

「白醤油を使った料理レシピ」コンテスト

2008年

2009年11月18日修正

菱太産業株式会社

目 次

1. 2008年春		
桜みたらし団子	2008年春-1
春キャベツと鶏肉団子の和風グラタン	2008年春-3
サクッ！簡単きのこソースのおあげさん	2008年春-4
春爛漫の煮浸し	2008年春-5
2. 2008年夏		
スパイシーぷるぷるチキン	2008年夏-1
白しょうゆのフレッシュ青じそドレッシング	2008年夏-2
3. 2008年秋		
秋鮭とイクラの親子パスタ	2008年秋-1
簡単、コリッコリッ♪鶏なんこつ 白しょうゆ揚げ	2008年秋-2
白醤油とキャベツのほっこりポタージュ	2008年秋-3
冬瓜の中華スープ	2008年秋-4
揚げワンタン秋の彩りあんかけ	2008年秋-5
4. 2008年冬		
白醤油と玉子餡のあったか煮込み豆腐	2008年冬-1
卵の白醤油漬け	2008年冬-2
忙しいときのお助け一品 中華風スープ	2008年冬-3
白玉おしるこポンチ	2008年冬-4

桜みたらし団子(4人分)

●材料●

桜の塩漬け	……………	12ヶ
白玉粉	……………	80g
絹ごし豆腐 (水切りしたもの)	………	120g
○白しょうゆ	……………	大匙2・1/2
○砂糖	……………	50g
○水	……………	100cc
○みりん	……………	大匙1
片栗粉	……………	大匙1
水 (水溶き片栗粉用)	………	50cc
食紅(赤)	……………	適量



●作り方●

- (1) 桜の塩漬けを水につけ20～30分おいておく。
- (2) 白玉粉と軽く水切りした絹ごし豆腐を混ぜ、耳たぶくらいの柔らかさになるまでよく混ぜる。
- (3) (1)で塩抜きした桜をキッチンペーパーなどで軽く水分を取り、半分に切っておく。
- (4) (2)を半分に分け、半分はそのままで、半分は食紅を少し混ぜ薄いピンク色にする。
- (5) それぞれ食べやすい大きさにちぎり(全部で24こに分けるとちょうど6こずつ食べられます)、(3)の桜をのせ手のひらで丸める。
丸より、少しつぶした形のほうが桜がきれいに見えます。



- (6) 沸騰したお湯に団子を入れ1～2分ゆでる。
- (7) 団子が浮いてきたら、すくって水にさらす。



- (8) ○の材料をなべに入れ軽く煮詰め、水溶き片栗粉でとろみをつける。

(9) 団子にみたらしのタレをかける。



●料理時間●

1時間

●その他●

桜のピンク色を際立たせるため、白しょうゆを使用しました。

白玉粉を豆腐で作る事で時間がたっても、やわらかもちもちです♪

桜の花がゆでた時に取れてしまう事があるので丸めるときにしっかりくっつける事が大切です♪

(まい様、東京都)

2008年春の人気投票で1位

春キャベツと鶏肉団子の和風グラタン(1人分)

●材料●

ざく切りにした春キャベツ	適量	(肉団子)	
玉ねぎ	1/4個	鶏挽き肉	65g
サラダ油	適量	木綿豆腐	1/4丁
白醤油	少量	もどしたひじき	適量
ピザ用チーズ	適量	小口切りにしたネギ	適量
かつお節	少量	生姜のしぼり汁	少量
		溶き卵	少量
(ホワイトソース)		薄力粉	適量
バター	大さじ2	塩胡椒	少々
薄力粉	大さじ2	白醤油	少々
牛乳	1カップ		
白醤油	適量		
柚子胡椒	少量		

●作り方●

- (1)肉団子を作ります。
ボウルに、鶏肉・豆腐・もどしたひじき・ネギ・生姜のしぼり汁・溶き卵・薄力粉・塩胡椒・白醤油を加えてよく混ぜて練ります。
それを団子状に形整して、いくつか作って下ゆでしておきます。
- (2)玉ねぎを薄切りにします。
そして、フライパンにサラダ油をひいて玉ねぎとざく切りにしたキャベツを加えて炒めて白醤油で味をつけておきます。
- (3)ホワイトソースを作ります。
鍋に火をつけて、バターを加えて溶かします。
そこに、薄力粉を加えて焦がさないようにヘラで混ぜ合わせます。
そして、牛乳を少しずつ加えていき、のばします。
丁度良い具合になったら、白醤油と柚子胡椒で味を調べて火を止めます。
- (4)グラタン皿にバターを塗って、炒めたキャベツと玉ねぎを底に並べます。
その上に肉団子を加えて、ホワイトソースをかけます。
- (5)チーズを散りばめて、グラタンをオーブンで焼き上げます。
最後に、かつお節をふりかけて完成です。

●その他●

ホワイトソースを白醤油で味つけにしてみました。そのソースを、甘味のある春キャベツと玉ねぎ、和風の鶏肉団子にかけてグラタンにしてみました。より和風にするために、仕上げにかつお節をふりかけます。

(Kazuya. S様、静岡県)

2008年春の人気投票で2位

サクッ！簡単きのこソースのおあげさん(4人分)

●材料●

すしあげ	……………	8枚
しいたけ	……………	8枚
玉ねぎ	……………	2分の1個
にんにく	……………	1かけ
白しょうゆ	……………	大さじ半分
バター	……………	10g
青ねぎ	……………	少々

●作り方●

- (1)すしあげをトースターでこんがりと焼く(3分くらい)
- (2)しいたけ、玉ねぎをスライスする。
フライパンを熱し、バターとおろしにんにくを入れて、玉ねぎとしいたけを炒める。
そして、しんなりしてから、白しょうゆを回しかける。
- (3)(1)のすしあげを、お皿にのせ、そこに(2)のソースをかけ、
みじん切りの青ねぎを散らして、出来上がり♪

●料理時間●

10分くらい

●その他●

とても簡単です。おあげさんを、千切りにして、トーストしても、違った楽しみ方ができます。
これを、ご飯や麺にかけても、美味しいです。バターがなければ、マーガリンでもOK。

(りょうすけママ様、京都府)

2008年春の人気投票で3位

春爛漫の煮浸し(3人分)

●材料(3人分)●

はまぐり	6個
水	1500ml
酒	50ml

(A)

酒	大2
白醤油	大1
混合だし	200ml

生たけのこ	1本
水	適量
米ぬか	適量

(B)

白醤油	大1
混合だし	400ml

菜の花	1/4束
-----	-------	------

(C)

白醤油	大1/2
混合だし	400ml



(混合だし)

はまぐりの煮汁	全量
削り節	100g
昆布	20cm

●作り方●

- (1) 砂抜きをしたはまぐりと水、酒を鍋に合わせて沸騰するまで強火で加熱し、沸騰後は中火で1分間炊いてからザルにこす。
- (2) (混合だし) (1)の煮汁に昆布を入れて強火で沸かし、沸騰寸前で引き上げる。煮汁が沸騰したら火を止めて削り節を加え、ザルでこし、冷ましておく。
- (3) (A)にはまぐりを浸す。
水と米ぬかで45分～1時間茹でたたけのこを流水でさらしながら皮を剥く。
小さめに切ったたけのこを(B)と合わせて一煮立ちさせる。
(C)に青茹でして冷ました菜の花を浸す。
浸し時間は冷蔵庫で3-6時間おくと馴染む。
- (4) はまぐりの貝殻やたけのこの皮などを適宜あしらって盛り付ける。
最後に上から(A)の煮汁を上からかけて供する。

●料理時間●

目安は60～90分です。

●その他●

- ・太田屋白醤油の色合いと風味を活かす、料亭本格料理の様なおもてなし向けのオリジナル和食レシピです。
- ・調味料はだしの量によって変化します。記載されている分量を参考に適切な塩加減を調整してください。お吸い物の塩加減よりは濃い目を目安にしてください。

- ・材料を浸す際は具材もダシも冷めていないと傷む場合がありますので注意してください。
- ・この料理が掲載されるころは菜の花の出回りが過ぎていると思いますので適宜、入手しやすい青菜に。はまぐりも入手しにくい場合はアサリなどに変更してはいかがでしょうか？
- ・水煮たけのこを使う場合は煮る時間を少し長めにしてください。

(飯田様、東京都)

2008年春の人気投票で特別賞

スパイシーぷるぷるチキン(4人分)

●材料●

とりささみ	……………	8本
片栗粉	……………	大さじ2
こしょう(白か黒)	………	小さじ2分の1
梅干	……………	大2個
白しょうゆ	……………	大さじ2分の1
しょうが	……………	1かけ
青しそ	……………	4枚

●作り方●

- (1) ささみの筋を取り、一口サイズにカット、こしょう、片栗粉を、全部、ビニール袋に入れて、絡まるように、もむ。
- (2) 鍋に湯を沸かし、(1)を入れていき、ゆでる。
- (3) (2)を、氷水に取り、冷やす。
- (4) 冷やしている間に、別の容器で梅干と白しょうゆ、生姜を摩り下ろしたのを、混ぜソースを作る。
梅の種は、除いてください。
しそは、千切りにしておく。
- (5) (3)の水切りをしっかりと(キッチンペーパーなど使うといい)、器に盛り、その上にソースをかけ、しそをのせ、出来上がり♪

●料理時間●

15分くらい

●その他●

夏にぴったりの、簡単調理で、ヘルシーで低カロリーの1品です。口当たりもよく、食べやすいです。コショウが苦手な方は、無しでも美味しく食べれますよ。

(りょうすけママ様、京都府)

2008年夏の人気投票で1位

白しょうゆのフレッシュ青じそドレッシング(4人分)

●材料●

青じそ	10枚
玉ねぎ	半個
		(新玉ねぎだとGOOD)
リンゴ酢	40cc
白しょうゆ	20cc
三温糖	大さじ2
自然塩	小さじ1
米油	60cc



●作り方●

フードプロセッサーに、上記の材料を上から順番に入れ、そのつどよく混ぜる。

●料理時間●

15分程度

●その他●

※米油ではなく普通の油でもOK！

米油は普通の油よりも酸化しにくく、ドレッシングに適しているのがオススメ♪

※油を入れるときだけ、ちょっとずつ様子を見ながら入れる。

油の分量はお好みで。

※作った後2～3日後から玉ねぎがまろやかになって驚くほど美味しい♪

とってもフレッシュです+。.:°ヽ(*´▽`)ノ°.:.+°！！！！

(は一ちゃん様、東京都)

2008年夏の人気投票で特別賞

秋鮭とイクラの親子パスタ(2人分)

●材料●

鮭	2切れ
イクラの白醤油漬	お好みの量
ニンニク	半分~1かけ (スライス・みじん切りどっちでもOK)
バター	適量
オリーブオイル	適量
酒	大1
白醤油	大1
みりん	大1



●作り方●

- (1) 鮭をグリル等で焼きます。
- (2) 焼きあがったら骨と皮を取り除いて一口サイズにします。
白醤油・酒・みりんを煮立たせて火を止めて鮭を入れて30分位味を染み込ませます。
- (3) パスタを好みの茹で加減まで茹でます。
- (4) フライパンにオリーブオイルとバターを入れてニンニクを弱火で風味が出るまで炒めたら(3)の味の染みた鮭を汁ごと入れてパスタを入れます。
好みの味加減でシオ・コショウを振ります。
(イクラと鮭の塩分があるので控え目が良いかと思います)
- (5) 火を止めてパスタを皿に盛り付けてイクラを乗せて完成です

●料理時間●

下準備を含めると40分

●その他●

地元で獲れた鮭とイクラです♪

白鮭って言う種類で焼いて食べるばかりだと飽きるので

色々と作ってみてます o(^o^)oウキウキ

はらこ飯のパスタバージョンです!



(lastmoon様、宮城県)



2008年秋の人気投票で1位

簡単、コリッコリ♪鶏なんこつ 白しょうゆ揚げ(4人分)

●材料●

とりなんこつ …………… 300グラム
白しょうゆ …………… 大さじ1
黒コショウ(白でもOK)
…………… 少々

片栗粉 …………… 大さじ4杯くらい
揚げ油 …………… 適量(鍋にあわせて)

●作り方●

- (1)ビニール袋に、なんこつ、白しょうゆ、黒コショウをいれて、もむ。
そして、片栗粉をまんべんなく、かかるように、もむ。
これを10分くらいは、冷蔵庫で寝かす。
(時間がなければ、省略してもいい)
- (2)なべに揚げ油を入れて、180度くらいに温める。
そこに、(1)のなんこつをいれて、揚げて、出来上がりです♪

●料理時間●

20分くらい

●その他●

とても簡単です。食感が、良いです。ご飯にも、お酒にもあう、一品です

(りょうすけママ様、京都府)

2008年秋の人気投票で2位

白醤油とキャベツのほっこりポタージュ(4人分)

●材料●

キャベツ	1/8個
玉ねぎ	1/2個
牛乳	250cc
水	150cc
生クリーム	50cc
オリーブoil	大さじ1/2
白醤油	大さじ1+1/2
塩	少々
パセリ	適量
黒胡椒	適量



●作り方●

- (1)キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切りにし、鍋に水とオリーブoilとともに入れ弱火で柔らかくなるまで煮込む
- (2)柔らかくなった具材をミキサーにかけペースト状にしてから牛乳・生クリーム・白醤油を入れて弱火で温め、塩加減を調整する
- (3)最後にパセリと黒胡椒をのせて完成

●料理時間●

約30分

●その他●

※お料理のポイントは、常に弱火で煮込むことです。
弱火で煮込むことにより食材本来の甘みと、濃厚な香りの白醤油が絶妙な美味しさを引き立てあいます。

このレシピは、キャベツの代わりにカリフラワーにしてもまた違った味わいのポタージュが楽しめます。

(古谷様、東京都)

2008年秋の人気投票で3位

冬瓜の中華スープ(4人分)

●材料●

水	……………	1リットル
冬瓜	……………	1/4個
玉子	……………	2個
ねぎ	……………	1/4本
中華のだし(味華)		
おろししょうが	……………	少々
ゴマ油	……………	少々
白醤油	……………	大さじ1
片栗粉	……………	大さじ2



●作り方●

- (1) 1リットルの水に中華のだしを入れて1センチに切った冬瓜を柔らかくなるまで煮る
- (2) おろししょうが、白醤油を入れ、水でといた片栗粉を入れとろみをつける
- (3) (2)に溶き玉子と刻みねぎ、ゴマ油をいれる

●料理時間●

20分

●その他●

冬瓜の色を綺麗に見せるのがポイントです。そのためには白醤油が欠かせません。

(フローレン様、愛知県)

2008年秋の人気投票で特別賞

揚げワンタン秋の彩りあんかけ(1人分)

●材料●

市販のワンタン	……………	6個
揚げ油	……………	適量
(あん)	……………	
だし汁	……………	200cc
椎茸	……………	1枚
シメジ	……………	適量
エリンギ	……………	適量
茄子	……………	1/4本
鮭のほぐし身	……………	少量
酒	……………	少量
みりん	……………	少量
白醤油	……………	適量
水溶き片栗粉	……………	適量

(トッピング)

茹で栗(剥き身)のみじん切り	……………	適量
----------------	-------	----

●作り方●

- (1)市販のワンタンを油できつね色に揚げて油をきっておきます。
- (2)下ごしらえをします。
椎茸は、1/4に切ります。シメジとエリンギは、食べやすい大きさに手で裂きます。
茄子は、半月切りにして水に浸します。
- (3)あんを作ります。
鍋に、だし汁・椎茸・シメジ・エリンギ・茄子・酒・みりんを加えて火を通します。
そして、鮭のほぐし身を加えて白醤油で味を調えます。
味が調ったら、水溶き片栗粉を少しずつ加えてトロミをつけて火を止めます。
- (4)フライパンで茹で栗(剥き身)のみじん切りをから煎りして香りをよくします。
- (5)お皿に、揚げワンタンを並べてその上にあんをかけます。
仕上げに、栗をふりかけて完成です。

●その他●

和風のワンタンスープにしようと思いましたがパツとしないので、ワンタンを揚げて秋の食材を使ってあんかけにしてみました。仕上げに、栗をふりかけてより秋らしくてみました。栗の甘みと和風あんの一体感がポイントです。

(Kazuya. S様、静岡県)

2008年秋の人気投票で特別賞

白醤油と玉子餡のあったか煮込み豆腐

●材料(2人分)●

玉子	……………	1個
出汁	……………	400cc
酒	……………	大さじ1
みりん	……………	大さじ1/2
白醤油	……………	大さじ2+1/2
片栗粉	……………	大さじ1
絹ごし豆腐	……………	1丁
薬味(葱、山葵、鰹節)	……………	少々



●作り方●

- (1)豆腐は水気を切っておく。
鍋に出汁を沸騰させ、酒・みりん・白醤油を加え
煮立ててから、片栗粉を少量の水(分量外)に溶いて回し入れ餡を作る
- (2)(1)の餡を沸騰させ、玉子を溶きほぐしたものをまわしいれる
- (3)豆腐を2等分し、さらに1センチ間隔で切り目を入れる。
1人前の小鍋に移し替え上から(2)の玉子餡をかけ火にかける。
沸騰したら薬味をのせて完成。

●料理時間●

15分 (豆腐の水切り時間を除く)

●その他●

※お料理のポイントは、玉子を餡に入れるときは必ず煮立たせること。
フンワリとした食感の餡が完成します。

(古谷様、東京都)

2008年冬の人気投票で1位

卵の白醤油漬け

●材料(1人分)●

卵黄	……………	1個分
白醤油	……………	大さじ2
にんにく	……………	1かけ



●作り方●

- (1) 小さな器に卵黄を入れ、薄くスライスしたにんにくと白醤油を入れる。
- (2) 冷蔵庫で1日寝かすとできあがり！
- (3) そのままでも、お酒のあてにもGOOD！！
また、卵をあつあつのご飯にのせて、上からネギをかけて、
漬け込んでおいたにんにくとしょうゆを少しまわしかけると最高♪

//

- (4) (3)に黒ごま、ごま油をかけたらまた違った味わいに！

●その他●

とろ～りとろける卵が口の中でねっとり絡み付いてたまりません！！
前の日の夜に仕込んでおくと次の日の朝ごはんにぴったり！！
冬の朝寒くて朝ごはんを作るのは大変・・・という時にも、かんたんでおいしい料理です♪
においが気になる時はにんにくを省いてもいいです♪

(まい様、東京都)

2008年冬の人気投票で2位

忙しいときのお助け一品 中華風スープ

●材料(4人分)●

水	……………	4カップ
かつお節	……………	10g (なければ、粉末かつおだし小匙半分)
白しょうゆ	……………	大さじ1
ごま油	……………	大さじ2分の1
豆腐	……………	半丁
乾燥ワカメ	……………	大さじ1
玉ねぎ	……………	4分の1
にんじん	……………	4分の1

●作り方●

- (1) 鍋に水を入れ、湯を沸かし、沸いたら、かつお節(粉末だし)を入れる。
- (2) (1)の玉ねぎ、にんじんの千切りしたものと、豆腐(適当にカット)、ワカメを、入れ、野菜が、しんなりしたら、白しょうゆ、ごま油を入れて、混ぜる。
このとき、味見をして、白しょうゆの加減をする。
- (3) 味見OKのあと、(2)の火を止め、器に取り分けてください。お好みで、ラー油を入れても美味しいです。

●料理時間●

10～15分くらい

●その他●

とても簡単です。超忙しいときは、ポットのお湯を、使って水を沸かす時間を、省略、本当にあっという間ですよ。野菜も、豆腐もなければ、省いて、ワカメスープでもOKです。青ねぎや生姜をいれても、おいしいですよ。

(りょうすけママ様、京都府)

白玉おしるこポンチ

●材料(1人分)●

茹でた白玉団子	6個	(具)	
水	150cc	リンゴ	1/8個
抹茶の粉末or宇治茶の粉末		パイナップル缶	1切れ
	適量	桃缶	1/2切れ
粒あん	適量	(トッピング)	
ハチミツ	少量	イチゴ	2個
白醤油	少量	砕いたコーンフレーク	少量
			ミントの葉

●作り方●

<下ごしらえ>

リンゴ・パイナップル・桃は、食べやすい大きさに切ります。
イチゴは、ヘタを取って4等分に切って冷凍庫で凍らしておきます。

- (1) 鍋に、水を加えて沸騰させます。
そこに、抹茶の粉末or宇治茶の粉末を溶かします。
- (2) 粒あん・リンゴ・パイナップル・桃を加えて火を通します。
- (3) 火が通ったら、ハチミツと白醤油で味を調えます。
- (4) 茹でた白玉団子を加えて火を止めます。
- (5) 器に盛って、上にイチゴと砕いたコーンフレークを散りばめて
ミントの葉を飾って完成です。

●その他●

「おしるこ」と「フルーツポンチ」を合わせてみました。塩の代わりに白醤油で甘さを引き出します。温かいフルーツと冷たいイチゴの温度差を、そしてコーンフレークのサクサク感を白玉団子と一緒に楽しんで下さい。
お茶の香りで大人っぽさも感じられると思います。

(Kazuya. S様、静岡県)

索引

あ行

秋鮭とイクラの親子パスタ	2008年秋-1
揚げワンタン秋の彩りあんかけ	2008年秋-5
忙しいときのお助け一品 中華風スープ	2008年冬-3

か行

簡単、コリコリッ♪鶏なんこつ 白しょうゆ揚げ	2008年秋-2
------------------------	-------	----------

さ行

桜みたらし団子	2008年春-1
サクッ！簡単きのこソースのおあげさん	2008年春-4
白玉おしるこポンチ	2008年冬-4
白醤油とキャベツのほっこりポタージュ	2008年秋-3
白醤油と玉子餡のあったか煮込み豆腐	2008年冬-1
白しょうゆのフレッシュ青じそドレッシング	2008年夏-2
スパイシーぷるぷるチキン	2008年夏-1

た行

卵の白醤油漬け	2008年冬-2
冬瓜の中華スープ	2008年秋-4

な行

は行

春キャベツと鶏肉団子の和風グラタン	2008年春-3
春爛漫の煮浸し	2008年春-5

ま行

や行

ら行

わ行