

『博多あごふりだし』 お料理レシピ

お味噌汁 4～5杯

- ◆ 鍋に4カップの水と「だしパック」1個をいれます。沸騰したら中火にして1分位煮出します。具を入れ、味噌を今までより少なめに入れます。

煮物 4人分

- ◆煮物を多くする場合、鍋に材料と浸る位の水、「だしパック」2個、酒大1、みりん大1を入れます。沸騰したら弱火にし、煮込む途中で味を見ながら醤油を少量入れます。煮物が少ない場合は、又は炒め煮は水分が少ないので「だしパック」を切って、鍋の中の材料に混ぜます。

素うどん 2人分

- ◆ 鍋に3カップの水と「だしパック」2個を入れ煮出します。器にゆでたうどんを入れ、煮出しただし汁をかけ、刻みネギやかまぼこ等をのせます。

おでん 3～4人分

- ◆ 水5カップに「だしパック」を2個入れ、煮出します。(お好みで酒や醤油を少量加える)煮出した、だしパックを取り出してから鍋の下ごしらえをした材料を入れ煮込みます。煮詰まってきたら、水を足しながら煮ます。

野菜スープ 4人分

- ◆ 鍋に3カップの水と「だしパック」を入れ煮出します。(火の通りにくい材料ははじめから入れてください)材料を入れ煮込みます。卵を加えれば卵スープになります。材料をバターで炒めて加えても美味しくできます。

他にも・・・すまし汁、茶碗蒸し、煮魚、などつくれます。

★だし醤油を作って調理してみよう★

醤油 200ccに「だしパック」1包を袋のままいれます。1時間ほどで使用できますが、冷蔵庫で2～3日おくほうがまったりとして美味しい「だし醤油」になります。2～3日でパックを取り出してください。

冷やしうどん

- ◆ たっぷりのお湯で乾麺と小松菜、シメジをゆでお皿に盛ります。ゴマだれを作ります。(練りゴマ・味噌・「だし醤油」・お酢・砂糖)大さじ1杯を混ぜ合わせ、お好みでラー油を入れてください。

きんぴらごぼう

- ◆ フライパンにごま油を引き、先に肉を炒め、さきがきごぼうとにんじんを炒めます。
「だし醤油」大3・砂糖大1・みりん1をいれ煮からめます。最後にゴマをかけます。

すき焼き

- ◆ 材料(牛肉適量・白菜・長ネギ・豆腐・シメジ・春菊) 合わせ調味料(「だし醤油」150cc・みりん150cc 砂糖大4・100cc・水100cc)
 - ① 最初に合わせ調味料を混ぜ、すき焼きのたれを作ります。(①の調味料を火にかけて煮きりますと美味しくなります。)
 - ② すき焼き鍋に油を引き、肉を並べます。長ネギを入れて、たれを入れます。春菊を除くほかの材料を入れ、少し火が通ったら春菊を入れます。
 - ③ 小鉢に卵を割りほぐし、②を入れて食します。(味が濃くなりましたら水を入れながら味を整えてください。)

牛丼

- ◆ 材料(牛肉100g・たまねぎ1/2個・「だし醤油」大1・砂糖大1・みりん大1・酒大1・水少々)
 - ① 鍋に先にたまねぎを炒めて牛肉と調味料を入れ、煮込みます。
 - ② 出来上がりに紅生姜などを添えます。

大根とにんじんのサラダ

- ◆ 材料(大根中1/3本・にんじん5cm)
中華ドレッシング
(「だし醤油」大3・酢大3・サラダ油大3・ゴマ油大1・砂糖大1・白こしょう少々)
 - ① 大根とにんじんを好みのおおきさに切って器に盛り付けます。
 - ② 分量の調味料を混ぜドレッシングを作ります。
 - ③ ①にかけて出来上がりです。

変わり肉じゃが

- ◆ 材料(新じゃがいも中5~6個・豚肉200g・玉ねぎ1個・みりん大1・砂糖大1「だし醤油」大3・サラダ油少々)
 - ① じゃがいもは茹でて皮を向きやや大きめに切っておきます。豚肉は一口大に切り、玉ねぎは半分にして1cm位の厚さに切っておきます。
 - ② サラダ油を熱し豚肉と玉ねぎを炒め「だし醤油」大1を入れさらに炒めます。
 - ③ じゃがいもを入れみりん、砂糖、残りの「だし醤油」大2を入れて煮からめます。

いんげんと牛肉の炒め物

- ◆ 材料 (いんげん 150g・牛肉 100g・ひじき適量・生姜 1片・「だし醤油」大2・みりん大1・砂糖大1・サラダ油少々)

- ① いんげんは筋を取り、サッと茹でておきます。
- ② 牛肉は1cm幅に切りそろえておきます。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りした生姜をサッと炒め②を入れ炒めながら調味料を入れ、最後にいんげんを入れてからめます。

他にも・・・茄子チャンプルー、ワカメサラダ、ワカメのしゃぶしゃぶ、いりどり(煮物)、酢豚、醤油焼きうどん、肉豆腐、ニラとひじきの焼きうどん、ピーマンとたけのこの炒め物、牛肉の八幡巻き、豆腐のチャンプルー、蓮根とひじきのきんぴら、などつくれます。

★「だしパック」を切り、中身を取り出し、そのまま具材や調味料として料理してみよう★

親子丼 4人分

- ◆ 鍋に油を引き、材料を炒めながら途中で酒大1、みりん大2、醤油大1、「だしパック」を切り中身を入れ、水を少々加えてふたをします。火が通ったら溶き卵を加えて再びふたをし、1分位で火を止め蒸らします。

とんかつ

- ◆ とんかつ用の肉に塩コショウのかわりに「だしパック」を切り中身を振り掛けます。あとは小麦粉・溶き卵・パン粉の順番につけて油で揚げます。

焼きうどん

- ◆ フライパンにキャベツなどお好みの材料を入れ炒めます。その中にうどんを入れ、少量の水を加えながら「だしパック」の中身を振り混ぜ、最後にお好みで醤油などを少々加えます。器に盛り付け花鰹や紅しょうがをのせます。

オムレツ 4人分

- ◆ 卵5個に「だしパック」1個を切り中身を入れよく混ぜます。(明太子など味の濃いものはだしの分量を加減してください)お好みで牛乳を加えても美味しくできます。

鶏だんご鍋 4人分

- ◆ 材料 鶏ひき肉 400g 長ネギ 0.5本(みじん切り)生姜・にんにく各1片(各みじん切り)卵黄1個豆腐3/1丁(しっかり水切りをする)味噌(親指の頭くらい)片栗粉(つなぎ)

鶏ひき肉を先によく混ぜます。「だしパック」1個と材料を加えてよく混ぜます。最後に片栗粉でつなぎます。鍋に水を入れ「だしパック」2個程度入れて煮立たせ、材料をスプーンなどでまるめ鍋に入れて煮込みます。ねぎや水菜などお好みの野菜などを入れてください。

カリフラワーのクリーム煮

- ◆ 材料(鶏もも肉・たまねぎ・カリフラワー・バター・小麦粉・牛乳)

鍋にバター40gを入れ、火にかけ鶏肉や玉ねぎなどの材料を炒めます。カップ2の水を入れその中に「だしパック」2包を切り、中身を振り混ぜ沸騰させます。ボールに小麦粉大さじ3・牛乳カップ1を入れよく混ぜ合わせます。沸騰している鍋に入れよくかき混ぜながらとろみを付け、生クリームを少し入れます。

桜えびの一口かき揚げ

- ◆ 材料(桜えび・たまねぎ・にんじん・卵)

材料を切り準備しておきます。別のボールに卵黄を1個入れ冷水と「だしパック」1包を加えてかき混ぜ、さらに小麦粉を加え、てんぷらの衣を作ります。材料をつけて油でカラッと揚げます。天つゆをつけなくても味が出来ているので美味しい。お弁当などにも最適。

青のりチャーハン

- ◆ 材料(ご飯2杯・長ネギ1/3本・にんにく1/2片)

- ① 長ネギとにんにくをみじん切りにしておきます。
- ② フライパンを熱し油をひき「だしパック」1包の中身を振り入れ、ほぐしながら炒めていき「だしパック」1包の中身を振り混ぜます。最後に青のりを混ぜます。

もやし炒め

- ◆ 材料(もやし1パック・「だしパック」1包・油少々)

- ① フライパンに油を少々入れ、もやし1パックを炒めながら「だしパック」を振り混ぜます。

ちび玉ハンバーグ

- ◆ 材料(合びき肉200g・ねぎ1/2本・生姜1片・にんにく1片・大葉3枚・卵2個)

- ① にんにく・ねぎ・生姜・大葉をみじん切りにしておきます。
- ② ボールに卵2個を割りほぐし、①の材料とひき肉を入れ、その中に「だしパック」を振り入れしっかりと混ぜ合わせます。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、スプーンで小さめに入れ、薄く延ばし形を整え、片面が焼けたらヘラでかえして両面を焼きます。
- ④ 焼きあがったら大根おろしなどをのせ、ポン酢などで頂いても美味しいです。そのままでも美味しく頂けます。

キノコのバター炒め

- ◆ 材料(シメジ・舞茸・椎茸など)

- ① 材料を切っておきます。
- ② フライパンにサラダ油を熱し材料を入れます。
- ③ 強火で炒め途中で「だしパック」の中身を振り混ぜます。最後にバターを入れます。

里芋コロッケ

- ◆ 材料(里芋 500g・合びき肉 100g・玉ねぎ 1/2 個・サラダ油・「だしパック」 1 包・ワカメ適量・卵・小麦粉・パン粉)
- ① 里芋は茹でて皮をむき熱いうちにつぶしておきます。
- ② 玉ねぎ、ワカメはみじん切りにしておきます。
- ③ フライパンで合びき肉を炒め、色が変わったら玉ねぎと 「だしパック」 1 包を入れて火がよく通るまで炒めます。
- ④ ①に②のワカメと③を入れ、よく混ぜ合わせ俵型にまとめ小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて 170℃の油で揚げていきます。

他にも・・・スパゲティナポリタン、ひき肉料理、ポテトコロッケのベーコン巻き、きゅうりと大根の酢の物、即席お新香、和風イカ炒め、ひじきと絹さやのペペロンチーノ、ひじきのポテト炒め、ワカメのマヨ玉スクランブル、夏野菜のさっぱり炒め、ワカメとアスパラの肉巻き揚げ、茄子の冷やしピリ辛、マーボー豆腐、ふわふわかに玉、ワカメの白あえ、ひじきのミニコロッケ、など出来ます。

☆バリエーション料理です是非お試しください☆

鶏の水炊き 3～4 人分

- ◆ 材料を下ごしらえして、鍋に水 4 カップと「だしパック」2 個、酒大 1、醤油小 1 を入れ火にかけ、沸騰したら火の通りにくいものから順番に入れていきます。湯豆腐をつくる場合は 「だしパック」 1 個だけで、他の調味料を入れなくても充分です。

カレーライス

- ◆ 材料を煮込むときに 「だしパック」 を入れて煮込みその後カレールーを入れます。コクが出てとても美味しくなります。

ひじきの煮物

- ◆ 材料(ひじき適量・しらたき小 1 パック・にんじん適量・油揚げ 1 枚・だし醤油 大 3・酒大 2・みりん大 2 砂糖大 1・サラダ油少々)
- ① ひじきは水に戻し、しらたきは水荒いして食べやすい長さに切り、にんじんと油揚げはたんざくに切っておきます。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、①材料を少し炒め、水 1/2 カップ、酒、みりん、砂糖を加え最後に 「だし醤油」 を加えて煮詰めます。

ワカメのとろろ汁

- ◆ 材料(ワカメ適量・長いも 150g)
- ① 3 カップの水に 「だしパック」 1 包を入れて煮出したら、大さじ 1/2 の醤油を入れます。
- ② ①にすりおろした長いもとワカメを入れたらすぐ火を止めます。

しょうがの炊き込みご飯

◆ 材料(米3合・しょうが千切り 100g)・・・米1合に対しだしパック1包

- ① 米はといで、分量の水に浸しておく。
- ② 「だしパック」3包ティーパックを破って中身を入れ、しょうがの千切りを入れ炊飯器のスイッチを入れます。
- ③ 炊き上がったら5分ほど蒸らし、フタを開け混ぜ合わせ、器に盛り、ゴマをかけます。

まいたけスープ

◆ 材料(まいたけ適量・ゴマ油大1・「だしパック」1包・サラダ油少々)

- ① 3カップの水に「だしパック」1包を入れ煮出します。
- ② サッと水洗いしたまいたけを①に入れ大きじ1杯のゴマ油を入れて1分位で火を止めます。

ひつまむし

◆ 材料(うなぎの蒲焼2串・米2合・青のり)

寿司酢の作り方(酢40cc・砂糖大2)

- ① 米2合を洗い「だしパック」2包を入れ、ご飯を炊きます。
- ② 蒲焼をあぶり、大きめの短冊切りにし、フライパンに戻しタレでからめておきます。
- ③ 炊き上がったご飯に寿司酢をつくりさっくりと混ぜます。
- ④ ③のご飯に②のうなぎと青のりを混ぜます。

他にも・・・冷麦のつけ汁、煮豚、鶏レバーの炒り煮、紅白なます、ひじきスープ、お茶漬け風だしかけご飯、卵とひじきの中華スープ、ニラそうめん、ひじきの卵の花煮、大豆五目スープ、ロールキャベツ、深川めし、揚げさといものあんかけ、ワカメスープ、雑煮、ツナとじゃがいものスープ、カレーうどん、牛乳鍋、むら雲寄せ・・・などできます。