何でもあいます！

(やぶっち様、神奈川県)

2005年春の人気投票で1位

## 簡単ピースの白醤油炊き込み御飯風(4人分)

### ●材料●

米	.....	540cc
酒	.....	15cc
白醤油	.....	45cc
塩	.....	5cc
グリーンピース(冷凍)	.....	3/4カップ
あれば 刻み海苔や木の芽	.....	適宜



### ●作り方●

- (1) 米は30分前にといでざるにあげる
- (2) 炊飯器に(1)の米と酒、白醤油、塩、水を入れて、普通のみず加減で炊く
- (3) 炊けたら、グリーンピースを加えさっと合わせる
- (4) 刻み海苔や木の芽を添える

### ●その他●

炊き込みご飯風だけどさっと混ぜるだけの豆ご飯です。春に大好きな豆ご飯ですが、白醤油ベースにすると、どことなく上品に仕上がります。今回は、手ごろな冷凍品にしましたがグリーンピースや豆類は、旬のものが手に入るともっとおいしいです

(びびがめ様、兵庫県)

2005年春の人気投票で2位

## 豪快！だけど美味しい！まるごと新玉葱の姿煮(4人分)

### ●材料●

新玉葱	.....	4個	水溶き片栗粉	
豚挽肉	.....	100g	(片栗粉	..... 大匙1
{酒	.....	大匙1	水	..... 大匙1)
味醂	.....	大匙1	油	..... 適宜
白しょうゆ	.....	大匙1}	浅葱	..... 適宜
だし	.....	2カップ		
砂糖	.....	大匙2・1/2	大根	..... 300g
味醂	.....	大匙2	ごま油	..... 適宜
生姜汁	.....	小匙1	しろ醤油	..... 適量

### ●作り方●

- (1)新玉葱の皮を剥き、根を切る。  
( \* 煮崩れしない様に根の部分は極薄く削る様に切る。 )  
その部分に浅く十字に隠し包丁を入れる。
- (2)鍋を加熱し、油を広げ、中火で豚挽肉を炒める。全体に色が変わったところに  
[ ]内の材料を加え、混ぜり合ったら一旦取り出す。
- (3)引き続きその鍋で(1)の玉葱・だし・砂糖・味醂・白しょうゆを加え強火で加熱し、  
沸騰したら中火にし、蓋をして20分前後煮る。  
( \* 玉葱によって柔らかく煮上がる時間に差が出るとお思いますので注意して下さい )
- (4)(3)の玉葱が柔らかくなったら(2)を戻し入れ、生姜汁を加え、水溶き片栗粉で  
とろみをつける。
- (5)器に(4)を崩さない様に盛り、刻んだ浅葱を散らして出来上がり。

### ●ポイント●

新玉葱は瑞々しく柔らかく甘味が強いのが特徴です。加熱をするとその特徴が美味しさの源です。ですから加熱時間に気を付けて下さい。加熱しすぎると解けてしまいますので注意して下さい。「挽肉をそぼろにする事が上手に出来ない！」という人は炒める前に挽肉と[ ]内の材料を混ぜ合せ、4～5本の菜箸を使って炒めると出来ます。炒めた挽肉を取り出すと、そぼろが硬くならず旨みも失わないのでお勧めです。

(ままっち様、熊本県)

2005年春の人気投票で3位

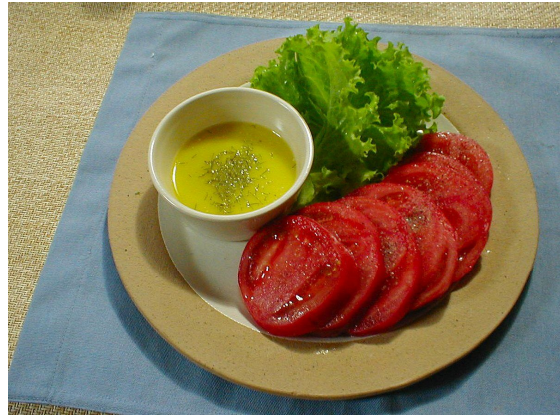
## さっぱり夏トマト!!白醤油ドレッシング添え(4人分)

### ●材料●

#### 材料A

オリーブオイル	.....	60cc
白醤油	.....	15cc
レモン汁(好みで)	.....	少々
マヨネーズ	.....	大さじ1
砂糖	.....	ひとつまみ
粗引き胡椒	.....	少々

トマト、レタス ..... 各適宜



### ●作り方●

- (1)材料Aを合わせてよく混ぜる
- (2)好みのサイズに切った野菜にかけて頂く

### ●その他●

いつものドレッシングに白醤油をプラスするとちょっと和風な上品ドレッシングになります。  
どんなサラダにも合いますよ

(びびがめ様、兵庫県)

2005年夏の人気投票で1位

## 白醤油でおろし茶漬け(4人分)

### ●材料●

米	……………	2合	ミョウガ	……………	4個
			生姜	……………	1片
A			大根	……………	200g
白醤油	……………	小さじ2	白ごま	……………	大さじ2
米酢	……………	大さじ3	貝割れ大根	……………	1パック
砂糖	……………	大さじ1	練りわさび	……………	適量
たくあん	……………	40g	ちりめんじゃこ	………	大さじ2
きゅうりの浅漬け	………	40g	海苔	……………	少々
			白醤油	……………	適量

### ●作り方●

- (1) 米は固めに炊き、熱いうちにボールに入れてAと混ぜ合わせて冷ましておく。
- (2) 漬物は細かく刻む。ミョウガは細切り、生姜はみじん切りにする。
- (3) 大根は皮をむいてすりおろす。貝割れ大根は根元を切り落としておく。
- (4) ボールに(2)・白ごまを加えて混ぜ合わせ、茶碗によそい、大根おろしと貝割れ大根を天盛りし、わさびをのせて、ちりめんじゃこ・海苔を散らす。  
白醤油をかけて頂く。

### ●コメント●

食欲の無い夏場でも、さらさら食べれるお茶漬け風の和風ライスサラダです。  
寿司飯に混ぜ込んだ漬物のカリカリ食感が楽しいです。  
ちりめんじゃこも入っているので、カルシウムも取れて栄養もバッチリです。  
仕上げにかける白醤油が上品に味をまとめてくれます(^-^)

(音色様、兵庫県)

2005年夏の人気投票で2位

## 納豆ねばふわ Pasta(2人分)

### ●材料●

パスタ	.....	200g
大根	.....	1/4本
納豆	.....	1パック
卵白	.....	2つ
卵黄	.....	2つ
わけぎ	.....	1束
白しょうゆ	.....	大さじ3
酢	.....	大さじ1



### ●作り方●

- (1)大根はおろして、白しょうゆ、酢をかける。
  - (2)納豆はよくねって、たれ、卵白をあわせ、ふわふわになるまで泡立てる。  
小口切りにしたわけぎを合わせておく。
  - (3)茹でたパスタに(1)をのせて、その上に(2)をかける。  
一番上に卵白をのせて出来上がり。
- ※好みで七味唐辛子などをかけてもおいしい。

### ●料理時間●

15分

### ●その他●

(2)を泡立てるときはスプーンを使うと、あっという間にふわふわのメレンゲを立てることが出来ます。

(けちゃっぷ様、福岡県)

2005年夏の人気投票で3位

## ごちそうクレープ(4人分)

### ●材料●

#### <クレープ>(8枚分)

薄力粉	.....	45g
卵(M)	.....	1個
牛乳	.....	150ml
バター	.....	20g
油	.....	適宜

#### <シーフードマリネ>

マリネ液		
油	.....	大匙4
酢	.....	大匙2
白しょうゆ	.....	大匙3
粒マスタード	.....	小匙1~2
塩・胡椒	.....	適宜

#### <豚肉のマヨ炒め>

豚こま	.....	200g
(下味:酒…大匙1、白しょうゆ…大匙1)		
白しょうゆ	.....	大匙1
千切りキャベツ	.....	葉2~3枚
貝割菜	.....	1パック

トマト	.....	1個
玉葱	.....	1/2個
ミックスシーフード	.....	200g
バジル(生葉)	.....	20枚
大蒜	.....	1かけ

\*バジルの生葉が無い時は乾燥の物(大匙1)や刻んだパセリ(大匙1)でも良い。

### ●作り方●

#### <クレープ>

- (1)ボールに薄力粉・卵を加え、軽く混ぜ合わせたところに牛乳を3回に分けて混ぜ合わせる。
- (2)電子レンジで加熱して溶かしたバターを(1)に加え、混ぜ合わせる。
- (3)フライパンに油を薄くひき、(2)生地を流し入れ、手早く全体に広げ、中火で焼く。
- (4)(3)の表面が乾いたら、裏返し、20秒ほど焼く。
- (5)焼きあがった(4)は皿に取り置き、残りの生地も同様に焼く。

#### <豚肉のマヨ炒め>

- (1)豚肉に下味を付けておく。
- (2)マヨネーズと味噌は混ぜ合わせておく。
- (3)フライパンに油をひき、(1)を強火で焼き、肉の赤身が無くなったら(2)を加え、手早く混ぜ合わせる。
- (4)フライパンの鍋肌にかける様に白しょうゆを加えて混ぜて出来上がり。

#### <シーフードマリネ>

- (1)トマトは皮・種を取り除きざく切りにする。玉葱はスライスする。クレソンと大蒜は微塵切りにする。
- (2)ミックスシーフードは熱湯に通し解凍させて水気を切っておく。
- (3)マリネ液に(1)と(2)を漬け込み、冷蔵庫で20分おく。

### ●料理時間●

クレープ:10分、豚肉のマヨ炒め:15分、シーフードマリネ:30分

### ●食べ方●

クレープに千切りキャベツ、豚肉のマヨ炒め、貝割菜を乗せて、巻いて食べる。

●コメント●

この募集をきっかけに白醤油の事や様々な調味料を知る事が出来ました。円やかで癖も無いのでとても調理し易いと思いました。我家には4歳と2歳7ヶ月の子がいますので栄養バランスは勿論の事、食事の楽しさを心掛けています。特に4歳の子は男の子ですが料理に興味を持っているので野菜を切ったり、混ぜたりと一生懸命に手伝ってくれます。その楽しい様子に釣られて下の子も頑張ってくれます。一緒に作った物が食卓に上り「美味しい！」と言われる喜びを忘れないで欲しいと思います。

この料理は、そんな中生まれました。今回紹介した具の他にも色々な食材を自分で食べ易い様に組み合わせて食べてもバランスが良いというのがセールスポイントです。また、大人も子供もファーストフードや手巻き寿司の様に手掴みで気軽に食べられるのもお勧めです。休日のゆったりとした食卓だけではなく、クレープを前日に焼いておけば朝食やお弁当にも活躍します。そう、クレープはおやつだけではなく幅広く活用出来るのです。どうぞ皆様も、召し上がってみてください。皆様の家庭の味に加えて頂けたら幸いです。

(ままっち様、熊本県)

## じゃこ pasta(2人分)

### ●材料●

パスタ	……………	200g	海苔	……………	1/2枚
じゃこ	……………	40g	オリーブオイル	………	大3
葱	……………	6本	赤唐辛子	……………	1本
卵	……………	2個	白醤油	……………	小2

### ●作り方●

- (1)じゃこの半量はすり鉢で粗くすりつぶす。葱は3~4cmに切る。  
卵は温泉卵にする。海苔は細く切る。
- (2)フライパンにオリーブ油大さじ1と赤唐辛子を入れオリーブオイルが熱くなったらつぶしていないじゃこを加えて炒める。
- (3)フライパンに白醤油を入れて、残りのオリーブオイルを加える。
- (4)(1)のつぶしたしらす干しを加えてさっと混ぜ、葱を加える。  
1分弱火でなじませる。
- (5)(4)にゆでて湯をきったパスタとゆで汁大さじ2を加えてなじませる
- (6)皿に盛って卵を真ん中において海苔をふる。

### ●ポイント●

卵は必ずトロトロに茹でること。  
黄身・白身がパスタに絡まるのがベスト！

(三月様、三重県)

2005年秋の人気投票で1位

## 簡単！安い！で一も 美味しい豆腐きのことじ丼(4人分)

### ●材料●

ご飯	.....	茶碗4杯分
しょうが	.....	2cm角(みじん切り)
ごま油	.....	大さじ1
白醤油	.....	大さじ1
豆腐	.....	2分の1丁
卵	.....	4個
水	.....	大さじ4
しめじ		
(房をばらしておく 5ミリスライスしたシイタケでもよい)		
.....		1パック

もみのり(なくても良い)

### ●作り方●

- (1)ご飯を用意しておく。
- (2)フライパンをあたためて、ごま油をしき、しょうがを入れ強火で少し炒める。  
そこにしめじと豆腐(16等分くらいにしたもの)を入れる。  
そこに白醤油を回しかけ、壊れないように、やさしく中火で、炒める。(フツフツするまで)  
\* 味見して、薄ければ白醤油を足してくださいね \*
- (3)卵をボールに入れ水で溶き、中火の2の中に回しかけ、少し混ぜ、卵がふんわりしたら、  
ご飯に盛っていき、出来あがり。  
もみのりがあればその上にかける。

### ●料理時間●

ご飯が用意できていれば、15分前後です。

### ●その他●

とても簡単で、安く出来て、ヘルシーな丼です。白醤油なので、見た目がとても上品、  
味もいい感じです!

(俊くんのママ様、京都府)

2005年秋の人気投票で2位

## 楽ちん！ あっさり美味しいチキン丼(4人分)

### ●材料●

ご飯	……………	茶碗4杯分
しょうが	……………	2cm角(すりおろす)
白醤油	……………	大さじ2
料理酒	……………	大さじ2
鶏もも肉	……………	400グラム

### ●作り方●

- (1)ご飯を用意しておく。
- (2)鶏肉を一口だいにカット。
- (3)(2)に、しょうがのすりおろしと白醤油、料理酒を回しかけて冷蔵庫で10分くらいは置く。(1日おいてもよい。)  
\*味が馴染むのと、肉もより柔らかくなっています\*
- (4)(3)を鍋に入れ、フタをして、中火でグツグツ煮込む。(8分くらい)肉の赤みがなくなったら、OKです。
- (5)(4)をごはんに盛りつけていき、出来あがり！  
海苔やごまをかけても、美味しいです。

### ●料理時間●

ご飯が用意できていれば、15分前後です。(漬けこみ時間は、省いています)

### ●その他●

とても簡単で、シンプルな丼です。玉ねぎやニンジンなどもスライスして、一緒に漬けこんでも美味しく出来ます!!

(俊くんのママ様、京都府)

2005年秋の人気投票で3位

## 白醤油かんとんイカめし(4人分)

### ●材料●

米 ..... 540cc  
イカのお刺身 ..... 1パック

### 材料A

酒 ..... 30cc  
白醤油 ..... 30cc  
塩 ..... 2.5cc

### 材料B

紅生姜 ..... 少々  
刻みのり ..... 少々  
三つ葉 ..... 少々



### ●作り方●

- (1)米は洗っておく
- (2)イカは熱湯で湯どうしする
- (3)炊飯器に米と材料Aと水を入れて通常の水加減にしイカをのせて普通に炊く
- (4)炊き上がったら混ぜて好みに材料Bをトッピングする

### ●その他●

簡単なイカのお刺身を使って白醤油の上品な秋のお勧め炊き込み御飯です。  
イカの香りがふわーっと広がります。

(びびがめ様、兵庫県)

2005年秋の人気投票で4位

## 秋の稲荷寿司

(きのこのお稲荷さんと秋鮭のお稲荷さん)(4人分)

### ●材料●

#### 寿司飯

硬めに炊いた御飯	2合分
寿司酢	
酢	大匙4
砂糖	大匙3~4
塩	小匙1

#### 煮揚げ

寿司用揚げ〈油抜きした物〉	8枚煮
---------------	-----

#### 汁

だし	3カップ
砂糖	大匙3
白醤油	大匙3弱
味醂	大匙4

#### 秋鮭の具

生鮭(薄塩の鮭)切り身	2枚
紫蘇	5枚
胡麻	大匙1
レモン汁	小匙1



だし	3カップ
(椎茸の戻し汁があれば加える)	
砂糖	大匙2
白醤油	大匙1・1/2
味醂	大匙1

#### きのこの具

干し椎茸(生でも可)	2枚
干びょう	20g
人参	30g
市販の味付けナメタケ	大匙1・1/2

### ●作り方●

- (1) 御飯に塩・寿司酢を混ぜ合わせ冷ます。冷めたら2つに分ける。
- (2) 揚げは煮揚げ用で煮汁が鍋底ヒタヒタになるまで煮る。
- (3) 戻した干びょうを柔らかくなるまで煮る。きのこの具用の煮汁に細かく切った干びょう・椎茸・人参を加え味が染み込むまで煮る。  
最後に味付けナメタケを加える。
- (4) 鮭を焼き皮と骨を取り除いて身を解しレモン汁で和える。紫蘇は細切りにする。
- (5) (1)の各酢飯に(3)(4)を混ぜ合わせる。
- (6) (2)の揚げの煮汁を軽く絞って半分に切った物を2つに分け一方の揚げを裏返す。
- (7) 裏返していない方の揚げに秋鮭の酢飯を裏返した方の揚げにきのこの酢飯を詰める。

### ●料理時間●

1時間15分

●ポイント●

- ・酢飯を作る時、御飯に直接塩を加えると寿司酢の味が引き締まってきます。
- ・焼いた鮭にレモン汁を加える事で魚の臭みを消し爽やかな味に仕上げます。  
今回は紫蘇を入れましたが好みで千切りにした生姜でもあいます。
- ・きのこは好みのきのこで良いです。シメジや松茸等でもあいます。  
マツタケ使用時は煮すぎると香がなくなるので気をつけて下さい。
- ・味付けナメタケは味が濃い物があるので調整して下さい。

(ままっち様、熊本県)

## 蓮根もち汁(2人分)

### ●材料●

蓮根	……………	200g	糸蒟蒻	……………	50g
小麦粉	……………	100cc	葱	……………	2本
油揚げ	……………	1枚	だしの素	……………	小2
大根	……………	50g	水	……………	600cc
人参	……………	30g	みりん	……………	大1
牛蒡	……………	1/2本	白醤油	……………	大2 1/2
しめじ	……………	1/2パック			

### ●作り方●

- (1)油揚げは縦半分に切り細切りにする。  
大根・人参は幅5mmの拍子木切り、牛蒡はさがきにして水にさらす。  
しめじは食べやすくほぐす。糸こんにゃくは3cmに切る。葱は小口切りにする。
- (2)れんこんは皮をむいてすりおろし、小麦粉を加えてよく練る。
- (3)鍋に水・だしの素・(1)を入れて煮る。
- (4)具が煮えたらみりん・白醤油で味をつける。
- (5)(4)の鍋に蓮根生地を手で一口大に形作りながら落とし入れて6分ほど煮る。
- (6)器に盛って葱をふる。

### ●ポイント●

蓮根だんごは必ず汁が煮立っているところに入れること

(三月様、三重県)

## 二見(陣笠)揚げ(4人分)

### ●材料●

椎茸	……………	12個 (大きければ8個)
タネ (豚挽肉	……………	100g
みじん切りした玉葱(小)	……………	1/4個分
みじん切りした椎茸の軸		
溶き卵	……………	1/2個
砂糖	……………	小匙1
白醤油	……………	小匙1・1/2)

溶き卵、小麦粉、パン粉、揚げ油  
…………… 適宜



### ●作り方●

- (1) 椎茸の軸を取り除いた所に小麦粉を少量振っておく。
- (2) (1)に( )内の材料を混ぜ合わせたタネを詰める。
- (3) (2)のタネの方にフライの衣を付ける要領で小麦粉・卵・パン粉を付ける。
- (4) 160度の揚げ油でタネが加熱されるように揚げる。時々返す。
- (5) レモンや下ろしダレ(大根おろし……適宜、だし汁……2カップ半、味醂……大匙1・1/2、白醤油……大匙3、濃口醤油……小匙1)で頂く。

### ●料理時間●

30分

### ●ポイント●

- (1) 椎茸の傘の裏側に小麦粉を塗すとタネが剥がれ落ちにくくなります。
- (2) 椎茸と種を詰めた時の大きさを同じ位にするとどちらから見ても椎茸のような所から『二見揚げ』といわれます。  
また、椎茸の傘が陣笠をかぶったようにも見えることから『陣笠揚げ』といわれます。
- (3) タネを多く作って残ったら、それに味噌を少量加え混ぜ合わせて小判型に形成して海苔や紫蘇をつけてフライパンで焼くと『小判焼き』が出来上がります。  
他には野菜の量を増やして餃子の具などにもなるのでとても応用の利くタネだと思います。

(ままっち様、熊本県)

## あったか&栄養満点！鶏団子汁(4人分)

### ●材料●

#### 鶏団子

(鶏挽肉	.....	150g
豚挽肉	.....	100g
おから	.....	50g(摩り)
下ろし生姜	.....	小匙一杯

#### 摩り下ろし大蒜

大蒜	.....	二かけ分
----	-------	------

卵	.....	小1個
---	-------	-----

しろ醤油	.....	小匙2)
------	-------	------

人参	.....	50g
大根	.....	80g
里芋	.....	2~3個
干し椎茸	.....	2枚
牛蒡	.....	100g
蒟蒻	.....	50g
揚げ	.....	2枚
(寿司揚げの場合)		

葱	.....	適量
だし汁	.....	800ml
(干し椎茸の戻し汁も含める)		

砂糖	.....	小匙1強
しろ醤油	.....	大匙二~三杯
薄口醤油	.....	小匙二杯



### ●作り方●

- (1)人参・大根は食べ易い大きさの銀杏切りにする。  
里芋は皮を剥き食べ易い大きさに切る。  
戻した干し椎茸は薄く切る。牛蒡は笹がきにし灰汁を抜く。  
蒟蒻は色紙切りにした物に塩を少々振りもみ、水洗いの後、沸騰した湯でサッと茹でると臭みが抜ける。  
揚げは油抜きの後縦半分に切った物を短冊切りにする。
- (2)だし汁の中に人参・大根・里芋・干し椎茸・牛蒡・蒟蒻を加え煮る。時折、灰汁を取る。
- (3)鶏団子の材料を混ぜ合わせる。
- (4)(2)に砂糖を加え(3)のタネを3cm程の球体に丸めて入れる。  
人に性質してきたら灰汁を取り揚げと白しょうゆと薄口醤油を加える。
- (5)出来上がったら碗に盛り刻んだ葱を散らして出来上がり。

### ●料理時間●

30~40分

●ポイント●

だしは、市販のだしの素を使用しても良いです。干し椎茸がない時は生椎茸や好みの茸でも美味しいです。鶏団子の中に生姜や大蒜を加える事で体を温める作用がパワーアップします。これに、小麦粉で作った麺の様な団子を加えると『ほうとう汁』『団子汁』と言う物にもなり1つの碗の中でバランスの良い栄養が取れます。今回使用した野菜の他に白菜や小松菜や薩摩芋等季節の野菜を入れて食べて下さい。辛いのが好きな方は、これにキムチを加えた『キムチ汁』や柚子胡椒を加えても美味しいです。本当にアレンジの効く一品ですのでご家庭に合った味を作して下さい。

(ままっち様、熊本県)

2005年冬の人気投票で1位

## 冬の低カロ！ あっさり鶏野菜スープ(4人分)

### ●材料●

しょうが	……………	2cm角(すりおろす)
にんにく	……………	1片(すりおろし)
白醤油	……………	大さじ2
白ねぎ	……………	1本(千切り)
ニンジン	……………	2分の1本(千切り)
白菜4枚	……………	千切り
シイタケ	……………	4枚(スライス)
とりモモ肉	……………	100g
		(1センチ角くらいにカット)

### ●作り方●

- (1)材料を下ごしらえしておく。
- (2)鍋に材料の野菜と肉を入れ、しょうが、にんにく、白醤油を回しかけ、水1カップくらい、入れる。
- (3)(2)を沸騰させて、灰汁を取り、7分くらい煮込む。

### ●料理時間●

15分前後です。

### ●その他●

とても簡単で、材料全部を鍋に入れて、煮込むだけです!!  
野菜や鶏の美味しいだしが出て、暖かくて体にやさしいスープです。

(俊くんのママ様、京都府)

2005年冬の人気投票で2位

## 海老のあられ揚げ

### ●材料●

海老	……………	12本	だし汁	……………	200cc
しし唐	……………	8本	みりん	……………	大2
小麦粉	……………	適量	白醤油	……………	大2
卵	……………	1個	酒	……………	大1
田舎あられ	……………	適量	水溶き片栗粉	……………	適量

### ●作り方●

- (1)海老は背わた・殻をむく(尾はのこす)  
腹側に切り込みを入れて真っ直ぐにのばして筋を切る。  
しし唐は切り込みを入れる。
- (2)海老に小麦粉をかるくまぶす
- (3)水・卵・小麦粉を混ぜて天ぷら衣をつくる。  
あられは袋のいれて砕く。
- (4)海老に天ぷら衣・あられをつけて油で揚げる。  
しし唐も素揚げする。
- (5)鍋にだし汁・白醤油・みりん・酒を煮立て水溶き片栗粉でとろみをつける。
- (6)海老・しし唐にかける。

### ●ポイント●

あんのとろみは少しきつめに作る。あまりにもゆるいとあられがすぐにベチャっとしてしまう

(三月様、三重県)

## 卵と豆腐のフワフワスープ(4人分)

### ●材料●

豆腐 絹	.....	1丁
卵	.....	4個
あさつき	.....	2本
水	.....	500cc
中華スープの素	.....	小2
白醤油	.....	大1
みりん	.....	大1
塩 胡椒	.....	少々

### ●作り方●

- (1)豆腐は袋に入れてできるだけ細かくつぶす
- (2)鍋に水・スープ素・白醤油・みりんを入れて煮立てる。
- (3)強火にしておいて豆腐を加える。塩・胡椒をする。
- (4)卵をよくといておく。
- (5)また沸騰してきたら卵を回し入れる。  
弱火にして蓋をする。
- (6)火が通ったら器に盛ってあさつきの小口切りをふる。

### ●ポイント●

最後は煮すぎるとフワフワ感がなくなるので少し煮るだけ。  
作り置きはおいしくないなので食べる前に卵を入れましょう。

(三月様、三重県)

## 超簡単! チャイニーズ風こねこねヘルシーバーグ(4人分)

### ●材料●

しょうが	……………	2cm角(すりおろす)
すりごま	……………	大さじ2
白醤油	……………	大さじ2
青ねぎ	……………	2本(みじん切り)
片栗粉	……………	大さじ2
豆腐	……………	4分の1丁
豚ミンチ	……………	200g
ひじき	……………	水戻し大さじ1
お酒	……………	大さじ2

### ●作り方●

- (1)材料を下ごしらえしておく。
- (2)ビニール袋に全部入れる。  
袋をモミモミします。
- (3)フライパンかホットプレートを温めてから、8等分に楕円形にして  
(中心は少しくぼませて)両面こんがり焼き、お酒を大さじ2ふりかけて、  
ふたをして、6, 7分前後、弱火で蒸す。  
出来あがり!

### ●料理時間●

20分前後です。

### ●その他●

とても簡単で、材料全部をビニール袋でもみ、焼くだけなのに、とても美味しい!!  
誰にでも簡単に出来ますよー!  
材料もヘルシーで、体にやさしい1品です。

(俊くんのママ様、京都府)

## 索引

### あ行

秋の稲荷寿司(きのこのお稲荷さんと秋鮭のお稲荷さん) …	2005年秋-5
あったか&栄養満点！鶏団子汁 ……………	2005年冬-1
海老のあられ揚げ ……………	2005年冬-4

### か行

簡単！安い！でーも 美味しい豆腐きのことじ井 ……………	2005年秋-2
簡単ピースの白醤油炊き込み御飯風 ……………	2005年春-2
豪快！だけど美味しい！まるごと新玉葱の姿煮 ……………	2005年春-3
ごちそうクレープ ……………	2005年夏-4

### さ行

さっぱり夏トマト!!白醤油ドレッシング添え ……………	2005年夏-1
じゃこパスタ ……………	2005年秋-1
白醤油かんたんイカめし ……………	2005年秋-4
白醤油肉団子スープ ……………	2005年春-1
白醤油でおろし茶漬け ……………	2005年夏-2

### た行

卵と豆腐のフワフワスープ ……………	2005年冬-5
超簡単! チャイニーズ風こねこねヘルシーバーグ ……………	2005年冬-6

### な行

納豆ねばふわパスタ ……………	2005年夏-3
-----------------	----------

### は行

二見(陣笠)揚げ ……………	2005年秋-8
冬の低カロ！あっさり鶏野菜スープ ……………	2005年冬-3

### ま行

### や行

### ら行

楽ちゃん！あっさり美味しいチキン丼 ……………	2005年秋-3
蓮根もち汁 ……………	2005年秋-7

### わ行