

「白醤油を使った料理レシピ」コンテスト

2009年

2010年06月10日作成

菱太産業株式会社

目 次

1. 2009年夏

トマトと白醤油の冷製パスタ	2009年夏-1
簡単！パワフル にんにくチキン丼ぶり〜♪	2009年夏-2
夏野菜の明太子ソース	2009年夏-3
夏イチゴのカスタード	2009年夏-4

2. 2009年秋

簡単カロリーオフ ピリ甘おつまみこんにゃく	2009年秋-1
-----------------------	-------	----------

3. 2009年冬

豚の白醤油ソテー	2009年冬-1
白しょうゆ鶏皮丼	2009年冬-2
白醤油の焦げ目が魅力的、パラパラチャーハン	2009年冬-3
ポッカポッカねぎ・しょうがの鶏トロスープ	2009年冬-4
さつまいもの醤油スフレ	2009年冬-5
間引き人参御馳走編	2009年冬-6

4. 2009年春

春キャベツと鶏手羽先のピリカラ炒め	2009年春-1
ワサビの辛みがたまらない、鳥のハチミツ梅煮	2009年春-2

トマトと白醤油の冷製パスタ(2人分)

●材料●

トマト	1個
玉ねぎ	1/4個
ツナ缶	1/2缶
青じそ	2枚
ニンニク	1かけ
オリーブオイル	大さじ2
白醤油	大さじ3
米酢	大さじ1
ロングパスタ	200g (太さはお好みで)
塩	適量



●作り方●

- (1) トマトは一口大に、玉ねぎ・青じそは千切り、ニンニクはみじん切りに、ツナ缶の汁はよく切っておく
- (2) フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ火にかけ、薫りが出てきたら玉ねぎを入れ炒め、火が通ったらトマトとツナをいれ油をなじませる
- (3) トマトに軽く火が通ったら、白醤油と米酢を入れひと煮立ちさせたのちに冷やしておく
- (4) パスタを表示時間通りに茹で、氷水で冷やしてから(3)とまぜあわせ、塩気が足りなければ、塩で調整する。
青じそをのせて混ぜながらいただきます！

●調理時間●

約15分(具の冷やし時間含まず)

●その他●

旬の完熟トマトと白醤油を使って、冷たいパスタをいただきます！

(古谷様、東京都)

2009年夏の人気投票で1位

簡単！パワフル にんにくチキン丼ぶり〜♪(4人分)

●材料●

鶏肉(もも) ……………	300g	玉ねぎ ……………	2分の1
白醤油 ……………	大さじ1	ご飯 ……………	4杯分
酒 ……………	大さじ1		(お好みで加減)
にんにくパウダー ……	大さじ2分の1	青しそ ……………	4枚
黒コショウ ……………	小さじ1	もみのり ……………	適量

●作り方●

- (1) 鶏肉を一口大にカットする。玉ねぎをスライス、青しそを千切りしておく。
- (2) 耐熱ボールに、鶏肉と玉ねぎと白醤油、酒、にんにくパウダー、黒コショウを入れて、混ぜ合わせる。
- (3) これをレンジに入れ、8分〜10分ほどチンする。(途中、レンジを開け、ボールの中身を混ぜ合わせ熱の通りをよくしてください。)
- (4) これを、丼ぶりにもったゴはんに、のせて、青しそ、もみのりを散らす。

●料理時間●

15分くらい

●その他●

とても簡単です。鶏肉からでるダシが、グッドです！鶏肉の苦手な人は、豚肉でも、美味しいですよ。

(りょうすけママ様、京都府)

2009年夏の人気投票で2位

夏野菜の明太子ソース(2人分)

●材料●

好みのサラダ野菜	1パック
白醤油	…………… 大さじ1
明太子	…………… 1腹
マヨネーズ	…………… 大さじ1
レモン汁	…………… 大さじ1



●作り方●

- (1) 明太子をほぐして、白醤油、マヨネーズ、レモン汁を加えてソースを作る
- (2) 好みの野菜を洗って食べやすい大きさに切り、器に盛って、ソースをかける。

●その他●

白醤油を加える事でソースの味が引き締まり、色よく仕上がります

(きょうこ様、熊本県)

2009年夏の人気投票で特別賞

夏イチゴのカスタード(2人分)

●材料●

イチゴ	……………	1パック
白醤油	……………	少々
卵黄	……………	1個
コーンスターチ	……………	大さじ1
牛乳	……………	カップ1
砂糖	……………	大さじ1
ミント		



●作り方●

- (1) 卵黄と砂糖、牛乳、コーンスターチ、白醤油でカスタードクリームを作る
- (2) イチゴを洗って食べやすい大きさに切り、カスタードクリームで和えて器に盛り
ミントを添える

●その他●

(まみ様、熊本県)

簡単カロリーオフ ピリ甘おつまみこんにゃく(4人分)

●材料●

板こんにゃく	……………	1枚	七味・黒こしょう	………	各適量
白醤油	……………	大さじ1	かつお節	……………	10グラム
砂糖	……………	大さじ1	ごま油	……………	大さじ半分
すりごま	……………	大さじ1			

●作り方●

- (1)こんにゃくを1センチ角くらいに、カットして、ゆでる。(灰汁抜き)
- (2)鍋に、茹で上がったこんにゃくを入れて、中火で、水分を飛ばしながら、炒める。
- (3)(2)に、砂糖と白醤油を入れ、混ぜ、かつお、すりごま、七味・黒こしょうも混ぜ合わせ、ごま油をからめ、火を止める。

●料理時間●

10分くらい

●その他●

とても簡単です。ご飯のおかずにもなります。カロリーも、低いので、秋太り解消にもOKです。

(りょうすけママ様、京都府)

2009年秋の人気投票で1位

豚の白醤油ソテー(2人分)

●材料●

ロース豚肉	……………	2枚
塩こしょう	……………	少々
米粉	……………	適量
菜種油	……………	適量
白醤油	……………	適量
大根卸し、戻したワカメ、イタリアンパセリ	……………	各適量



●作り方●

- (1) ロース豚肉2枚をたたいて切れ目を入れ塩こしょうを振っておく。
- (2) 肉に米粉をまぶし、フライパンに菜種油を引き肉を焼き、最後に白醤油で味を整える。
- (3) 器に盛り大根卸し、戻したワカメ、イタリアンパセリを添える

●その他●

(まみ様、熊本県)

2009年冬の人気投票で1位

白しょうゆ鶏皮丼(6人分)

●材料●

鶏の皮	……………	2パック
山芋	……………	1本
大根	……………	1本
わさび	……………	適量
刻みのり	……………	適量
白醤油	……………	大10
みりん	……………	大5
砂糖	……………	大3
にんにく	……………	大3
しょうが	……………	大2
しらす	……………	1パック



●作り方●

- (1) 鶏皮を一口大に切り、白しょうゆ、みりん、砂糖、にんにく、しょうがで付け込みます(出来るだけ長く付けるといいです)
- (2) 付けた鶏を焼きます。
- (3) 温かいご飯の上に盛りつけ、大根、山芋を下ろしトッピングして、しらす、のりをまぶす。

●その他●

タレに漬け込む時間を出来るだけ長くすると美味しいです。

(特盛様、愛知県)

2009年冬の人気投票で2位

白醤油の焦げ目が魅力的、パラパラチャーハン(2人分)

●材料●

半解凍のご飯	……………	300g
牛豚挽き肉	……………	100g
玉ねぎ	……………	1/8
長ネギ	……………	10cm
卵	……………	2個
オリーブオイル	……………	適量
乾燥パセリ	……………	適量

●作り方●

- (1) 玉ネギをみじん切りにし、挽き肉に調味料を入れ軽く混ぜておきます。
- (2) フライパンにオリーブオイルを入れ、(1)を炒めます。
- (3) 炒め終わったら、(2)を取り出します。
- (4) ご飯と卵、塩コショウ、パセリを混ぜます。
- (5) フライパンにオリーブオイルを入れ、(4)を炒めます。
- (6) 途中で白醤油を入れ、焦げ目を少しつけます。
- (7) (6)がパラパラになると、取り出しておいた(2)と長ネギを加え、炒めると完成です。

●その他●

白醤油の焦げ目が美味しい一品です。また、ほのかに香るシナモンが意外と良いです。玉ネギを入れすぎると水分が出るため、パラパラになりにくいので注意してください。

(鈴木 真様、北海道)

2009年冬の人気投票で3位

ポッカポッカねぎ・しょうがの鶏トロスープ(2人分)

●材料●

半解凍のご飯	……………	300g
牛豚挽き肉	……………	100g
玉ねぎ	……………	1/8
長ネギ	……………	10cm

卵	……………	2個
オリーブオイル	……………	適量
乾燥パセリ	……………	適量

●作り方●

- (1)玉ネギをみじん切りにし、挽き肉に調味料を入れ軽く混ぜておきます。
- (2)フライパンにオリーブオイルを入れ、(1)を炒めます。
- (3)炒め終わったら、(2)を取り出します。
- (4)ご飯と卵、塩コショウ、パセリを混ぜます。
- (5)フライパンにオリーブオイルを入れ、(4)を炒めます。
- (6)途中で白醤油を入れ、焦げ目を少しつけます。
- (7)(6)がパラパラになると、取り出しておいた(2)と長ネギを加え、炒めると完成です。

●その他●

白醤油の焦げ目が美味しい一品です。また、ほのかに香るシナモンが意外と良いです。玉ネギを入れすぎると水分が出るため、パラパラになりにくいので注意してください。

(俊くんのママ様、京都府)

2009年冬の人気投票で特別賞

さつまいもの醤油スフレ(4人分)

●材料●

米粉	……………	大さじ2
砂糖	……………	大さじ2
卵	……………	2個
白醤油	……………	大さじ2
黒胡麻	……………	少々
サツマイモ	……………	1本
カニ缶	……………	1缶
白ワイン	……………	大さじ1
生クリーム	……………	75cc
あさつき	……………	適量
塩	……………	適量
コショウ	……………	適量



●作り方●

- (1) 卵黄に米粉を混ぜすり混ぜる
- (2) 卵白に白醤油を入れメレンゲを作る
- (3) 卵黄生地とメレンゲを混ぜクッキングシートをしいたバットに流し200度のオーブンで焼く
- (4) 冷ましてからクッキングシートをはずす
- (5) カニ缶に白ワインを入れる
- (6) 生クリームに塩、コショウを入れ、泡立てる
- (7) クッキングシートに蒸したサツマイモを広げスフレ生地を載せ生クリーム、カニを広げて巻く

●その他●

(まみ様、熊本県)

間引き人参御馳走編(2人分)

●材料●

人参	……………	好きなだけ
白醤油	……………	半カップ
かつお節	……………	一掴み



●作り方●

- (1)人参は洗って鍋に入れひたひたの水と白醤油を加えて柔らかくなるまで煮る。
- (2)味がしみたら器に盛り、かつお節をかける

●その他●

(まみ様、熊本県)

春キャベツと鶏手羽先のピリカラ炒め(4人分)

●材料●

春キャベツ	半玉	白醤油	……………	大さじ2
青ネギ	…………… 2本	ラー油	……………	小さじ1
鶏手羽先	…………… 500グラム	にんにく	……………	ひとかけ
	(12本くらい)	黒こしょう	……………	適量
		ごま油	……………	適量

●作り方●

- (1) 鶏肉に白醤油、にんにく、こしょう、ラー油をかけ、全体に行き渡るようにする。
この間に、青ねぎ・みじん切り、にんにく・すりおろす、キャベツ・一口大にカットする
- (2) フライパンに、ごま油を入れ、(1)の鶏肉を入れ、焼き目がつくまで、
中火でじっくり焼く。このとき、漬け汁は、捨てない。
- (3) (2)に、(1)のキャベツ、青ネギを入れ、先ほどの、漬け汁といっしょに炒める。

●料理時間●

20分

●その他●

とっても簡単です。美味しく食べれます。パスタとあわせても美味しいです！！

(俊くんのママ様、京都府)

2009年春の人気投票で1位

ワサビの辛みがたまらない、鳥のハチみつ梅煮(2人分)

●材料●

鳥モモ肉	……………	200g	白醤油	……………	大さじ2
玉ねぎ	……………	1/2個	ハチみつ	……………	大さじ1
しめじ	……………	50g	ワサビ	……………	適量
蜂蜜梅干し	……………	4つ	片栗粉	……………	適量
酒	……………	大さじ2	サラダ油	……………	適量

●作り方●

- (1)鳥モモ肉を切り、片栗粉を軽くまぶします。
- (2)フライパンにサラダ油を入れ、(1)の鳥モモ肉、玉ねぎ、しめじを炒めます。
- (3)(2)に蜂蜜梅干し、酒、白醤油、ハチみつ、わさびをいれ、少し煮詰めたら完成です。

●その他●

醤油と蜂蜜と梅は相性がよいのですが、そこにワサビが入ることで飽きずに食べ続けられる味になっています。是非、お試しください。

(鈴木 真様、北海道)

索引

あ行

か行

簡単カロリーオフ ピリ甘おつまみこんにやく	2009年秋-1
簡単！パワフル にんにくチキン丼ぶり♪	2009年夏-2

さ行

さつまいもの醤油スフレ	2009年冬-5
白しょうゆ鶏皮丼	2009年冬-2
白醤油の焦げ目が魅力的、パラパラチャーハン	2009年冬-3

た行

トマトと白醤油の冷製パスタ	2009年夏-1
---------------------	----------

な行

夏イチゴのカスタード	2009年夏-4
夏野菜の明太子ソース	2009年夏-3

は行

春キャベツと鶏手羽先のピリカラ炒め	2009年春-1
豚の白醤油ソテー	2009年冬-1
ポッカポッカねぎ・しょうがの鶏トロスープ	2009年冬-4

ま行

間引き人参御馳走編	2009年冬-6
-----------------	----------

や行

ら行

わ行

ワサビの辛みがたまらない、鳥のハチミツ梅煮	2009年春-2
-----------------------------	----------