

# 「白醤油を使った料理レシピ」コンテスト

2007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

### 1. 2007年春

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| たらの芽とアボガドの生ハム巻き、白醤油ソース      | 2007年春-1 |
| 簡単！低カロ あっさり春野菜丼             | 2007年春-2 |
| 菜の花とフキノトウの和風パスタ             | 2007年春-3 |
| おやつにもニッコリ！サククリ！カルシウムたっぷりポテト | 2007年春-4 |

### 2. 2007年夏

|                   |          |
|-------------------|----------|
| 白醤油で和風焼きロールキャベツ♪  | 2007年夏-1 |
| 超簡単!!夏のさっぱり、豆腐おかず | 2007年夏-2 |

### 3. 2007年秋

|                   |          |
|-------------------|----------|
| あっという間 中華風豆腐丼     | 2007年秋-1 |
| 秋満喫！和風ミルクスープパスタ   | 2007年秋-2 |
| 白しょうゆ味 やきとりロールサンド | 2007年秋-3 |

### 4. 2007年冬

|               |          |
|---------------|----------|
| ネギピラゴぼうチャーハン  | 2007年冬-1 |
| ほっこり。酒粕の鶏ぐらたん | 2007年冬-2 |

## たらの芽とアボガドの生ハム巻き、白醤油ソース

### ●材料●

#### 【主材料】

|      |       |      |
|------|-------|------|
| たらの芽 | ..... | 1P   |
| アボガド | ..... | 1個   |
| レモン  | ..... | 1/2個 |
| 玉葱   | ..... | 1/4個 |
| ケッパー | ..... | 小1   |

#### 【調味料】

##### (A)

|          |       |    |
|----------|-------|----|
| 白醤油      | ..... | 大2 |
| サラダオイル   | ..... | 大3 |
| 白ワインビネガー | ..... | 大1 |
| 胡椒       | ..... | 適量 |



### ●作り方●

- (1) 玉葱をみじん切りにして30分、水にさらす。  
ケッパーは玉葱と同じくらいの大きさにみじん切りにする。
- (2) たらの芽は茶色い部分を剥いて塩茹でする。  
茹でたらサッと水にくぐらせてあら熱を取って水気をよくきる。  
アボガドは半分に割って種を取り、櫛形に1センチ厚さに切って  
レモン汁をまぶしておく。
- (3) たらの芽とアボガドを生ハムで巻く。
- (4) (1)の水気をしっかり絞りAと合わせて上からかけ、トマトをあしらって供する。

### ●ポイント●

※ドレッシングはオリーブオイルでもOKですが、サラダ油系の方が白醤油の香りがはえるようです。

(飯田様、東京都)

2007年春の人気投票で1位

## 簡単！低カロ あっさり春野菜丼(4人分)

### ●材料●

|       |       |                      |
|-------|-------|----------------------|
| ごはん   | ..... | 4杯                   |
| 春キャベツ | ..... | 4分の1(千切り)            |
| 玉ねぎ   | ..... | 4分の1(スライス)           |
| 水菜    | ..... | 8分の1(3センチでカット)       |
| にんじん  | ..... | 2分の1本(千切り)           |
| しょうが  | ..... | 1センチ角(すりおろし)         |
| 青シソ   | ..... | 2枚(千切り)              |
| 梅干    | ..... | 大粒1個<br>(タネを抜いて、つぶす) |
| 白醤油   | ..... | 大さじ2                 |
| 鶏ミンチ  | ..... | 200グラム               |

### ●作り方●

- (1)下ごしらえする。
- (2)フライパンに、サラダ油を少しひき、鶏ミンチとしょうが、玉ねぎを白しょうゆで、よく炒める。(味は少々濃い目でOK)
- (3)ここに、キャベツとにんじん、水菜を入れさっと、炒める。
- (4)ご飯をどんぶりに入れて、(3)を上へのせ、青シソと梅をのせていく。

### ●料理時間●

20分くらい

### ●その他●

とても簡単で、美味しい！！誰にでも簡単に出来ますよー!お好みで、野菜を減らしたり増やしたりできます。味に物足りなさを感じたら、少し白醤油やみりんを加えても美味しいですよ。

(俊くんのママ様、京都府)

2007年春の人気投票で2位

## 菜の花とフキノトウの和風パスタ

### ●材料●

#### 【主材料】

|       |       |      |
|-------|-------|------|
| 乾燥パスタ | ..... | 300g |
| 菜の花   | ..... | 1束   |
| はまぐり  | ..... | 12個  |
| フキノトウ | ..... | 6個   |
| プチトマト | ..... | 10個  |

#### 【調味料】

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| 白醤油   | ..... | 大4    |
| 生クリーム | ..... | 400ml |
| 胡椒    | ..... | 適量    |



### ●作り方●

- (1) 菜の花は1/2の長さにし、塩茹でしてから水にとる。  
フキノトウは荒くみじん切りにして塩茹でしてから水にとる。  
プチトマトは荒くみじん切りにする。
- (2) 先ず手元に生クリームを用意しておく。  
鍋は何もひかずに水を数的落として音がして直ぐに沸き立つ程に熱しておき、そこへ白醤油を一気に加える。  
直ぐに生クリームを加えて火を止める。
- (3) (2)に砂抜きしたはまぐりを加え、貝が開いたら火を止めら  
(1)と茹でたパスタと胡椒を加えて混ぜ、味見をして塩加減を調整する。  
塩気が濃い場合は牛乳を加える。

### ●ポイント●

※春らしい素材を合わせました。青菜とクリームがよくマッチしていて、はまぐりのおダシとフキノトウの苦みの味わいがポイントです。  
※フキノトウは色が変わりやすいので、お湯を沸かしておき、切ったら直ぐに茹でます。  
※(2)の鍋はアルミ製か鉄製の方がよりうまくなります。この操作は適度な焦げの風味を付けるのが目的なので醤油が真っ黒にならないうちに、生クリームを加えます。普通の醤油でもしますが、白醤油の方がより色が白く仕上がるようです。

(飯田様、東京都)

## おやつにもニッコリ！サククリ！カルシウムたっぷりポテト(4人分)

### ●材料●

|         |       |                       |
|---------|-------|-----------------------|
| ジャガイモ   | ..... | 5個くらい<br>(ゆでて、マッシュする) |
| バター     | ..... | 20グラム                 |
| コショウ    | ..... | 少々                    |
| 白しょうゆ   | ..... | 大さじ2                  |
| クリームチーズ | ..... | 40グラム<br>(やわらかくする)    |
| すしあげ    | ..... | 10枚(湯通しする)            |

### ●作り方●

- (1)材料の下ごしらえしておく。
- (2)ジャガイモにバター、コショウ、白しょうゆ(大1)、クリームチーズを混ぜる。  
10等分にしておく。
- (3)すしあげに、(2)をつめて、爪楊枝で止める。これに、白しょうゆをぬり、焼き網でこんがり焼き、できあがりです。

### ●料理時間●

20分くらい

### ●その他●

とても簡単です。おやつにもなります。カルシウム不足解消になるよう乳製品や大豆製品使いました。

(俊くんのママ様、京都府)

## 白醤油で和風焼きロールキャベツ♪(4人分)

### ●材料●

キャベツの葉 …………… 8枚

#### (a)

キャベツ …………… 1/8個

人参 …………… 1/3本

玉ねぎ …………… 1/2個

しいたけ …………… 2個

木綿豆腐 …………… 1丁(300g)

#### (b)

白醤油 …………… 大1.5杯

塩 …………… 少々

かつおぶし …………… ひとつまみ

油 …………… 適量

片栗粉 …………… 大1.5杯

キャベツの葉を蒸した汁  
…………… 1.5カップ



白醤油 …………… 大2杯

塩 …………… 小1杯

昆布 …………… 2~3cm×2枚

オリーブオイル …………… 適量

にんにく …………… 1かけ

### ●作り方●

(1) 蒸し器に水をはり、昆布を入れ、キャベツの葉を蒸す。

(汁はとっておく)

(2) (a)を全てみじん切りにし、油で炒める。

しんなりしてきたら軽く水切りした豆腐をくずし入れ、水分が少なくなるまで炒めたら

(b)で味付けし、水溶き片栗粉をいれ火をとめる。

(3) キャベツの葉に(2)を包み、にんにくを熱し香りを出したオリーブオイルで表面を焼く。

(4) (1)の蒸し汁を火にかけ、白醤油、塩で味付けし少し煮詰めたら、皿に盛った

(3)にかける。

### ●料理時間●

40分

### ●ポイント●

暑い夏でもさっぱりと食べられるロールキャベツです。

そして出汁は昆布と野菜の旨みだけ！夏ばてした身体にもとってもやさしく、

香りを効かせたにんにくでもりもり食べられます。

具に火が通っているので表面をさっと焼くだけの簡単レシピです。

(齊藤様、埼玉県)

2007年夏の人気投票で1位

## 超簡単!!夏のさっぱり、豆腐おかず(4人分)

### ●材料●

|       |       |            |
|-------|-------|------------|
| 木綿豆腐  | …………… | 1丁         |
| にんにく  | …………… | ひとかけすりおろす  |
| 青ねぎ   | …………… | 4分の1 みじん切り |
| 白しょうゆ | …………… | 大さじ1       |
| 酢     | …………… | 大さじ1       |
| ごま油   | …………… | 小さじ1       |

### ●作り方●

- (1)材料の下ごしらえしておく。
- (2)フライパンにごま油をしき、青ねぎとにんにくを入れて炒める。  
これに、酢と白しょうゆを入れ、少し炒め火を止める。
- (3)器に、豆腐を一口サイズにカットしたものを並べ、この上に、(2)をかけ、できあがりです。

### ●料理時間●

10分くらい

### ●その他●

とても簡単で、とてもさっぱりして美味しい。誰にでも簡単に出来ます。お好みで、かつお節をかけてもグッド。暑いときにさっぱり美味しい1品です。

(俊くんのママ様、京都府)      2007年夏の人気投票で特別賞

## あっという間 中華風豆腐丼(4人分)

### ●材料●

|       |       |              |
|-------|-------|--------------|
| 木綿豆腐  | …………… | 1丁《8等分にカット》  |
| 干しいたけ | …………… | 1枚《水1カップで戻す》 |
| 白菜    | …………… | 2枚           |
| にんじん  | …………… | 4分の1         |
| 生姜    | …………… | ひとかけ(すりおろす)  |
| 白しょうゆ | …………… | 大さじ1         |
| 片栗粉   | …………… | 大さじ1         |
| かつお   | …………… | ミニパック《2袋》    |
| ごま油   | …………… | 大さじ1         |
| ご飯    | …………… | 茶碗4杯分        |
| 水     | …………… | 3カップ半        |

### ●作り方●

- (1)材料の下ごしらえしておく。野菜《戻した干しいたけも》は千切りにする。
- (2)なべに、水3カップと戻し汁、かつお、豆腐、干しいたけ、しょうがを入れて、沸騰させる。
- (3)火を弱火にして、野菜をいれて、しんなりしたら、白しょうゆを入れる。  
片栗粉を大さじ2杯くらいの水で溶き入れ、とろみがつけば、ご飯にかけていく。

### ●料理時間●

15分くらい

### ●その他●

とても簡単で、ヘルシーで、経済的です。誰にでも簡単に出来ます。

(俊くんのママ様、京都府)

2007年秋の人気投票で1位

## 秋満喫！ 和風ミルクスープパスタ(1人分)

### ●材料●

|                     |       |        |
|---------------------|-------|--------|
| きのこ類                | ..... | 100g   |
| (エリンギ・しめじ・えのき・なめこ等) |       |        |
| 小松菜                 | ..... | 50g    |
| 鮭フレーク               | ..... | 15g    |
| 甘栗                  | ..... | 5こ     |
| バター                 | ..... | 5g     |
| 太田屋白醤油              | ..... | 大さじ1/2 |



### (a)

|        |       |        |
|--------|-------|--------|
| 牛乳     | ..... | 150cc  |
| 太田屋白醤油 | ..... | 大さじ1/2 |

|       |       |      |
|-------|-------|------|
| スパゲティ | ..... | 100g |
| 粉チーズ  | ..... | 適量   |

### ●作り方●

- (1)きのこ類は食べやすい大きさに切り、小松菜は1cmの長さに切り、甘栗は皮をむき、4等分に切る。  
お湯を沸かし、塩を入れスパゲティを茹でる。
- (2)フライパンにバターを溶かし、きのこ・小松菜を炒め、白醤油・甘栗・鮭フレークを加え炒める。
- (3)(2)に(a)を加え沸騰直前まで温める。
- (4)茹であがったパスタをお皿に入れ、(3)をかけて、お好みに粉チーズをふる。

### ●料理時間●

15分

### ●ポイント●

白醤油と牛乳は相性抜群です！味付けは白醤油のみですが素材の味が良く引き出て、色も綺麗に仕上がります。旬のきのこをたっぷり使ったヘルシーで簡単に出来るパスタです。

(久戸瀬様、広島県)

2007年秋の人気投票で特別賞

## 白しょうゆ味 やきとりロールサンド(4人分)

### ●材料●

|        |       |        |
|--------|-------|--------|
| 鶏肉もも   | …………… | 300グラム |
| 白しょうゆ  | …………… | 大さじ1   |
| 酒      | …………… | 大さじ1   |
| 白ねぎ    | …………… | 1本     |
| バターロール | …………… | 8個     |
| バター    | …………… | 大さじ4   |

### ●作り方●

- (1)材料の下ごしらえしておく。  
もも肉一口だいに切る。  
白ねぎを3センチにカット。  
これらを酒としょうゆに漬ける。《15分くらい》
- (2)ロールパンの中央をカットして、バターを塗る。
- (3)(1)の鶏肉とねぎを焼き網でこんがり焼く。  
それを(2)のパンにはさむ。

### ●料理時間●

30分くらい

### ●その他●

秋の行楽弁当の1品にグッドです♪とても簡単で、経済的です。誰にでも簡単に出来ます。

(俊くんのママ様、京都府)

## ネギピラごぼうチャーハン(4人分)

### ●材料●

|             |       |       |
|-------------|-------|-------|
| 白しょうゆ       | …………… | 大さじ1  |
| はちみつ(または砂糖) | …………… | 大さじ1  |
| 酒           | …………… | 大さじ1  |
| ごま油         | …………… | 大さじ1  |
| ごぼう         | …………… | 1本    |
| 青ねぎ         | …………… | 1本    |
| 玉子          | …………… | 2個    |
| 冷ご飯         | …………… | 茶碗4杯分 |

### ●作り方●

- (1)材料の下ごしらえしておく。  
ごぼうをささがきにして、酢水につけてあくを抜く。  
青ねぎはみじん切りにする。  
ボールに玉子を溶き、そこにご飯を入れて、混ぜる。  
《ご飯のかたまりがないようにすること》
- (2)なべに、よく水を切ったごぼうを入れて、蜂蜜、白しょうゆ、酒を順にいれながら炒める。  
ある程度を水分が飛んでから青ねぎ、ごま油を入れさっと炒める。
- (3)油をひいて熱したフライパンに、ご飯と玉子を混ぜたものをいれ軽く炒め、そこに(2)を入れ、さっと炒めて出来上がり。  
味が物足りなければ、少し白しょうゆを、入れて炒めてください。

### ●料理時間●

20分くらい

### ●その他●

野菜中心のご飯ものです。ご飯をまぜなければ、1品にもなります。とても簡単で、経済的です。

(俊くんのママ様、京都府)

2007年冬の人気投票で1位

## ほっこり。酒粕の鶏ぐらたん(2人分)

### ●材料●

|            |       |       |
|------------|-------|-------|
| 豆乳(または牛乳)  | ……    | 300ml |
| 薄力粉        | …………… | 大さじ5  |
| 白しょうゆ      | …………… | 大さじ1  |
| バター        | …………… | 大さじ1  |
| 酒かす        | …………… | 30g   |
| 白ねぎ        | …………… | 15cm  |
| 長いも        | …………… | 50g   |
| 鶏ミンチ       | …………… | 100g  |
| 青ねぎ(トッピング) | ……    | 少々    |
| 溶けるチーズ     | …………… | 好きなだけ |
| こしょう       | …………… | 少々    |



### ●作り方●

- (1) 白ねぎは斜めに薄くスライスする。  
長いもは3mm位の半月に切り、鶏ミンチとともに軽く湯がいておく。
- (2) 片手鍋に、豆乳と薄力粉を入れて、火にかける前に泡だて器でよく混ぜる。
- (3) 混ぜたら弱火で混ぜながら加熱し、沸騰してきたらちぎった酒かすを入れて煮溶かす。
- (4) 次に、白ねぎのスライス、長いも、鶏ミンチも加えてとろみができるまで煮る。
- (5) バターと白しょうゆ、こしょうを加えて味を調える。
- (6) 器に流しいれ、溶けるチーズ、青ねぎをトッピングする。
- (7) 魚焼きグリルで少し焦げ目がつくまで焼く。(オーブン可)

### ●調理時間●

30分位

### ●その他●

(たびあん様、兵庫県)

2007年冬の人気投票で特別賞

## 索引

### あ行

|                                  |          |
|----------------------------------|----------|
| 秋満喫！ 和風ミルクスープパスタ .....           | 2007年秋-2 |
| あっという間 中華風豆腐丼 .....              | 2007年秋-1 |
| おやつにもニッコリ！ サックリ！カルシウムたっぷりポテト ... | 2007年春-4 |

### か行

|                       |          |
|-----------------------|----------|
| 簡単！低カロ あっさり春野菜丼 ..... | 2007年春-2 |
|-----------------------|----------|

### さ行

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| 白しょうゆ味 やきとりロールサンド ..... | 2007年秋-3 |
| 白醤油で和風焼きロールキャベツ♪ .....  | 2007年夏-1 |

### た行

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| たらの芽とアボガドの生ハム巻き、白醤油ソース ..... | 2007年春-1 |
| 超簡単!!夏のさっぱり、豆腐おかず .....      | 2007年夏-2 |

### な行

|                       |          |
|-----------------------|----------|
| 菜の花とフキノトウの和風パスタ ..... | 2007年春-3 |
| ネギピラゴぼうチャーハン .....    | 2007年冬-1 |

### は行

|                     |          |
|---------------------|----------|
| ほっこり。酒粕の鶏ぐらたん ..... | 2007年冬-2 |
|---------------------|----------|

### ま行

### や行

### ら行

### わ行