

「白醤油を使った料理レシピ」コンテスト

2000年～2009年分

－ 冬のレシピ －

2009年1月23日修正 & 追加
2010年6月15日修正 & 追加

菱太産業株式会社

目 次

1. 2000年冬		
1-1. 1999年12月		
おろしトンカツ(白醤油風味)	1999年12月-1
1-2. 2000年1月		
カラフル和風パスタ	2000年01月-1
1-3. 2000年2月		
セロリのお新香	2000年02月-1
2. 2002年冬		
牡蠣パスタ	2002年冬-1
ちょっとおしゃれな白しょうゆの炊き込み御飯	2002年冬-2
簡単焼きおにぎり茶漬	2002年冬-3
淡雪鍋	2002年冬-4
ごぼうと豚肉の甘辛煮	2002年冬-5
白醤油とレバーのパスタ	2002年冬-6
3. 2003年冬		
あたたか 冬の白菜お好み焼き 白醤油ソースがけ	2003年冬-1
ルンルン鶏手羽お手軽鍋	2003年冬-2
白醤油豚と二種ネギの温混ぜ寿司	2003年冬-3
超簡単！ツナと残り野菜のたきこみごはん	2003年冬-4
うま煮	2003年冬-5
4. 2004年冬		
簡単おいしいヘルシーなきのこの白醤油鍋	2004年冬-1
和風リゾット 白醤油風味	2004年冬-2
和かるぼなー	2004年冬-3
簡単ホカホカ きのこ雑炊～お正月太り解消！～	2004年冬-4
ほかほか里芋鍋	2004年冬-5
太田屋謹製あぶり餅	2004年冬-6
じゃが鮭ほうれんそういため	2004年冬-7
うーん！香ばしい、カリポリ豆ご飯	2004年冬-8
白しょうゆと牛乳で作るおたのしみリゾット鍋	2004年冬-9
5. 2005年冬		
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
6. 2006年冬		
冬のおいしい白菜DE 白醤油焼きうどん!	2006年冬-1
チキンソテーマスタードソース	2006年冬-2
和風ミルクシチュー	2006年冬-3
鰻のトロログラタン	2006年冬-4
低カロリーりん 柚子豆腐	2006年冬-5
7. 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
8. 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
9. 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

おろしトンカツ(白醤油風味)

●材料●

ブタロース肉
大根おろし
貝割れ大根
白醤油

●作り方●

1. トンカツは通常通り揚げます。塩こしょうは控えめにします。
2. 揚げたてを大根おろしと貝割れ大根をのせ白醤油をかけます。

●コメント●

我が家では定番料理です。

(大塚陽子様、大阪府)

1999年12月分で入賞

カラフル和風パスタ

●材料●

スパゲティー	……………	4人分
生たらこ	……………	1はら～1はら半
イカ	……………	1ぱい
ブロッコリー	……………	半株

焼き海苔 …………… 大1枚 調味料

調味料

マヨネーズ	……………	大さじ3杯
バター	……………	大さじ1杯
酒	……………	大さじ1杯
白醤油	……………	大さじ1杯半

●作り方●

- (1) イカをむき、胴は筒切りにする。足は1本ずつ分けておく。
- (2) たらこは包丁の背で皮を取り除きばらして、大き目のボウルでる。
(あとでスパゲティーと合わせるため)マヨネーズと混ぜ合わせる。
- (3) ブロッコリー小房に分けて、器に入れて大さじ2杯の水を入れ、ラップをかけて、約4分電子レンジで加熱する。
- (4) スパゲティーを少し固めに茹でる。
- (5) イカをバター大さじ1杯と酒大さじ1杯で炒める。
- (6) 茹で上がったスパゲティーを5に加え、白醤油大さじ1杯半を加え、強火で約2分加熱し、味を試して塩・胡椒で調整する。
- (7) (6)を(2)のボウルに入れてよく合わせる。
- (8) 皿に盛り、くし型に切ったレモンとブロッコリーを飾り、中央に千切りした焼き海苔をトッピングする。

●コメント●

何度か作りましたが主人にも子供たちにも、また、お年寄りにも好評でした。但し、お年寄りに食べて頂く際は、イカは少し食べやすい大きさにした方がよい様です。子供には胡椒は控えめにします。白醤油をつかった御陰でたらこマヨネーズのきれいなピンク色も出ますし、醤油の風味も楽しめます。

(フィエスタ様、大阪府)

2000年1月分が入賞

セロリのお新香(5人分)

●材料●

セロリ	……………	1束
オリーブオイル	……………	大さじ3杯
酢大さじ	……………	1～2杯
鷹の爪	……………	お好みで
塩胡椒	……………	少々
白醤油	……………	大さじ1杯

●作り方●

- (1) セロリを食べやすい大きさに薄切りにします。(根の部分だけを使用)
- (2) 次にオリーブオイル・酢・塩胡椒・白醤油を混ぜ合わせドレッシングを作ります。
- (3) (1)に(2)をかけ、お好みで鷹の爪を入れ1晩おくとおいしいお新香の出来上がりです。

●コメント●

とにかく簡単・わたくしの友人はセロリは嫌いだけど、これはおいしいと食べてくれました。

(aya様、鹿児島県)

2000年2月分で入賞

牡蠣パスタ(2人分)

●材料●

パスタ …………… 2人分
オリーブオイル
パセリ …………… 少々
生牡蠣 …………… 150g
白醤油

●作り方●

- (1) パスタを固めに茹でる
- (2) 牡蠣は大根おろしで揉み洗う
- (3) フライパンにオリーブオイルを熱し、パスタをいため火を強めて牡蠣を入れる
- (4) 全体に火がとおったら白醤油をさっと回し入れ盛り付け、パセリをふる。

(亀山様、岡山県)

2002年冬の人気投票で1位

ちょっとおしゃれな白しょうゆの炊き込み御飯(4人分)

●材料●

米	540cc
酒	15cc
白しょうゆ	45cc
塩	5cc
大根	400g
エリンギ	100g
油	15cc
湯ダコ	200g
三つ葉	一束

●作り方●

- (1) 米は30分前に、といでざるにあげる。
- (2) 大根は、マッチ棒状に切りエリンギも同じ様に切る。
- (3) フライパンに、油をひき(2)を軽く炒める。
- (4) 炊飯器に、(1)の米と、目盛りよりやや少ない水加減(かため炊き程度)、酒、白しょうゆ、塩、上に(3)をのせ普通に炊く。
- (5) 炊けたら、5ミリ角に切ったタコも加えて蒸らし、三つ葉と共に頂く。

●ポイント●

おもてなしに、いつも作る、ちょっとおしゃれなレシピです。
タコ、エリンギ、大根のそれぞれの、食感が楽しく、白っぽい食材に、白いご飯が上品で、白しょうゆの風味が、おしゃれ!!
底に出来たおこげがまたとってもおいしいです。

(ひびがめ様、兵庫県)

2002年冬の人気投票で2位

簡単焼きおにぎり茶漬け(1人分)

●材料●

御飯

白醤油 大さじ2

水 50cc

三つ葉、のり、ごま

●作り方●

- (1) 御飯は、好きな大きさに三角握りを作り軽く白醤油をぬってオーブンで両面焦げ目がつくまで焼く。
- (2) 白醤油に水を50ccと三つ葉を加え一煮立ちさせる。
- (3) 焼きおにぎりを椀にいれ(2)を注ぐ。
- (4) 後は、海苔&ゴマをかけてできあがり。

●コメント●

小腹のすいたときにすぐ作れ、しゃげや、たらこなどいろいろなアレンジが楽しめます。

(まさちゃん様、兵庫県)

2002年冬の人気投票で3位

淡雪鍋(4人分)

●材料●

(A)		(B)	
白しょうゆ 1/2カップ	酒 大さじ1
だし汁 800cc	しょうが汁 小さじ1
酒 1/4カップ	塩 小さじ1/2
みりん 1/4カップ	かたくり粉 大さじ2
塩こしょう 少々		
卵 4個		
鶏挽肉 400g		
長ねぎのみじん切り 1/2本分(青い部分)		
豆腐 1丁		
(絹、木綿どちらでも)			
えのき茸 1袋		
しめじ 1パック		
花形人参 数枚		
長ねぎ 1/2本分(白い部分)		
うどんまたはごはん 適量		
お好みで七味唐辛子 適量		

●作り方●

- (1) 長ねぎの青い部分をみじん切りに、白い部分を斜め薄切りにする。
えのき茸、しめじは根元、石づきを取り除き食べやすくする。
- (2) 鶏挽肉に長ねぎのみじん切り、(B)を加えよく混ぜ合わせる。
- (3) 土鍋に(A)をいれひと煮立ちさせた中に(2)をスプーンで丸めるようにおとす。
- (4) 豆腐、野菜を加え再び煮立たせ、塩こしょうで味を調える。
- (5) 卵を卵白と黄身に分け、卵白をしっかり泡立てメレンゲ状になったものを(4)の上に浮かべ火がとおりに固まってきたらできあがり。
- (6) 食べ終わったら最後にうどんやご飯を入れきみをまわしかけていただく。

●ポイント●

白しょうゆの特徴(こく、うまみ、香り、色)を最大限に生かした鍋料理です。

(貴田様、東京都)

2002年冬の人気投票で特別賞

ごぼうと豚肉の甘辛煮(3~4人分)

●材料●

ごぼう	1本
豚肉(薄切り)	250g
ねぎ	半本
七味唐辛子	少々
白醤油		
だし汁	50~100cc
砂糖	大さじ3
塩		

●作り方●

- (1) ごぼうをささがきにして、あく抜きをする(皮むき機を使うと上手く出来ます)。
- (2) 豚肉は1.5cm幅に切り、ねぎは白髪ねぎにする。
- (3) ごぼうと豚肉を油で炒めてだし汁・砂糖・白醤油(お好みの量)・塩で味付けをする。
- (4) 器に盛り白髪ねぎ・七味唐辛子をお好みでかけてできあがり。

●コメント●

お酒のつまみにこの一品。簡単に出来るのに美味しいと我が家では大好評です。大人も子供も楽しめるお味です。

(荒木様、埼玉県)

2002年冬の人気投票で特別賞

白醤油とレバーのパスタ(4人分)

●材料●

パスタ	300g
鶏レバー	200g
生クリーム	100g
白醤油	大さじ4杯
塩コショウ	お好みで(小さじ1杯程度)
白ワイン	カップ1
みつば	1束
にんにく	ひとかけ (みじん切り)

●作り方●

- (1) パスタ鍋に湯を沸かす
- (2) 湯が沸く間ににんにくを香りがたつまで弱火でソテーする
- (3) レバーは洗ったら、(2)のなかにいれ、白ワインで蒸し煮にする
- (4) レバーに火が通ったら、(3)をフードプロセッサーにかける
- (5) (4)に生クリーム、白醤油をいれ、最後に塩コショウで味を調える
- (6) (5)のソースをゆであがったパスタの表面になじませたら、みつばをトッピングし、和えながら頂きます

●コメント●

まぜるだけなのに、複雑な味になる不思議なパスタです。
濃厚なレバーのクリームパスタを白醤油が引き締めてくれます。

(たまちゃん様、東京都)

2002年冬の人気投票で特別賞

あたたか 冬の白菜お好み焼き 白醤油ソースがけ(2人分)

●材料●

白菜	……………	4枚	トッピング		
青ねぎ	……………	1本	青しそ	……………	5枚
玉ねぎ	……………	小1個	天かす		
薄力粉	……………	1カップ	鰹節		
卵	……………	1個	マヨネーズ	……………	大さじ3
牛乳	……………	1カップ	クリームチーズ	………	20g
白醤油	……………	大さじ1	白醤油	……………	大さじ1

●作り方●

- (1) 白菜、玉ねぎを千切り、青ねぎをみじん切りする。
- (2) 薄力粉、卵、牛乳、白醤油を、ボールに混ぜ合わせる。
これに、(1)の野菜を混ぜる。
- (3) (2)を、油を敷いたホットプレートかフライパンで焼く。
お玉で、1枚につき1杯分くらいが目安。でもお好みで焼いてください。
- (4) この間にトッピングのソース作り。クリームチーズをレンジなどで柔らかくして、
これにマヨネーズ、白醤油、青しそのみじん切りを混ぜる。
- (5) 焼けたら、上にソースと天かす、鰹節を、お好みでのせて出来上がり。

●コメント●

冬にぴったりの簡単で美味しい一品です。とって、ヘルシーで時間も手間もかからず白醤油の上品な味と色合いで美味しくできあがります。お正月疲れなど、冬の美味しい白菜が身体を元気にしてくれます。

(俊君のまま様、京都府)

2003年冬の人気投票で1位

ルンルン鶏手羽お手軽鍋(4人分)

●材料●

鶏手羽先	……………	12本
里芋	……………	12個
青ねぎ	……………	小口切り1/2束分

材料A

水	……………	5カップ
酒	……………	大さじ4
みりん	……………	大さじ5
白しょうゆ	……………	大さじ6

●作り方●

- (1) 鶏手羽は、臭みを取るためさつと熱湯に通す。
里芋は、皮をむく
- (2) 鍋に、材料Aを入れて煮立ったら(1)の鶏手羽と里芋を入れて煮る。
- (3) 煮えたら青ねぎを散らす。

●コメント●

入れるだけのほったらかしでも、味も色もとても上品に仕上がり好評です。お手軽なのは、その他鶏手羽を使ってダシ要らず。好みで、ある野菜をほり込めば、ボリュームアップ!! 翌日は、ご飯をいれて、卵をかけて、おじやに、変身です。

(びびがめ様、兵庫県)

2003年冬の人気投票で2位

白醤油豚と二種ネギの温混ぜ寿司(4人分)

●材料●

豚バラ肉(ブロック)	……	400g
白ネギ	……	2本
青ネギ	……	8本

a

白醤油	……	大さじ6
酒	……	小さじ4
片栗粉	……	大さじ1

b

酢	……	大さじ8
砂糖	……	小さじ4
白醤油	……	小さじ2

白醤油	……	小さじ4
ゴマ油(仕上げ用)	……	小さじ4

ご飯(炊き立て)	……	4~5膳
乾燥ひじき	……	10g
白ゴマ	……	大さじ3

※ご飯は炊きたてがなければ冷やご飯を電子レンジで温めたものでもよい。



●作り方●

- (1) 豚バラ肉は2cm×1cm大きりに切り、aをもみ込み30分から1時間おいておく。白・青ネギは小口切りにし、乾燥ひじきは戻しておく。
- (2) 水気を切ったひじきとbを鍋に入れて中火にかけ、汁が半量くらいになるまで煮つめる。それを白ゴマとともに炊きたてのご飯に加え、手早く混ぜる。
- (3) (1)の豚バラ肉を皿などに入れ、強火で5~6分蒸す。火を止めたら白・青ネギを豚バラ肉の上にのせ、白しょうゆ・ゴマ油(仕上げ用)をまわしかけて再びフタをし、そのまま1分ほどおく。
- (4) 器に(2)・(3)を盛り付けて出来上がり。食べる時は全体を軽く混ぜながらいただく。

●料理時間●

ご飯が炊ける時間+5分

●ポイント●

- ・豚バラ肉はブロックがなければ薄切りのものを使ってもok。その場合は蒸す時間を2~3分に。
- ・この寿司は熱々で召し上がっていただきたいので、ご飯に混ぜる酢の量はレシピでは少し多めにしています。またお好みに合わせて加減していただいてもいいと思います。
- ・今回は寿司にしましたがおもてなし等の時は、豚肉をブロックのまま大皿にのせて蒸し、ネギを加えると同時に皿の周りにキャベツなど好みの野菜を添え、出来上がったなら卓上で切り分け蒸し汁ごといただくのもオススメです。

(西川様、大阪府)

2003年冬の人気投票で3位

超簡単！ツナと残り野菜のたきこみごはん(6人分)

●材料●

お米	……………	3合
白しょうゆ	……………	大さじ3(1合につき大さじ1)
ツナ	……………	小缶またはレトルトパック 1個
油揚げ	……………	1/2枚
残り野菜	……………	適当にまぜてツナと同量くらい。 (にんじん・大根など)

●作り方●

- (1) お米は普通の水加減で炊くように準備。
- (2) 残り野菜と油揚げを細かく切る。
- (3) (2)と白しょうゆ、ツナを入れて炊く。

●料理時間●

ご飯が炊ける時間+5分

●コメント●

炊飯器にどんどん入れて炊くだけ。お弁当のおかずに困ったとき、よく作ります。しょうがのみじん切りをほんの少し入れると香りもよくなります。彩りを考えて、野菜をチョイスしてみるといいと思います。

(かっぱちゃん様、滋賀県)

2003年冬の人気投票で特別賞

うま煮(4人分)

●材料●

白菜	……………	半分	白醤油	……………	適量
ベーコン	……………	1袋	だし	……………	適量
人参	……………	1本	片栗粉	……………	適量

●作り方●

全部煮込んで片栗粉でとろみを付ける。

●料理時間●

15分

●コメント●

とても美味しいです。

(JOJO様、大阪府)

2003年冬の人気投票で特別賞

簡単おいしいヘルシーなきのこの白醤油鍋(4人分)

●材料●

しめじ	……………	半株	調味料A	調味料A	
椎茸	……………	半株	白醤油	……………	3カップ
舞茸	……………	半株	だし汁(鰹節などの市販のだし)		
エリンギ	……………	半株	おろししょうが	……………	大さじ1
えのき	……………	半株			

●作り方●

- (1) きのこを食べやすい大きさにちぎり、軽く洗う。(洗う時にはさっと水に通す感じで。)
- (2) 鍋にそれぞれのきのこを整理して並べ、調味料Aを入れる。そして、ひたひたになるくらいの水を入れる。(水をひたひたにらるくらい入れるのがポイントです。きのこから水分がでるので水を入れすぎないほうがキノコのうまみがいき、とろみもつきます。)
- (3) 鍋に火をかけて、蓋をし、沸騰させたら、弱火にしてきのこがくたつとするまで煮たら完成です。

●料理時間●

約20分

●その他●

この料理はたくさんのキノコをしろ醤油で煮るというシンプルな料理ですが、キノコからでる、うまみと、とろみのある水分を生かし、白醤油でそのうまみを壊さないようにしました。カロリーの低いきのここと発汗作用のあるしょうがを使っているのも、ダイエット中の方にもお勧めです。

(勝俣様、神奈川県)

2004年冬の人気投票で1位

和風リゾット 白醤油風味(1人分)

●材料●

生米	……………	120g
玉ねぎ	……………	30g
チキンブイヨン	……………	500g
モッツアレラチーズ (とろけるチーズ)	………	30g
白醤油	……………	20cc
生クリーム	……………	30cc
バター	……………	15g



●作り方●

- (1) 鍋にバターを溶かし、あらみじん切りにした玉ねぎと生米をいためます。
- (2) 玉ねぎがしんなりしたら中火にし、500ccのチキンブイオンを3回に分け入れます。
(水分がなくなったらまたチキンブイオンをいれその動作を3回繰り返す。)
- (3) 最後のチキンブイオンをいれて水分がある程度なくなり、米がアルデンテになったら中火にし、生クリーム、白醤油、モッツアレラチーズを入れる。

●料理時間●

15分

●セールスポイント●

出来上がりの時に米がアルデンテ(デンテは歯を意味し、歯ごたえのある程度とゆう意味)になっている状態が、一番食感がよくおいしくなるので、その所がポイントです。

(阿部様、岩手県)

2004年冬の人気投票で2位

和かるぼなーら

●材料(1人分)●

パスタ

ベーコン	2枚	塩	少々
玉葱	1/4個	胡椒	少々
バター	大1	鰹節	適量
卵	1個	青葱	1本
牛乳	200cc	刻み海苔	適量
白醤油	大1	粉チーズ	好み

●作り方●

- (1) ベーコンを2cm幅に切る。玉葱は薄切り・青葱は小口切りにする。
- (2) ボウルに卵・牛乳・白醤油・塩・胡椒を入れて混ぜる。
- (3) フライパンにバターを溶かし(1)を炒める。
- (4) パスタを茹でて加える。
- (5) (2)を入れてサッとまぜて皿に盛り上に鰹節・青葱・海苔を散らす。
好みでチーズをふる

(西川様、三重県)

2004年冬の人気投票で3位

簡単ホカホカ きのこ雑炊～お正月太り解消！～(3～4人分)

●材料●

きのこ	(えのき100g、シメジ100g)
たまねぎ(中)	半分
にんにく	1かけ(みじん切り)
生姜	1かけ(みじん切り)
青ねぎ	2本くらい
ごはん	茶碗2杯分くらい
白しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ2
鰹節	ミニパック1袋
卵	2個

●作り方●

(1)下準備

きのこの石づき部分を取っておく。たまねぎをスライス(なるべくうすく)。

にんにく、生姜、青ねぎをみじん切りにする。

(2) 鍋にカップ4カップ半の水を入れ、鰹節、たまねぎ、にんにく、生姜を入れ沸騰させる。

(3) これに、ごはんを入れ、ほぐし沸かし、白しょうゆを加え、きのこを入れ、再び、沸いたらごま油、とき卵を入れ、一混ぜして、ふたをする。(*このとき味見して、味が薄ければ、白しょうゆを適量、加えると良い。)

(4) 食べる前に、鍋にねぎを散らして、1度、混ぜても良いし、盛ってから、上にのせても良い。(お好みで)

●料理時間●

飯があれば、10分から15分くらい(遅くても25分あれば十分では、。)

●その他●

とてもシンプルで簡単です！おまけにお腹もふくれて、低カロリーで、美味しくいただけます。お正月太りなんかも解消できますよ！色合いも白しょうゆのおかげで、とても良い感じです！！きのこをしいたけやまいたけなど、種類を変えると香りなどで違う味が楽しめます。

(俊くんのまま様、京都府)

2004年冬の人気投票で4位

ほかほか里芋鍋(4人分)

●材料●

里芋	400g
材料A		
水	1000cc
白しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ3
豚薄切り肉	300g
材料B		
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
三つ葉	1束
七味	少々



●作り方●

- (1) 里芋は、皮を剥く
- (2) 材料Aと共に火にかけ、煮立ったら肉を広げながら入れてアクを取りながら20分煮る
- (3) 合わせた材料Bでとろみをつける
- (4) ざくぎりの三つ葉をちらし、好みに七味をかけていただく

●コメント●

白しょうゆの香りと、色を生かしたお鍋です。シンプルだけどおもてなしにもお勧めです

(びびがめ様、兵庫県)

2004年冬の人気投票で5位

太田屋謹製あぶり餅(4人分)

●材料●

切り餅	4個
* 白しょうゆ	大さじ1
* みりん	大さじ2
* 水	大さじ2
* 片栗粉	小さじ半分

きな粉と砂糖を1対1に
混ぜたもの 適量

楊枝 24本



●作り方●

- (1) 餅を6等分(1.5センチぐらい)したものを、皿に並べ、電子レンジ1~2分加熱する。
(様子を見てもう1~2分する場合もある)
- (2) (1)を楊枝にさす。
- (3) *印の材料をよく混ぜ、電子レンジ1~2分加熱し、とろとしたあんを作る。
- (4) (2)をガス火にかざして、焦げ目をつける。
- (5) 材料のきな粉砂糖を皿に盛り、(4)を(3)にからめたものをのせる。

●料理時間●

約10分

●コメント●

電子レンジで餅とあんを加熱するので、手早くできる。白しょうゆだから、見た目ではわからない甘辛味にみんなびっくり！！

(かおなし様、三重県)

2004年冬の人気投票で特別賞

じゃが鮭ほうれんそういため(2人分)

●材料●

舞茸	一房
ほうれんそう	一束
じゃがいも	2個
鮭	300g
まいたけ	一房
みりん	大さじ一杯
酒	大さじ一杯
白しょうゆ	小さじ一杯
油		



●作り方●

- (1) ほうれん草をあらい適当にきる
- (2) じゃがいもは薄切りにし扇形にきる
- (3) 鮭は骨と皮をとり、適当に切る
- (4) 舞茸はほぐしておく
- (5) サラダ油で(1)～(4)をいためる
- (6) いたまったら、白しょうゆ、みりん、酒、をまぜて味付けする。
- (7) 皿にもってできあがり

●料理時間●

20分くらい

●その他●

鮭とジャガイモとほうれん草は良く合います。白醤油を使ったことにより鮭とほうれん草の色鮮やかさが引き立ち食欲を増します

(らびっ子様、滋賀県)

2004年冬の人気投票で特別賞

うーん！香ばしい、カリポリ豆ご飯(4人分)

●材料●

A

炒り豆(豆まきの豆で良い)	……………	2分の1カップくらい
米	……………	3合
お酒	……………	大さじ1
白しょうゆ	……………	大さじ1

B

じゃこ	……………	大さじ4杯くらい
ごま(白黒どちらでも良い)	……………	大さじ1
生姜	……………	1かけ(みじん切り)
青ねぎ	……………	2本(みじん切り)
ごま油	……………	大さじ1

●作り方●

- (1) お米をAの材料を入れて炊く。水加減は、白米を炊く容量から、お酒と白しょうゆの分の水を減らします。あとは普通に炊く。
- (2) この間にBの材料を用意します。生姜と青ねぎをみじん切りする。フライパンを熱し、じゃこ、生姜を入れ、ごま油で炒り、そこへごまと青ねぎを入れ、さっと炒る。
- (3) (1)がたけたら(2)を炊飯器に入れて、ご飯を切るように混ぜて、できあがり！！
*海苔を散らしたりしてもいいですよ。

●料理時間●

ご飯のたきあがり時間を省けば、10～15分くらい

●その他●

ご飯だけでも美味しいのですが、ココに、じゃこやねぎ、ごまを入れることで、カルシウム満点の美味しいご飯物に変身するのです！炒り豆は、海苔付きでもいいかも、。

(俊くんのまま様、京都府)

白しょうゆと牛乳で作るおたのしみリゾット鍋(4人分)

●材料●

材料A

白しょうゆ	1/2カップ
だし汁	2カップ
牛乳	2カップ
酒、みりん	各1/4カップ

鶏もも肉	1枚
カキ(剥き身)	100g
水菜	1/2把
長ネギ	1本
まいたけ	1パック
えのき茸	1袋
花形ニンジン	5~6枚
紅かまぼこ	1本

牛乳	2カップ
粉チーズ	大4
ごはん	400g
塩こしょう	各少々
万能ねぎの小口切り	少々

●作り方●

- (1) 鶏もも肉は一口大の削ぎ切りに、カキの剥き身はざるに入れ塩水で振り洗いし、水切りする。水菜は根元を切り5~6cmに切る。長ネギは斜め薄切り、まいたけ、えのき茸は根元を切り落とし、食べやすくほぐす。3~4mm厚さに切ったニンジンを花形で抜き、花形ニンジンを作る。紅かまぼこは7~8mm厚さに切る。
- (2) 土鍋に材料Aをいれ、ひと煮立ちさせ味を調え(1)を彩りよく鍋に盛り入れる。火の通ったものから汁ごといただく。
- (3) 土鍋に残ったおいしい煮汁にごはん、牛乳、粉チーズを入れ、ふたをして弱火で5~6分煮る。塩こしょうで味を調え、万能ねぎの小口切りを散らして出来上がり。

●料理時間●

約30分

●セールスポイント●

白しょうゆと牛乳仕立てのお鍋なので具材に色がつかず彩りの美しさが楽しめます。そして最後には牛乳、チーズを使っておいしい和風のリゾットが楽しめます。体にも優しく、そして楽しい鍋料理だと思います。

(貴田様、東京都)

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)

冬のおいしい白菜DE 白醤油焼きうどん！（3～4人分）

●材料●

白菜	4分の1玉 (2センチ幅にカット)
豚バラ	200グラム (2センチ幅にカット)
ニンジン	4分の1(千切り)
ピーマン	1個(千切り)
しょうが	2cm角(すりおろす)
ゆでうどん	3玉 (水でサット洗うとほぐれやすい)
白醤油	大さじ3
ごま油	大さじ1

●作り方●

- (1)フライパンに豚バラ、しょうがを入れて炒め、半生になったらピーマン、ニンジン、白菜を入れて炒める。
水分を飛ばしながら炒める。
- (2)そこへ、うどんを入れて白醤油を回しかけ、ごま油も入れてサット炒める。
(味見して薄ければ、白醤油を足す)
- (3)お皿に盛りつけてできあがり。

●料理時間●

15分あれば出来ます。

●その他●

とても簡単に出来ます。白菜の美味しくて安い季節にたっぷりと味わえる1品です。

(俊くんのママ様、京都府)

2006年冬の人気投票で1位

チキンソテーマスタードソース(4人分)

●材料●

鶏もも肉 …………… 大2枚
塩こしょう …………… 少々

ソース(A)

粒マスタード …………… 大さじ3
プレーンヨーグルト …… 1/2カップ
白しょうゆ …………… 大さじ2
白ワイン(又は酒) …… 1/4カップ



●作り方●

- (1) 鶏もも肉1枚を2等分しフォークで穴をあけ塩こしょうを少々ふります。
- (2) フライパンに油を少量熱し肉の皮を下にして両面を焼きます。
- (3) さらにソース(A)を加えふたをし、肉に火が通ったら皿へ移します。
- (4) 残ったソースを少し煮詰めて(3)にかけてできあがり！

●ポイント●

できあがったソースはヨーグルトの酸味はなくまろやかなやさしい味に仕上がります。あつという間にできるのにちょっとしたごちそうにみえますよ。

(江崎様、埼玉県)

2006年冬の人気投票で2位

和風ミルクシチュー(4人分)

●材料●

鶏手羽元	300g
たまねぎ	1/4個
にんじん	1/2本
里芋	2個
大根	4cm
ぶなしめじ	1/2パック
だし	400~500cc
牛乳	200~300cc
白醤油	大さじ4
しょうが汁	小さじ2
バター	10g
白こしょう	適宜
水溶き片栗粉	適宜
万能ねぎ(飾り用)	適宜



●作り方●

- (1) 野菜は一口大に切る。
- (2) 鶏肉を炒め、色づいてきたらタマネギ、にんじん、大根、里芋を加えて炒める。
- (3) 全体に油が回ったら、ひたひた量のだし、白醤油、しょうが汁を加え、野菜が柔らかくなるまで蓋をして弱火で煮込む。(20~30分)
- (4) ぶなしめじ、牛乳、バター、白こしょうを加えて味を整え、再び沸騰したら、水溶き片栗粉でトロみをつける。
- (5) 器に盛り、小口切りにした万能ネギを飾る。

●その他●

体にしみわたる、さっぱり和風シチューです。
しょうが汁が入っているため、より体が温まります。

(かえ様、神奈川県)

2006年冬の人気投票で特別賞

鰻のトロログラタン(4人分)

●材料●

鰻蒲焼	大1匹	バター	適量
長芋	500g	青葱	2本
白葱	1本	粉チーズ	適量
青葱	5本			
卵	1コ	B		
			レモン汁	大1
A			白醤油	大1
酒	大1			
みりん	大1			
白醤油	大1			
塩	少々			

●作り方●

- (1) 鰻は縦半分に切って1cm幅に切る。
- (2) 長芋はすりおろす。
白葱はみじん切り。青葱は小口切り。
- (3) ボウルに長芋・白葱・青葱5本分・卵・Aを入れてよく混ぜる。
- (4) 耐熱皿にバターを塗る。
- (5) 鰻を置く。
- (6) (3)を上からかける。粉チーズをふる。
- (7) オーブン220～230℃で焼く。
- (8) 焼けたら青葱・Bをかける。

●その他●

(三月様、三重県)

低カロとろりん ゆず豆腐(4人分)

●材料●

豆腐	……………	1丁	白醤油	……………	大さじ2
昆布	……………	3cm角くらい	みりん	……………	大さじ1
ゆず	……………	半分	片栗粉	……………	大さじ半分
水	……………	1カップ			(大さじ2で溶く)

●作り方●

- (1)なべに 昆布を敷いて豆腐(四等分にカット)を入れ、豆腐に水がかぶるくらいに入れフタをして煮る。
(中火)沸いたら、弱火にしておく。
- (2)その間に別の鍋に、白醤油、みりん、水を入れて沸かす。
沸いたら、弱火にして、ゆず(皮を薄くカットして、刻んだものと、絞り汁を入れて、混ぜる。
そこへ水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- (3)(1)を器に入れて(2)をかける。

●料理時間●

15分あれば出来ます。

●その他●

とても簡単に出来ます。寒い季節にさめにくい1品で、体があつたまります。

(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

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～りトロ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せておきます。

- (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)

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) 味がしみたなら器に盛り、かつお節をかける

●その他●

(まみ様、熊本県)

索引

あ行

あたたか 冬の白菜お好み焼き 白醤油ソースがけ	2003年冬-1
あったか&栄養満点！鶏団子汁	2005年冬-1
忙しいときのお助け一品 中華風スープ	2008年冬-3
淡雪鍋	2002年冬-4
うーん！香ばしい、カリポリ豆ご飯	2004年冬-8
鰻のトロログラタン	2006年冬-4
うま煮	2003年冬-5
海老のあられ揚げ	2005年冬-4
太田屋謹製あぶり餅	2004年冬-6
おろしトンカツ(白醤油風味)	1999年12月-1

か行

牡蠣パスタ	2002年冬-1
カラフル和風パスタ	2000年01月-1
簡単おいしいヘルシーなきのこの白醤油鍋	2004年冬-1
簡単ホカホカ きのご雑炊～お正月太り解消！～	2004年冬-4
簡単焼きおにぎり茶漬け	2002年冬-3
ごぼうと豚肉の甘辛煮	2002年冬-5

さ行

さつまいもの醤油スフレ	2009年冬-5
じゃが鮭ほうれんそういため	2004年冬-7
白玉おしるこポンチ	2008年冬-4
白しょうゆと牛乳で作るおたのしみリゾット鍋	2004年冬-9
白醤油と玉子餡のあったか煮込み豆腐	2008年冬-1
白醤油とレバーのパスタ	2002年冬-6
白しょうゆ鶏皮丼	2009年冬-2
白醤油豚と二種ネギの温混ぜ寿司	2003年冬-3
白醤油の焦げ目が魅力的、パラパラチャーハン	2009年冬-3
セロリのお新香	2000年02月-1

た行

卵と豆腐のフワフワスープ	2005年冬-5
卵の白醤油漬け	2008年冬-2
チキンソテーマスタードソース	2006年冬-2
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
超簡単！ツナと残り野菜のたきこみごはん	2003年冬-4

ちょっとおしゃれな白しょうゆの炊き込み御飯	2002年冬-2
低カロリーりん ゆず豆腐	2006年冬-5

な行

ネギピラゴぼうチャーハン	2007年冬-1
--------------	-------	----------

は行

豚の白醤油ソテー	2009年冬-1
冬のおいしい白菜DE 白醤油焼きうどん！	2006年冬-1
冬の低カロリー！あっさり鶏野菜スープ	2005年冬-3
ほかほか里芋鍋	2004年冬-5
ポッカポッカねぎ・しょうがの鶏トロスープ	2009年冬-4
ほっこり。酒粕の鶏ぐらたん	2007年冬-2

ま行

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

ら行

ルンルン鶏手羽お手軽鍋	2003年冬-2
-------------	-------	----------

わ行

和かるぼなー	2004年冬-3
和風ミルクシチュー	2006年冬-3
和風リゾット 白醤油風味	2004年冬-2