

Thank you^{*}
Since 1920 100th Anniversary

おかげ様で百周年



大正9年8月30日創業

簡単・おいしい



口福レシピ

Koufuku Recipe

絶品メニュー

76品



こちらのお料理は
味どらくの里
を使用しました!



登録商標



キッコロヒメ

東北醤油株式会社

<http://www.touhoku-syouyu.co.jp/>



使い方いろいろ!

東北醤油

何にでも使える 簡単・便利な万能つゆ

だし汁、お醤油、みりん、お酒などを加える手間がいりません。
麺類はもちろん、煮物、混ぜご飯、おつまみ作りにも。そして何より、お醤油代わりにも使えます。
季節を問わず毎日いろいろなお料理にお使いいただける「味どうらくの里」はご家庭のお料理応援団です。

味ど
ら
く
の
里[®]

万能つゆ

濃縮
5倍



1.8ℓ
1.8ℓ×2本入 1箱
1.8ℓ×6本入 1箱



1ℓ
1ℓ×6本入 1箱
1ℓ×15本入 1箱



500ml
500ml×10本入 1箱

〈化粧箱〉
※同じ容量であれば組み
合わせ自由
です。

我が家で 手軽に一夜漬け

米と麴をたっぷり使った
一夜漬けの素です。
野菜や魚をつけるのに適しています。
冬の秋田名物・鱈にもピッタリ。
食材に味じまんと水を少量加えるだけで、
一夜でおいしく漬け上がります。

味ど
ま
ん

ふる
里
の
三
五
八



500g
500g×10袋入 1箱



の美味しいラインナップ



素材の色を生かして 旨味を演出

卵や乳製品を使った料理と相性バッチリ!

煮物・麺類・混ぜご飯・浅漬け・

お吸い物や味噌汁のおだしと

使い方はいろいろ。

「万能白つゆかくし味」も

5倍濃縮なので、「味どうらくの里」

同様幅広くお使いいただけます。



1.8ℓ

1.8ℓ × 2本入 1箱

1.8ℓ × 6本入 1箱



500ml

500ml × 10本入 1箱

か く し 味[®]

万能白つゆ

濃縮
5倍

冷蔵保存ができて いつでも食べられる

良質な米麴と白米で作りました。

秋田弁では「あまえっこ」。

薄めて飲むのはもちろんのこと、
そのまま凍らせた甘酒アイスなど、
デザートとしても

お楽しみいただけます。

お肉やお魚をつけて

照り焼きも作れる

「万能あまざけ」です。



350g

350g × 10袋入
1箱

秋 田 姫 美 人[®]

万能あまざけ

期間限定商品

11月～2月頃



目次

- | | | | |
|----|--------------------------|----|-----------------------------|
| 1 | 手羽元のどうらく煮 | 37 | どうらくおにぎり |
| 2 | 豚の角煮 | 38 | たぬきご飯 |
| 3 | 牛のたたき | 39 | 山菜の炊き込みご飯 |
| 4 | レンジでチン!かんたん
豚バラチャーシュー | 40 | 深川めし風あさりの
炊き込みご飯 |
| 5 | たっぷりねぎの
ネギチャーシュー | 41 | ご飯もりもりかんたん豚玉丼 |
| 6 | ローストチキン | 42 | 親子丼 |
| 7 | かんたんチャーシュー | 43 | B-1グランプリでも大人気!
あぶら麩丼 |
| 8 | 豚ロースの甘辛ステーキ | 44 | 牛丼 |
| 9 | 安い! 美味しい! 簡単!
ローストビーフ | 45 | 肉巻ききりたんぽの
どうらく炒め |
| 10 | 豚バラの野菜巻き | 46 | 味どうらくの里で
ライスバーガー |
| 11 | スッキリさっぱり!
どうらく和風ハンバーグ | 47 | ほっこり肉じゃが |
| 12 | 疲れたら!!
超かんたん極旨レバニラ | 48 | かぼちゃの煮物 |
| 13 | 時短!!
いつでも簡単もつ煮 | 49 | きりたんぽ鍋 |
| 14 | ジューシー鶏の唐揚げ | 50 | どうらく芋煮 |
| 15 | 豚切り落とし肉の
どうらく炒め | 51 | ふーちゃんとママのすき焼き |
| 16 | 手羽中の“ピリッ”と甘辛炒め | 52 | ほっこりぶり大根 |
| 17 | かんたんバンバンジー | 53 | ふきと筍の煮物 |
| 18 | ねぎと砂肝のどうらく炒め | 54 | 鶏肉とぜんまいのうま煮 |
| 19 | ピーマンの肉詰め | 55 | なすと豚バラ肉の旨煮 |
| 20 | 簡単イカめし | 56 | 牛すじの煮込み |
| 21 | かつおのたたき | 57 | 長芋ステーキ |
| 22 | ぶりぶりえびチリ | 58 | 味付けたまご |
| 23 | カレイの煮付け | 59 | スタミナ納豆 |
| 24 | 鮭のみぞれ煮 | 60 | どうらくかこんにやく |
| 25 | ハタハタのどうらく焼き | 61 | ピリ辛こんにやく |
| 26 | イカのどうらくバター炒め | 62 | 安い! かんたん! ジューシー!
油揚げネギ豆腐 |
| 27 | なすときゅうりの辛子漬け | 63 | はんぺんの
どうらくバター焼き |
| 28 | 山菜のどうらく漬け | 64 | 麻婆豆腐 |
| 29 | 30分浅漬け | 65 | 油揚げの巾着どうらく煮 |
| 30 | 揚げなすのさっぱり
刻み玉ねぎのせ | 66 | ささみのごま油どうらくがけ |
| 31 | トロトロきのこ | 67 | ひんやり麺 |
| 32 | なすの田舎煮 | 68 | 担々麺 |
| 33 | じゃがいもの
シャキシャキどうらく炒め | 69 | 鯛そうめん |
| 34 | きゅうりの佃煮 | 70 | 焼きうどん |
| 35 | 舞茸の混ぜご飯 | 71 | 冷やし中華はじめました〜♪ |
| 36 | 鶏とごぼうの混ぜご飯 | 72 | 和風パスタ |
| | | 73 | 舞茸とホウレン草の
クリームパスタ |
| | | 74 | どうらくゆべし |
| | | 75 | ストレート編 |
| | | 76 | めんつゆ編 |



1 手羽元のどろうらく煮



🕒 材料

- 鶏の手羽元……………10～12本
- **味どうらくの里** ……………**250cc**
- コーラ……………500cc

🍳 作り方

- 1 鍋に、鶏の手羽元と**味どうらくの里**、コーラを入れて火を点けます。(最初は強火で)
- 2 沸騰したらアクを取り、あく取りシートをかぶせます。
- 3 フタをして**弱火**で**30～40分煮て**出来上がり～!
- 4 途中、1～2度ひっくり返すといいでしょう!



手羽元を煮る時は弱火で煮てください。火が強いと肉が固くなってしまいます。残った煮汁は、ゆでたまごを漬けたり大根やこんにゃくを煮てお使いください!



2 豚の角煮



お客様からご紹介頂いたメニューです



🕒 材料

- 豚バラ肉(ブロック肉) ……500~600g
- **味どらくの里** ……………**250cc**
- コーラ ……………500cc
- 生姜、にんにく ……………ひとかけ

🍲 作り方

- 1 豚バラ肉を食べやすい大きさに切って、スライスした生姜、にんにくと一緒に鍋に入れます。
- 2 それに**味どらくの里**とコーラを入れ、火を点けます。(最初は強火で)
沸騰したらアクを取って、あく取りシートをかぶせ、**とろ火で1時間**ほど煮ます。
- 3 ※火が強いと固くなりますのでご注意ください。
そのまま冷やすと上に脂が白く固まりますので、その脂を取って一煮立ちさせてお召し上がりください。
- 4 残った煮汁は、ゆでたまごを漬けたり大根やこんにゃくを煮てお使いください!



豚肉を煮る時は、最初は強火で！
沸騰したらあくを取ってとろ火で煮てください。
火が強いと肉が硬くなります。



3 牛のたたき



🕒 材料

- 味どらくの里 ……………大さじ3
- 牛かたまり肉 ……………250g
- すりおろしにんにく ……………小さじ1
- 塩コショウ ……………適量
- 万能ねぎ……………1/3束
- 大葉……………10枚
- かいわれ大根……………1パック

🍳 作り方

牛肉にフォークで穴を開け、筋を切ったら、ビ

- 1 ニール袋ににんにく、塩コショウと一緒に入れ揉み込みます。

フライパンでお肉の表面をカリカリに焼き、ホ

- 2 (側面を最後に焼くと焼き具合を確認しやすいですよ。)

- 3 お肉と食べやすい大きさに切った野菜をお皿に盛り、**味どらくの里**をかけて出来上がり〜!



250gの常温に戻した牛かたまり肉を耐熱皿にのせふんわりラップして電子レンジ600W3分チン!裏返して30秒チン!ホイルに包み15分ほど休ませても作れます!



4 レンジでチン！かんたん豚バラチャーシュー



🕒 材料

- 豚バラブロック肉 ……………200～300g
- コーラ ……………100cc
- **味どうらくの里** ……………**200cc**
- にんにく ……………小さじ1
- 生姜 ……………小さじ1/2

🍳 作り方

- 1 **味どうらくの里**に、にんにく、生姜を混ぜあわせ煮汁を作ります。
- 2 お肉を耐熱容器に入れ、コーラと作っておいた煮汁を入れます。
- 3 あく取りシートをかぶせ、軽くラップをして、レンジ(500W)で**10分加熱**します。
レンジから取り出してお肉をひっくり返して、
- 4 再びあく取りシートをかぶせ、軽くラップをして**5分加熱**します。
レンジから取り出したらしっかりラップをして
- 5 **余熱で10分!** 味を染みこませて出来上がり～!
※お肉に赤身が残っているようでしたら、数分加熱してお召し上がりください。



5 たつぷりねぎのネギチャーシュー



🕒 材料

ネギ……………2~3本

レンジでチン! かんたん

豚バラチャーシュー* ……適量

※左ページ参照

調味料

ゴマ油……………小さじ1

ラー油……………小さじ1/2

漬け汁……………大さじ2

白ごま……………適量

粗挽きコショウ ……適量

🍳 作り方

1 ネギを5cm程度に輪切りにしたら縦に広げ、千切りにし白髪ネギを作ります。

2 豚バラチャーシューをスティック状に切り、白髪ネギと調味料を和えて完成です。



白髪ネギは、ネギカッターを使うと簡単に作れますよ!



6 ローストチキン



🕒 材料

- 骨付き鶏もも肉 ……………4～5本
- **味どうらくの里** ……………**250cc**
- コーラ ……………500cc

🍲 作り方

- 1 骨付き鶏もも肉を鍋に入れます。(冷凍のものは冷凍のままでいいです。)
- 2 **味どうらくの里**とコーラを鍋に入れ火を点けます。(最初は強火で)
- 3 沸騰したらアクを取り、鍋にふたをして、**弱火**で**40～50分**煮て出来上がり。火を止めて10分くらいおくとより味が染み込みます。
- 4 残り汁は、ゆで玉子を漬けたり、大根やじゃがいも等を煮てお召し上がりください。



骨付き鶏もも肉を味どうらくの里とコーラで煮るだけの簡単ローストチキンです。食べる直前にフライパンなどで焼き目を付けると、香ばしくよりおいしくいただけますよ。



7 かんたんチャーシュー



お客様からご紹介頂いたメニューです



🕒 材料

- 味どうらくの里 150cc
- 豚かたまり肉 400~500g
- 紅茶のティーバッグ 2袋
- 生姜..... 少々
- にんにく 少々

🍳 作り方

- 1 鍋に、豚肉が隠れるくらいのお湯(1,500~2,000cc)を沸かしたら、紅茶のティーバッグを入れ紅茶を作ります。
- 2 紅茶のティーバッグを取り出したら豚肉を入れ、**弱火**で**1時間**くらい煮ます。(火が強いと肉が固くなるのでご注意!)
- 3 生姜とにんにくはスライスしておきます。(チューブのものでもOK!)
- 4 豚肉が煮えたら、熱いうちに厚手のビニール袋に入れ、**味どうらくの里**と、スライスした生姜、にんにくを入れます。
- 5 ビニール袋の空気を抜いて一晩漬けて出来上がりです。
- 6 残ったつゆは、ゆでたまごを漬けたり、炒め物などにもお使いいただけます。



肉はたこ糸などで縛らなくてもいいです。トレイから取り出してそのまま煮てください。肉を煮る時は弱火で煮てください。火が強いと肉が硬くなります。



8 豚ロースの甘辛ステーキ



🕒 材料 (2人分)

- 豚ロースとんかつ用肉 ……2枚
- **味どらくの里** ……大さじ2
- 砂糖 ……大さじ2
- 塩コショウ ……少々
- 片栗粉 ……適量
- サラダ油 ……適量(多め)

🍳 作り方

- 1 豚肉に軽く塩コショウを振り、片栗粉をまぶして、余分な粉は落とします。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、中火で豚肉を焼きます。
- 3 両面がきつね色に焼けたら一旦火を止めて、**味どらくの里**、砂糖を入れます。
- 4 最後に弱火にし、両面に味をからめて出来上がり～!



お肉1枚・味どらくの里大さじ1・砂糖大さじ1の割合でどうぞ♪ 小さなお子さまも喜んで食べれる最強のおかずです!! 冷めても美味しいのでお弁当にも最適!!



9 安い！美味しい！簡単！ローストビーフ



🕒 材料

牛もも塊肉 ……400g

※牛肉すり込み用

玉ねぎ ……1個

にんにく ……1かけ

※漬け汁用

生姜・にんにく …各1かけ

水 ……200cc

赤ワイン ……100cc

味どうらくの里 …150cc

🍳 作り方

1 牛肉に、すり下ろした玉ねぎ・にんにくをすり込み
1時間漬け置きます。

2 **1**の牛肉を水洗いし、水気をしっかり拭きます。

3 フライパンに油を薄く引き、強火で全体にまんべんなく焼き色を付けます。

スライスしたにんにくと生姜を加え、香りが出たら水・赤ワイン・味どうらくの里を入れ一煮立ちさせます。

5 熱いうちに厚手の袋に入れ、袋の空気を抜いて一晩寝かせて出来上がり。残った漬け汁をかけてお召し上がりください。



外国産のお肉で作る時はローズマリーを浸したオリーブオイルを塗りながら焼くとおいしく仕上がります。



10 豚バラの野菜巻き



🕒 材料 (3 ~ 4人分)

- 豚バラ肉…………… 12枚
- アスパラ…………… 4本
- パプリカ…………… 1個
- 片栗粉…………… 適量
- こしょう…………… 少々
- サラダ油…………… 少々

※たれ

- **味どうらくの里**…………… 50cc
- お酒…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ1

🍳 作り方

- 1 アスパラは根元を切り落とし、下の部分の固い皮を剥き3等分して電子レンジ(500W)で1分チンします。
- 2 パプリカは種を取り、アスパラと同じくらいの幅に切ります。
- 3 豚肉にこしょうを振り野菜を巻いたら、片栗粉をまぶし余分な粉を落とします。
- 4 フライパンに油をひき全面を焼いて、たれを絡めて出来上がり~!!



肉は巻き終わりを下にして焼くと崩れにくくなります。



11

スツキリさっぱり！

どっちらく和風ハンバーグ



材料 (2人分)

※ハンバーグのたね

牛豚合い挽き肉…200g

卵……………1個

玉ねぎみじん切り…1玉分

パン粉……………1/2カップ

牛乳……………大さじ1

味どっちらくの里 …大さじ2

ナツメグ ……適量

※ソース

玉ねぎみじん切り…半玉分

水……………50cc

味どっちらくの里 …50cc

リンゴ酢 ……大さじ1

砂糖……………大さじ1

日本酒(蒸し焼き用)…100cc

大葉千切り……………5枚程度

大根おろし……………10cm程度



作り方

- 1 みじん切りにした玉ねぎを(ソースの分も一緒に)適量の油で炒め、冷ましておきます。
- 2 ハンバーグのたねをボールに入れ、白っぽくなるまでこねます。
- 3 小判型に丸めて真ん中をへこませ、熱したフライパンで両面焼き目を付けます。(中火で片面を約3分焼きます。)
- 4 日本酒を入れ、蓋をして弱火で15分程度蒸し焼きにし取り出します。(竹串を刺した時、透明な汁になるまで)
- 5 ソースの材料をフライパンに入れ、一煮立ちさせて出来上がり。
- 6 しばった大根おろしと千切りにした大葉をのせ、ソースをたっぷりかけて召し上がれ～!



竹串を刺して、透明な肉汁が出るまで弱火で蒸し焼きにします。



12 疲れたら!!

超かんたん極旨レバーニラ



🕒 材料 (2 ~ 4人分)

豚レバー……………250~300g	ごま油……………大さじ1
ニラ……………2束	サラダ油またはごま油…大さじ1
もやし……………1袋	塩……………一握り
味どうらくの里 ……大さじ3	片栗粉……………適量
しょうが(すりおろし)…大さじ1	こしょう ……少々
にんにく(すりおろし)…大さじ1	

🍳 作り方

- 1 レバーを食べやすい大きさに切ります。
- 2 レバーに塩を一握りほど入れてよくもみこみ、流水で洗い水気を切ります。(血抜き)
- 3 しょうが・にんにく・**味どうらくの里大さじ1**でしっかり下味をつけます。
- 4 フライパンにごま油を熱しレバーを入れ炒め、一度器にうつします。
- 5 同じフライパンに油をしき、①もやし、②5cm幅に切ったニラの順で炒めます。
- 6 レバーを戻し入れ、**味どうらくの里大さじ2**を全体にからめて、こしょうで味を調べてできあがり~!!



レバーの血抜きには多めの塩をよくもみこみ、しっかり洗い流すのがポイントです!



13時短!! いつでも簡単もつ煮



材料

- 豚味付けホルモン…………… 300g前後
- 大根…………… 1/2本
- にんじん…………… 1本
- ごぼう…………… 1本
- こんにやく…………… 1袋
- ネギ…………… 1本
- **味どうらくの里…………… 150cc**
- 水…………… 1,000cc
- すりおろし生姜…………… 小さじ2
- すりおろしにんにく…………… 大さじ1
- サラダ油…………… 大さじ1
- みそ…………… 大さじ1

作り方

- 1 大根、にんじん、ごぼうは乱切りにし、それぞれ耐熱容器に入れ、レンジで5分(500W)加熱します。
 - 2 こんにやくは手でちぎり水から茹でてアクを抜き、ザルに上げます。
 - 3 豚味付けホルモンはぬるま湯でキレイに洗い流します。
- 鍋にサラダ油と**1・2・3**の材料を入れて炒め、水を加え沸騰したら**味どうらくの里**、みそ、すりおろし生姜、すりおろしにんにくを入れ煮込みます。
- 5 最後にネギを入れて完成です!



14 ジューシー鶏の唐揚げ

材料 (4人分)

- 味のうらくの里 ……大さじ3~4
- 鶏もも肉 ……………500g
- 片栗粉……………適量
- 生姜汁……………少々
- サラダ油……………適量

作り方

- 1 鶏肉は食べやすい大きさに切ります。
- 2 ビニール袋に鶏肉・味のうらくの里・生姜汁を入れて30分~1時間漬けます。
2に片栗粉を混ぜ合わせて、サラダ油でカラリと揚げて
- 3 出来上がりです。
※野菜を添えてどうぞ!(生姜はチューブの物でもOK!)

15 豚切り落とし肉のどうらく炒め



材料

- 豚切り落とし肉 ……200g
- 味のうらくの里 ……大さじ2
- サラダ油……………少々

作り方

- 1 フライパンにサラダ油をしき、豚肉を炒めます。
- 2 味のうらくの里を入れてからめて出来上がり~!



☆生姜焼きに…すり下した生姜小さじ1
 ☆ワサビ風味は?…練りワサビ小さじ1
 ☆甘めがお好きな方は…砂糖小さじ1
 それぞれを味のうらくの里と一緒に味付けしてお試しください。



16 手羽中のピリツと甘辛炒め



🕒 材料

- 鶏手羽中…………… 10～15本
- 片栗粉…………… 大さじ1
- コショウ…………… 適量
- 白ごま…………… 適量
- ※煮汁
 - 味どうらくの里 …… 大さじ3
 - 砂糖…………… 大さじ1
 - にんにく(チューブ)… 小さじ1
 - 水…………… 大さじ2

🍳 作り方

- 1 ビニール袋に、手羽中・コショウ・片栗粉を入れまぶします。
- 2 フライパンに油を熱し手羽中を並べ、中まで火を通します。
(フタをすると火が通りやすくなりますよ!)
- 3 煮汁を入れ、全体に絡めて出来上がり～!

17 かんたんバンバンジー



🕒 材料

- 鶏ささみ…………… 2本
- きゅうり…………… 2本
- ミニトマト…………… 6個
- 料理酒…………… 大さじ1
- ※たれ
 - 味どうらくの里 …… 大さじ2
 - ごま油…………… 大さじ1
 - みりん…………… 大さじ1
 - すりごま…………… 大さじ2

🍳 作り方

- 1 きゅうりは千切り、ミニトマトは4等分に切ります。
- 2 鶏ささみに料理酒を振りかけ、ラップをしてレンジで3分チンします。(500W)
- 3 チンしたささみを細く裂きます。
- 4 皿に盛り付け、たれをかけて出来上がり～!



18 ねぎと砂肝の どうらく炒め

お客様から
ご紹介頂いた
メニューです

🕒 材料

- ねぎ……………2本
- バター……………10～20g
- **味どうらくの里** ……大さじ2
- 砂肝……………100g
- にんにく……………2かけ
- 鷹の爪……………お好みで

🍳 作り方

- 1 砂肝の筋を取り、食べやすい厚さに切ります。
- 2 ねぎは3cmのぶつ切りにします。
- 3 フライパンにバターとスライスしたにんにくと鷹の爪を入れ炒めます。
- 4 香りが出たら砂肝を入れ炒め、ねぎを入れ焼き目を付けて、**味どうらくの里**を入れ、絡めて出来上がり～!

19 ピーマンの肉詰め



🕒 材料

- ピーマン……………5個
- 豚ひき肉……………200g
- たまご……………1個
- すりおろし生姜 ……少々
- 水……………200cc
- **味どうらくの里** ……大さじ2

🍳 作り方

- 1 ピーマンは縦半分に切り種を取ります。
- 2 豚ひき肉・たまご・すりおろし生姜を混ぜます。
- 3 半分に切ったピーマンにひき肉を詰めます。
- 4 フライパンに水・**味どうらくの里**を入れ沸騰させ、肉詰めしたピーマンを並べます。
- 5 フタをして中火で5分、弱火で5分煮て出来上がり～!



20 簡単イカめし



材料

イカ	2杯
味どうらくの里	大さじ9(135cc)
砂糖	大さじ6
お酒	大さじ3
生姜	1かけ
炊いたご飯	400g

作り方

- 1 イカはわたと軟骨をよく取り水洗いし、足は細かく刻んでおきます。
- 2 **味どうらくの里**・砂糖・お酒を鍋にかけ煮汁を作ります。
☆イカを煮る時とご飯に味付けするのに使います。
- 3 炊いたご飯にお好みの量の煮汁を混ぜ、イカの足・刻んだ生姜を加えます。
- 4 イカの胴体の8分目くらいまで**3**のご飯を詰め、爪楊枝で止めます。
煮汁にスライスした生姜を加え、沸とうしたら弱火から中火で20分位煮ます。途中でイカをひっくり返し、たれをかけながら作るとむらなく仕上がります。
- 6 仕上げに中火から強火にして照りをつけ、味をからめるとさらに美味しくなりますよ♪



タレが足りないときは、味どうらくの里大さじ3、砂糖大さじ2、お酒大さじ1。ごはんが残ったら、ラップに包んでチンすると美味しく召し上がれます♪ 残ったたれはご飯にまぜておこげご飯も作れまーす。



21 かつおのたたき



🕒 材料

- かつお……………1さく
- 玉ねぎ……………1個
- 大葉・みょうが ……適量
- 万能ネギ……………適量
- **味どうらくの里** ……**適量**
- 生姜・にんにく ……適量(薬味)

🍳 作り方

- 1 万能ネギは細かく、玉ねぎは薄切り、大葉・みょうがは千切りにします。
- 2 薬味のにんにくはスライス、生姜はすり下ろします。
- 3 かつおはフライパンで焼きます。切り口を見ながら焼き具合を調整してください。
- 4 焼いたかつおを氷水の入ったボールに入れ締め、ペーパータオルなどで水気をよく取り切り分けます。
- 5 器に盛り付け、薬味と一緒に**味どうらくの里**をかけてお召し上がりください。



22 ぷりぷりえびチリ



🕒 材料

■ エビ……………12尾
■ 片栗粉(もみ洗い用)…適量
■ 長ネギ……………1/2本
■ にんにくと生姜 ……各1かけ

※下味用

■ 味どうらくの里 ……大さじ1
■ お酒……………大さじ1
■ 卵白……………卵1個分
■ 片栗粉……………大さじ2

※たれ用

■ 味どうらくの里 ……大さじ2
■ 豆板醤……………小さじ1
■ ケチャップ ……大さじ1
■ 水……………150cc
■ 片栗粉……………大さじ1

🍳 作り方

- 1 エビは殻をむき、背わたを取り、片栗粉と水でよく揉み洗いします。
- 2 水気をしっかり切ったエビを、お酒と味どうらくの里で揉んで10分間漬けておきます。
- 3 そのエビに卵白、片栗粉を揉み込み、油で炒めます。
- 4 エビを炒めたら、みじん切りにした長ネギ、にんにく、生姜を加え炒めます。
- 5 たれ用の片栗粉以外の材料を混ぜ、エビを絡めながらふつつつとするまで熱し…。
- 6 同量の水で溶いた片栗粉で、とろみをつけて出来上がり～!



23 カレイの煮付け



🕒 材料 (2人分)

- カレイの切り身 2切れ
- **味どうらくの里** **100cc**
- 水 300cc
- みりん 50cc
- お酒 50cc
- 生姜 1かけ

🍳 作り方

- 1 カレイの皮に切れ目を入れ、生姜は皮をむき半分は薄切りにし、半分は千切りにします。
- 2 鍋に、**味どうらくの里**・お酒・水・薄切りにした生姜を入れ火を点けます。
- 3 沸騰したらカレイの皮を上にして入れ、落とし蓋をして**弱火**で**10分**くらい煮ます。
- 4 煮えたら蓋を開け煮汁を全体にかけます。
- 5 再び落とし蓋をして、**弱火**で**5分**煮たら火を止めます。
- 6 鍋に蓋をして粗熱が取れるまで30分くらい置きます。
- 7 器に盛り付け、千切りした生姜をのせ召し上がれ~!



蓋をしたまま粗熱を取ることで味が染み込みフワッと柔らかく召し上がることができますよ♪



24 鮭のみぞれ煮



材料 (4人分)

- 鮭の切り身 ……………4切れ
- 塩・コショウ ……………少々
- 片栗粉 ……………適量
- サラダ油 ……………適量
- **味だるくの里** ……………**150cc**
- 水 ……………200cc
- お酒 ……………大さじ2
- 大根おろし ……………適量



作り方

- 1 鮭の切り身に塩・コショウをし、片栗粉をまぶして余分な粉を落とします。
- 2 フライパンにサラダ油を熱して鮭を揚げます。
- 3 鍋に**味だるくの里**、水、お酒を入れて温め煮汁を作ります。
- 4 煮汁に鮭を入れ煮、仕上げに大根おろしを加えて煮たら完成です!



25 ハタハタの どうらく焼き

🕒 材料 (4人分)

- ハタハタ …………… 8~10尾(約900g)
- 味どうらくの里 …… 300cc

🍳 作り方

- 1 ハタハタを洗ったら、厚めの袋に味どうらくの里と一緒に入れます。
- 2 一晩漬けたら、焼いてお召し上がりください。



味どうらくの里は、ハタハタの重さの1/3の量が目安です。

26 イカの どうらくバター炒め



🕒 材料

- イカ …………… 2杯
- 味どうらくの里 …… 大さじ4
- バター …………… 30~40g
- サラダ油 …………… 適量

🍳 作り方

- 1 イカの軟骨とわたを取り水洗いします。
- 2 ゲソはわたを切り落とし食べやすい大きさに切ります。
- 3 イカも食べやすいように切ります。
- 4 フライパンにサラダ油を引いてイカとゲソを炒めて、味どうらくの里とバターをからめてできあがり。



イカ1杯に味どうらくの里大さじ2、バター20gが目安です。



27 なすときゅうりの辛子漬け



🕒 材料

- 長なす……………2本
- キュウリ……………3本
- **味どらくの里**……………150cc
- 練り辛子……………適量(チューブでも可)
- 砂糖、大葉……………お好みで
- ※**味どらくの里**は野菜の重さの1/3の量を
目安にしてください。
- (例 野菜450g:**味どらくの里**150cc)

🍳 作り方

- 1 なすとキュウリは乱切りにします。
ビニール袋に1と**味どらくの里**、練り辛子を
- 2 入れ、30分漬けて出来上がりです。
お好みで砂糖、大葉を加えてください。



28

山菜のどろろ漬

🕒 材料

- ワラビ …………… 450g(水煮でもいいです。)
- 生姜…………… 少々
- **味どろろの里** … 150cc

🍲 作り方

- 1 生のワラビはあく抜きをし、3~4cmに切ります。
- 2 千切りにした生姜と**味どろろの里**をビニール袋に入れて、30分漬けて出来上がり!



●生のワラビのあく抜きの仕方

- ①鍋にワラビを入れて重曹をワラビの重さの1%くらい振りかけます。
- ②熱湯をワラビ全体がかぶるまで入れ、落としぶたをして、一晩おいてあく抜き終了。
- ③食べる時は、一度水洗いしてからお召し上がりください。

29

30分浅漬



🕒 材料

- きゅうり …………… 3~4本(300g)
- **味どろろの里** …… 100cc
- 生姜…………… 適量
- ※**味どろろの里**は、野菜の1/3の量を目安にしてください。
- (例 野菜300g:**味どろろの里**100cc)

🍲 作り方

- 1 野菜を適当な大きさに切ります。
 - 2 **味どろろの里**と一緒にビニール袋に入れ30分で出来上がりです。
- お好みで、生姜・柚子等と一緒にどうぞ!



30 揚げなすのさっぱり刻み玉ねぎのせ



🕒 材料

- なす……………中5本
- 玉葱……………1/2個
- **味どうらくの里** ……大さじ4
- 酢……………大さじ1
- かつお節……………小1袋
- サラダ油……………適量

お客様から
ご紹介頂いた
メニューです

🍳 作り方

- 1 なすは水洗いし、乱切りします。玉葱はみじん切りします。
- 2 **味どうらくの里**と酢を混ぜてタレを作ります。
- 3 なすをサラダ油で素揚げし皿に盛り、みじん切りにした玉葱とかつお節をのせ**2**のタレを注いで出来上がり!!



🕒 材料

- えのき……………2束(200g)
- なめこ……………150g
- **味どうらくの里** ……大さじ5
- ごま油……………小さじ1
- ラー油……………少々

🍳 作り方

- 1 えのきは根元のところを除いて4等分にし洗い、なめこも洗っておきます。
- 2 厚手の鍋に**1**を入れ、弱火で混ぜながら煮ます。
- 3 きのこに火が通ったら**味どうらくの里**を入れ火を止め、ごま油・ラー油を入れ出来上がり!
- 4 このまま食べても美味しいし、ご飯や豆腐、長芋にかけても美味しいよ!

31 トロトロきのこ



なめこが大きい場合はザクッと刻みます。



32 なすの田舎煮

🕒 材料 (4人分)

- なす(小さめのもの) …… 8個
- 砂糖 …… 大さじ2
- みりん …… 大さじ1
- サラダ油 …… 大さじ1
- 水 …… 300cc
- 味どうらくの里 …… 大さじ4
- いりごま …… 小さじ2

🍳 作り方

なすのヘタのひらひらした部分を切り揃え、縦に8等分

- 1 くらいになるように切り込みを入れ、水に5分くらいさらしてアク抜きします。
- 2 キッチンペーパーなどで水分をしっかりと拭き取ります。
- 3 鍋にサラダ油を入れ、なすを炒めます。
なすがしんなりしてきたら、水、味どうらくの里、砂糖、
- 4 みりんを入れ、落とし蓋をして弱火で5~6分煮たら出来上がり~! 器に盛り、いりごまを振って召し上がれ~!

33 じゃがいものシャキシャキどつらく炒め



🕒 材料

- じゃがいも …… 2個
- 味どうらくの里 …… 大さじ2
- サラダ油 …… 大さじ1

🍳 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、5mmくらいの拍子切りにします。
- 2 拍子切りにしたじゃがいもを、5分くらい水にさらした後、ザルに取り水を切ります。
- 3 フライパンに油を引いて、じゃがいもを炒めたら味どうらくの里を入れひと混ぜして出来上がり!



炒める時間が長いと、シャキシャキ感がなくなります。
お酒のつまみやお弁当にもどうぞ!



34 きゅうりの佃煮



🕒 材料

きゅうり	1.5kg
生姜	1/2個(千切り)
砂糖	50g
味どらくの里	100cc
酢	90cc
みりん	大さじ2
たかの爪	2本(輪切り)
塩昆布	30g
塩(塩漬用)	10g

🍲 作り方

- 1 きゅうりは輪切りにし袋に入れ、塩を全体に混ぜ重石をし、一晩おきます。
- 2 塩漬けたきゅうりを布袋などに入れ、数回に分けて水を切ります。(ザルにあけ重石をして、半日~1日置いても良いです。)
- 3 水切りしたきゅうりと塩昆布以外の材料を全て鍋に入れ、全体をかき混ぜながら水分がなくなるまで強火で煮詰めます。
- 4 水分がなくなりパチパチと音がしたら火を止め、そのまま2~3時間放置します。
- 5 冷めたら塩昆布を入れ、全体に混ぜれば出来上がり~!



塩漬けたきゅうりはしっかりと水を切りましょう。しっかりと水切りすると、出来た時のシャキシャキ感がアップします。



35 舞茸の混ぜご飯



🕒 材料

- 舞茸……………1パック(大)
- 油揚げ……………3枚
- **味どうらくの里……………大さじ2~3**
- 砂糖……………大さじ1
- ご飯……………2合分
- サラダ油……………大さじ1

🍳 作り方

- 1 油揚げは細く切り、舞茸は裂きます。
- 2 フライパンにサラダ油をひいて**1**を炒め、**味どうらくの里**・砂糖を加えて炒めます。
- 3 温かいご飯に**2**の具を加え、混ぜ合わせて出来上がりです。



簡単にできる混ぜご飯。残りご飯もチンしてどうぞ！



36 鶏とごぼうの混ぜご飯



材料

- 鶏もも肉……………1枚(約300g)
- ごぼう……………1本
- ご飯……………2合分
- **味どうらくの里……………大さじ4**
- お酒……………大さじ4
- 砂糖……………大さじ1
- チューブにんにく……………小さじ1

作り方

- 1 鶏もも肉は小さめのぶつ切りに、ごぼうはさがきにします。
- 2 ごぼうは軽く水にさらしアクを抜き水気を切ります。
- 3 鶏肉とごぼうをフライパンで炒め、**味どうらくの里**、砂糖、お酒、にんにくを入れ炒め煮します。
- 4 具材に色がついたら、汁ごとご飯に混ぜてできあがり!



炒め煮した汁ごと、ご飯に入れるとしっかりとしてさらに美味しくなりますよ(^-^♪♪



37

どらうらくおにぎり

🕒 材料

- ご飯……………2合分
- 味どらうらくの里 ……大さじ4

🍳 作り方

- 1 炊き上がったご飯に、味どらうらくの里を混ぜます。
- 2 熱いご飯に気を付けながら、おにぎりをにぎります。
このまま食べても良いですし、フライパンでこんがり焼
- 3 いてもおいしくいただけます。
※中にとろけるチーズを入れても美味しいよ。



フライパンが熱くなってからおにぎりを入れるときれいに焼き上がります。

38 たぬきご飯



🕒 材料 (2～3人分)

- ご飯……………2合分
- 味どらうらくの里 ……大さじ4
- 天かすまたはあげ玉 ……大さじ4～5
- 小ネギ……………適量

🍳 作り方

- 1 炊いたご飯に味どらうらくの里を混ぜます。
- 2 天かすまたはあげ玉を入れて混ぜます。
小口切りにしたネギを入れて混ぜて出来上がり。(小ネギがない時は普通のネギでもいいです。)
- 3 おにぎりにしてもどうぞ!



🕒 材料 (2～3人分)

- お米……………2合(300g)
- **味どうらくの里** ……大さじ4
- 山菜の水煮……………1袋(120gくらい)

🍳 作り方

- 1 お米をといだら炊飯器に入れ、**味どうらくの里**大さじ4を入れます。
- 2 水を2合の目盛りまで入れ、**味どうらくの里**が均一になるように軽く混ぜます。
- 3 山菜の水煮は軽く水洗いをして水気を切り、お米の上に平らに乗せます。
- 4 炊飯器のふたをしてスイッチON! ご飯が炊けたら出来上がり～!

39 山菜の炊き込みご飯



🕒 材料 (2～3人分)

- お米…………… 2合(300g)
- あさりのむき身 …… 150～200g
- **味どうらくの里** …… 大さじ4
- お酒…………… 大さじ1
- 生姜のみじん切り … 少々

お客様から
ご紹介頂いた
メニューです

🍳 作り方

- 1 あさりのむき身は軽く水洗いをして水を切っておきます。
- 2 お米をといだら炊飯器に入れ、**味どうらくの里**・お酒を入れます。
- 3 水を2合の目盛りまで入れ、均一になるよう軽く混ぜます。
- 4 あさりと生姜を平らになるように入れ、スイッチオン!
- 5 炊き上がったたら軽く混ぜて召し上がれ～!

40 深川めし風あさりの炊き込みご飯



お米1合に対して、味どうらくの里大さじ2の割合でお試ください。



41 ご飯もりもりかんだん豚玉丼



材料 (3～4人分)

- 豚切り落とし肉……………200g
- たまご……………3個
- **味どうらくの里**……………**100cc**
- 水……………200cc
- 玉ねぎ(大)……………1個

作り方

- 1 鍋に**味どうらくの里**と水を入れ、割り下を作ります。
- 2 鍋に火を点け沸騰したらスライスした玉ねぎを入れます。
- 3 玉ねぎがしんなりしたら豚肉を入れ煮ます。
- 4 豚肉に火が通ったらアクを取り、溶きたまごを回し入れます。
- 5 フタをしてとろ火にしたまごが固まったら出来上がり～! ごはんのにのせて召し上がれ～!



42 親子丼



材料 (3人分)

鶏もも肉	1枚(約300g)
玉ねぎ	1/2個
たまご	3個
味どうらくの里	50cc
水	100cc
お酒	50cc
砂糖	大さじ1/2
ご飯	3人分



作り方

- 1 玉ねぎは薄くスライスし、鶏もも肉は食べやすい大きさに切ります。
- 2 フライパンに、**味どうらくの里**、水、お酒、砂糖を入れ火を点けたら鶏もも肉を入れ煮ます。
- 3 鶏肉に火が通ったら玉ねぎを入れ、玉ねぎがしんなりしてきたら、溶きたまごを半分くらい回し入れます。
たまごが少し固まってきたら、残りのたまごを全体に
- 4 回し入れ、フタをして火を止めて1分～2分くらいおいて出来上がり。
- 5 ご飯にのせて召し上がれ～!



溶きたまごを2回に分けて流し入れてから、火を止め蓋をし、余熱で調理することでトロ〜リ♪ ふっくらした仕上がりになります!



43

ビーガンでも大人気！
あぶら麩丼

🕒 材料 (4人分)

- ご飯……………どんぶり4杯分
- **味の素**……………100cc
- 水……………400cc
- 油麩(仙台麩)……………1本
- タマネギ……………1個
- たまご……………4個

🍳 作り方

- 1 タマネギをスライスし、味の素・水で煮ます。
- 2 タマネギがしんなりしたら、1.5～2cmの輪切りにした油麩を煮て、油麩に味がしみたら、たまごでとじます。
- 3 ご飯に盛って出来上がり～。

44

牛丼



🕒 材料 (4人分)

- 牛肉……………400g
- タマネギ……………2個
- **味の素**……………100cc
- 水……………200cc
- 砂糖……………大さじ1/2(好み)

🍳 作り方

- 1 スライスしたタマネギを味の素・水で煮ます。
- 2 しんなりしたら、牛肉を加えます。
- 2 お好みでお酒・砂糖で味を調え、味がしみたら完成です。



45 肉巻ききりたんぽのどららく炒め



材料

- きりたんぽ……………4～5本
- 豚薄切り肉……………200g
- サラダ油……………少々

調味料

- 味どらくの里……………大さじ3
- 砂糖……………大さじ1
- お酒……………お好みで

作り方

きりたんぽは3～4等分に切り分けます。(パック入りの物は、パックの裏面を参考に、レンジで2～3分加熱してから切り分けて下さい。)

1 ク入りの物は、パックの裏面を参考に、レンジで2～3分加熱してから切り分けて下さい。

2 きりたんぽに肉を巻き、油を引いたフライパンで焼きます。

焦げ目がついたら**調味料**を入れ、煮からめて

3 出来上がり!

※おにぎりに巻いても美味しいよ☆



秋田名物きりたんぽにお肉を巻いて甘辛タレで頂きます(^o^) お酒のおつまみや、お子様のおやつにもおすすめです!



46 味どいうらくの里でライスバーガー



🕒 材料

■ ご飯	200g
■ たまご	1個
■ 味どいうらくの里(ご飯用)	大さじ2
■ 豚切り落とし肉	150~200g
■ 玉ねぎ	1/4個
■ サラダ油	適量
■ 味どいうらくの里(炒め用)	大さじ2
■ サニーレタス	2~3枚
■ スライストマト	1枚

🍳 作り方

- 1 ご飯に味どいうらくの里とたまごを混ぜ合わせます。
フライパンにサラダ油をひき、混ぜ合わせておいたご飯を半分ずつに分け入れ、円形に調えたら、中火から弱火にして3~4分位焼きます。
- 2 焼いたら裏返して、裏面も同じように焼きます。
- 3 豚肉とスライスした玉ねぎを味どいうらくの里で炒めます。
- 4 炒めた豚肉、サニーレタス、スライストマトを焼いたご飯に挟んで召し上がれ~!



味どいうらくの里と卵は、温かいご飯に混ぜ合わせてください。中火から弱火でじっくりと焼き上げてください。(途中、焼き具合をご確認ください。)



47 ほつこり肉じゃが



🕒 材料

- 牛バラ肉……………200g
- 玉ねぎ……………1個
- ジャがいも……………4個
- にんじん……………1本
- 糸こんにゃく……………1袋
- 水……………2カップ
- サラダ油……………大さじ1

■ 調味料

- 味の素……………大さじ7
- 砂糖……………大さじ2
- お酒……………大さじ1

🍲 作り方

- 1 材料を食べやすい大きさに切ります。
- 2 鍋にサラダ油を引いて、牛バラ肉・たまねぎを入れて炒めたら、**調味料**を加え炒め煮ます。
- 3 ジャがいも、にんじん、糸こんにゃくを入れ、全体に調味料を絡めます。
- 4 ジャがいもの周りに火が通ったら水を入れ、強火で一気に煮ます。
- 5 グツグツいってきたらアクを取り、フタをして**弱火で20分程度**煮ます。
- 6 ジャがいものに竹串がす〜と通ったら出来上がり〜!



水を加える前に調味料でしっかり味をつけるのがコツです。ジャがいものに火が通ったら、一旦冷まして味を染み込ませ、食べる時に温め直してお召し上がりください。



48 かぼちやの煮物



🕒 材料

- かぼちゃ……………1/4カット
- 砂糖……………大さじ2
- **味どうらくの里**……………**大さじ2**
- 水……………200cc

🍳 作り方

- かぼちゃは種を取り、水洗いしたらラップで包み、電子レンジで2～3分チンします。(電子レンジ600W使用)
- 1 チンしたかぼちゃを一口大に切ります。
 - 2 深型の器に、**味どうらくの里**、砂糖、水で煮汁をつくり、一口大に切ったかぼちゃを、皮を上にして入れます。
 - 3 軽くラップをして8～10分チンします。
 - 4 レンジから取り出したらきちんとラップをして、粗熱が取れたらそのまま食卓へどうぞ!



バニラアイスを添えるとデザートに大変身♪
クセになりますよ～(^O^)



49 きりたんぽ鍋



材料 (4人分)

- きりたんぽ……………6～7本
- 鶏もも肉……………200g
- ごぼう……………1本(笹がきにして)
- 舞茸……………1パック
- ねぎ……………2本
- 糸こんにゃく……………1袋
- せり……………1束
- 味だんらの里……………150cc**
- お酒……………大さじ3
- 水……………1,000～1,100cc



作り方

- 1 材料は食べやすい大きさに切ります。
- 2 鍋に**味だんらの里**と水、お酒を入れ火を点けます。
- 3 沸騰したら、ごぼう、鶏肉を入れて煮ます。
- 4 アクを取り、舞茸など他の具を入れ煮ます。
- 5 **きりたんぽは食べる直前に入れ**、一煮立ちさせます。
- 6 最後にせりを入れて召し上がれ～!



50 どららく 芋煮



🕒 材料 (4人分)

- 里芋…………… 500g
- 牛肉切り落とし…………… 300g
- こんにゃく…………… 1枚
- 豆腐…………… 1丁
- ねぎ…………… 1本
- 水…………… 1,200cc
- **味どららくの里**…………… **200cc**
- お酒…………… 大さじ3

🍲 作り方

- 1 里芋はよく洗い、皮をむいて食べやすい大きさに切ります。
- 2 こんにゃくは食べやすい大きさに手でちぎって、下ゆでをして水洗いします。
- 3 里芋は水から煮て、沸騰して泡が出たら一度お湯を捨て洗います。
- 4 その里芋とこんにゃくを水1,200ccで煮ます。
- 5 里芋が軟らかくなったら、**味どららくの里200cc**とお酒大さじ3を入れて煮ます。
- 6 ひと煮立ちしたら牛肉を入れ、アクを取ります。
- 7 最後に手でちぎった豆腐と、ねぎを入れて出来上がり〜!



51 ふーちゃんとうママのすき焼き



材料 (4人分)

- 牛肉……………400g
- 焼き豆腐……………1丁
- 糸こんにゃく……………1袋
- 生しいたけ、えのき茸、
ネギ、春菊、牛脂など ……適量
- たまご……………4個

※割り下

- 味どうらくの里……………100cc
- 水……………50～100cc
- 砂糖……………適量
- お酒……………大さじ2



作り方

- 1 材料は食べやすい大きさに切ります。
- 2 鍋に割り下を入れます。
- 3 材料を入れ煮込みます。
- 4 一煮立ちしたら完成です。
たまごを割ってお召し上がりください。



52 ほつりぶり大根



材料 (2 ~ 3人分)

- ぶり…………… 2切れ
- 大根…………… 1/4本

※煮汁

- 味どうらくの里…………… 大さじ4
 - 水…………… 150cc
 - 砂糖…………… 大さじ1
 - すり下ろし生姜…………… 大さじ1/2
- (すり下ろし生姜はチューブ入れでもOKです。)

作り方

- 1 大根は皮をむき、1cmくらいの厚さの輪切りにし、両面にフォークで穴を開け、半分に切ります。
その大根を皿に平らに並べ、水を少々入れたら軽く
- 2 ラップをし、600Wのレンジで5分チンします。(ビニール袋に入れてもOK！)
- 3 食べやすい大きさに切ったぶりとチンした大根、お好みで生姜を煮汁に入れ…。
- 4 ラップをして電子レンジ600Wで10分加熱して大きく混ぜ合わせ、粗熱がとれたら完成です。



クッキングシートを落としぶたがわりにしてもOK! 冷めるときに味が染み込むよ♪



53 ふきと筍の煮物



材料

- ふきの水煮……………1袋(150g)
- 筍の水煮(孟宗竹)……………1/2本(150g)
- ※細竹の水煮でもOK！
- 油揚げ……………2～3枚
- **味どうらくの里……………大さじ3**
- 砂糖……………大さじ1
- お酒……………大さじ1
- 水……………200cc
- かつお節……………小袋1袋



作り方

- 1 ふきの水煮、筍の水煮、油揚げは食べやすい大きさに切ります。
- 2 鍋に**味どうらくの里**、水、砂糖、お酒を入れ火を点け、**1**を入れて煮ます。
- 3 味がからんだら、仕上げにかつお節を振りかけ、ひと混ぜしたら出来上がり～!!



油揚げの代わりに厚揚げを入れても美味しいですよ(^o^)



54 鶏肉とぜんまいのうま煮



🕒 材料

- 鶏もも肉…………… 約200g
- ぜんまいの水煮…………… 1袋(200g)
- 糸こんにゃく…………… 1袋(170g)
- 油揚げ…………… 2~3枚
- ※鶏肉の下味付け用
- **味どうらくの里…………… 大さじ1**
- お酒…………… 大さじ2
- ※煮汁
- **味どうらくの里…………… 大さじ5**
- 砂糖…………… 大さじ1~1.5
- お酒…………… 大さじ1
- 水…………… 100cc

🍳 作り方

- 1 ビニール袋に鶏肉と**味どうらくの里**、お酒を入れ、軽く揉んで下味を付けておきます。
- 2 ぜんまい、糸こんにゃくを水洗いしたらキッチンばさみで食べやすい長さに切り、油揚げも細めに切ります。
- 3 フライパンに煮汁を入れ、火を点け煮立ったら、鶏肉を入れ、色が変わるまで煮ます。
- 4 ぜんまい、糸こんにゃく、油揚げを入れ、汁が少なくなったら出来上がり~！



55 なすと豚バラ肉の旨煮



お客様からご紹介頂いたメニューです



🕒 材料

- 豚バラ肉薄切り……………150g
- なす……………2本
- さやいんげん……………50g
- サラダ油……………大さじ2
- **味どうらくの里……………大さじ1と1/2**
- お酒……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1
- 水……………100cc

🍳 作り方

なすは縦半分に切り格子状に切れ目を入れ、
1 フライパンにサラダ油を引いて焼き目を付けます。

2 豚肉は食べやすい大きさに切って、なすと一緒に炒めます。

味どうらくの里、お酒、砂糖、水を入れ、汁気が少なくなったら、彩りにさやいんげんを入れ、ひと混ぜしたら出来上がり～!



56 牛すじの煮込み



お客様からご紹介頂いたメニューです



🕒 材料

- 牛すじ……………200g
- ごぼう……………1本
- こんにゃく……………1枚
- 生姜……………1かけ
- **味の里**……………**150cc**
- コーラ……………300cc

🍲 作り方

- 1 牛すじは水洗いして食べやすい大きさに切ります。
- 2 ごぼうは包丁の背中で皮をそぎ落とし、斜め切りにしたら水にさらします。
- 3 こんにゃくは手でちぎり、水から煮て下ゆでをし水を切っておきます。
- 4 鍋に水を切った材料を入れ、スライスした生姜、**味の里**、コーラを入れます。
- 5 火を点け沸騰したらアクを取り、落とし蓋をして**弱火**で**1時間**ほど煮て出来上がり～!



57 長芋ステーキ



🕒 材料

- 長芋……………400～500g
- **味どうらくの里**……………**大さじ2杯**
- バター……………10～20g
- かつお節……………小袋1袋(3～5g)

🍳 作り方

- 1 長芋は1.5cmくらいの厚さに切り、皮をむきます。
- 2 熱したフライパンにサラダ油を引いて長芋を焼きます。
- 3 両面が焼けたら**味どうらくの里**、バターを入れます。
- 4 全体に味が絡んだら、かつお節を振りかけて出来上がり～！



長い時間炒めるとシャキシャキとした食感が損なわれます。火の入れ過ぎにはご注意ください。



58 味付けたまご

🕒 材料

- たまご……………適量
- 味どうらくの里 ……適量

🍳 作り方

- 1 ゆで玉子を作ります。(※参考までに! 沸騰したお湯にたまごを入れ、7~8分ゆでると半熟たまごになります。)
- 2 水にさらしたら殻をむいて、そのたまごを袋に入れます。
- 3 たまごが隠れるくらいの味どうらくの里を入れ、5~6時間漬けて出来上がり~!(漬け時間はお好みで!)

59 スタミナ納豆



🕒 材料

- 納豆…………… 3パック
- 鶏ひき肉…………… 150gくらい
- 味どうらくの里 …… 大さじ3
- ねぎ…………… 1本
- ごま油…………… 適量
- タバスコ…………… 適量

🍳 作り方

- 1 鶏ひき肉はごま油で炒め、冷ましておきます。
- 2 どんぶりに納豆3パック、味どうらくの里大さじ3を入れて、細かくみじん切りにしたねぎを入れます。
納豆に炒めたひき肉を入れ、タバスコをお好みの量入
- 3 れて、混ぜて召し上がれ~! タバスコは味見しながら調整してください。



ご飯やトーストにのせて! そのままお酒のおつまみに!



60

どららく力こんにゃく

61

ピリ辛こんにゃく



🕒 材料

- 玉こんにゃく ……2袋(600g)
- **味どらくの里** ……150cc
- 水 ……600cc
- (味どらくを5倍に薄めるため)

🍳 作り方

- 1 玉こんにゃくは、洗って水から茹で、ざるに揚げお湯を切ります。
- 2 鍋に1の玉こんにゃくと、5倍に薄めた**味どらくの里**を入れて、10～15分くらい煮ます。
火を止めて、一晩おいて味をしみこませて出来上がり～!
- 3 お好みで練り辛子、七味唐辛子を添えてお召し上がりください。



🕒 材料

- 角こんにゃく ……1枚
- ゴマ油 ……大さじ1
- **味どらくの里** ……大さじ2
- お酒 ……大さじ1
- 七味唐辛子 ……少々
- 白ごま ……少々

🍳 作り方

- 1 こんにゃくを一口大にちぎって下茹でします。
- 2 フライパンにゴマ油を入れ、こんにゃくを炒めます。
- 3 **味どらくの里**とお酒を入れからめます。仕上げに七味唐辛子と白ごまを振ってできあがり～!



62

楽！かんたん！ジューシー！
油揚げネギ豆腐

材料

- 豆腐…………… 1/2丁
- 油揚げ…………… 1枚
- ネギ…………… 1本
- 水…………… 400cc
- 味どうらくの里 …… 大さじ4

作り方

- 1 豆腐はサイコロ状に切り、油揚げ、ネギは食べやすい大きさに切ります。
- 2 鍋に豆腐、油揚げ、水400cc、味どうらくの里大さじ4を入れ、火を点け中火にします。
- 3 沸騰したらネギを入れ、ネギが食べ頃になったら出来上がり～！ お好みで七味を振りかけてどうぞ！

63

はんぺんのどうらくバター焼き



材料

- はんぺん…………… 2枚
- バター…………… 8g×2個
- 味どうらくの里 …… 大さじ2
- レモン…………… 適量

作り方

- 1 フライパンにバターを入れ、火を点けます。
- 2 バターが溶けたらはんぺんを入れます。
- 3 両面がこんがり焼けたら味どうらくの里で味付けします。
- 4 レモンをのせて召し上がれ～!!



こんがり焼いたはんぺんに味どうらくとバターの香りがたまりません!! とっても簡単でおつまみにも最高です。



64 麻婆豆腐



🕒 材料

- 豆腐..... 1丁(400g)
- 豚ひき肉..... 150g
- ねぎ..... 1本
- にんにく・生姜 各1かけ
- 豆板醤..... 小さじ2
- 甜麵醬..... 大さじ1
- 味どらくの里..... 50cc**
- お酒..... 大さじ2
- 水..... 100cc
- 片栗粉..... 大さじ1

🍳 作り方

- 1 ねぎ・にんにく・生姜はみじん切りにし、豆腐は2～3cmくらいのさいの目に切り、塩少々を加えたお湯で下茹でします。
- 2 豚ひき肉を炒め色が変わったら、豆板醤・甜麵醬を加え炒め、にんにく・生姜・ねぎも加えます。
- 3 **味どらくの里**・水・お酒を加え一煮立ちさせ、茹でた豆腐を加え煮ます。
- 4 同量の水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつけて出来上がり～!



ご飯の上のにのせ、どんぶりにしても美味しいですよ～



65 油揚げの巾着どうらく煮



🕒 材料 (4人分)

- 油揚げ(大きめのもの)…………… 2枚
- たまご…………… 4個
- 椎茸、にんじん…………… 少々
- **味どうらくの里**…………… **100cc**
- 水…………… 600cc
- みりん…………… 大さじ1

🍲 作り方

- 1 油揚げは横半分に切り、切り口を開きます。
- 2 たまごを割り、袋状になった油揚げに入れます。
- 3 小さく切った椎茸、にんじんを油揚げに入れます。
- 4 油揚げの口を爪楊枝で止め、巾着にします。
- 5 鍋に**味どうらくの里**、水、みりんを入れて火を点けます。
- 6 沸騰したら4の油揚げを入れます。5分ほど経ったらひっくり返し、更に5分ほど煮て出来上がり～!



たまごを油揚げに入れる時は、たまごを一旦、計量カップなど口のとがった容器に割り入れてから油揚げに移すと入れやすいです。たまご以外の具材は、油揚げの袋を閉じることを考えて、入れる量を調整してください。ひじきなども入れてお試しください。



66 ささみのごま油どらくがけ



材料 (2人分)

鶏ささみ肉	3本
ねぎ	1本
ごま油	大さじ2
味どらくの里	大さじ2
お酒	大さじ2
レモン汁	お好みで



作り方

- 鶏ささみ肉の筋を取りそぎ切りにします。
- そぎ切ったささみ肉を耐熱容器に並べ、お酒を振りラップをしてレンジで2分(500W)加熱し酒蒸しにします。
レンジから取り出したらお肉を裏返し、ラップをしてもう一度2分加熱します。赤身が残っているようでしたらもう1分程加熱してください。
- 加熱したささみ肉を別の皿に並べ、薄切りにしたねぎを全体にのせ、フライパンで熱したごま油をジュワ〜とかけます。
- 更にフライパンで熱した味どらくの里を全体にかけて出来上がり〜!
☆お好みでレモン汁をかけてどうぞ!



※鶏ささみ肉の筋を簡単に取る方法!

筋の先端を割り箸に挟んで、その先端をキッチンペーパーなどでつかんで、ゆっくり引くと簡単に取れますよ(^-^)



67 ひんやり麺



🕒 材料 (4～5人分)

- お好みの麺……………4人分
- 豚バラ肉……………200g
- キャベツ……………3～4枚
- 油揚げ……………2枚
- 椎茸……………2～3枚
- 人参……………1本
- かいわれ大根……………1パック
- ごま油……………適量
- 粗挽きコショウ ……適量
- ラー油……………適量
- 味どうらくの里 ……大さじ2
- ※ひんやり麺用つゆ
- 味どうらくの里 ……100cc
- 水……………500cc

🍳 作り方

- 1 豚バラ肉、野菜、油揚げは食べやすい大きさに切ります。
- 2 フライパンにごま油を引いて、肉、野菜、油揚げの順に炒めます。
- 3 野菜がしんなりしたら味どうらくの里、粗挽きコショウ、ラー油で味を調えます。
- 4 炒めた材料の粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておきます。
- 5 麺は茹でたら水でぬめりを取り、水を切っておきます。
- 6 麺を器に盛り、冷やしておいた材料と貝割れを添えて、※めんつゆをかけて召し上がれ～!



中華麺・そうめん・うどん等、お好み麺でお試してください。



68 担々麺



🕒 材料

- 豚肉(ひき肉)…………… 200g
- **味どうらくの里**…………… **大さじ2**
- 中華麺…………… 2人分
- ニラ…………… 1束
- ※たれ(目安2人分)
- **味どうらくの里**…………… **100cc**
- 牛乳…………… 350cc
- すりごま(白)…………… 大さじ2
- ラー油…………… 適量

🍳 作り方

- 1 ひき肉と4~5cmに切ったニラを炒め、**味どうらくの里大さじ2**で味を調えます。
- 2 中華麺はゆでた後、冷水でしめます。
- 3 **味どうらくの里**・牛乳・すりごま・ラー油でたれを作ります。
- 4 麺を器に盛り具材とスープをかけて召し上がれ~!



夏は冷たく冷やしてどうぞ!!たれはサラダなどにドレッシング代わりに少し多めにかけて、野菜もペロッと食べちゃいます。温かい麺と熱々スープも美味しいですよ!



69 鯛そうめん



🕒 材料 (2人分)

鯛の切り身……………2切れ	※めんつゆ用の水…200cc
塩……………少々	そうめん……………200g
水……………400cc	ゆずの皮……………1/2個分
味どうらくの里…100cc	小ネギ……………1/2束
だし昆布……………15cm程度	かまぼこ・花麩 ……お好みで
料理酒……………100cc	

🍳 作り方

- 1 鯛に軽く塩を振り、濡らしたキッチンペーパーで包み、冷蔵庫で30分～1時間寝かせます。
- 2 鍋に昆布を敷き、**味どうらくの里**・料理酒・水を入れ煮立てたら、1の鯛を軽く水洗いし鍋に入れ、落とし蓋をして、**中火**で**5分**程煮ます。
- 3 鯛を取りだし、残った煮汁に※水200ccを入れ温め、めんつゆを作ります。
- 4 茹でたそうめんに鯛・小ネギ・ゆずの皮を盛り付け、めんつゆをかけて出来上がり～！
☆お好みでかまぼこ・花麩で彩りを添えてどうぞ！



四国地方ではお祝いの時に、よく食べられている料理だそうです。



70 焼きうどん

🕒 材料

- 生うどん …………… 2玉
- 豚バラ肉 …………… 100~150g
- キャベツ …………… 200g
- 人参 …………… 中1/2本
- サラダ油 …………… 少々
- バター …………… 10~20g
- **味どうらくの里** …… **大さじ5~6**

🍳 作り方

- 1 お肉、野菜は食べやすい大きさに切り、サラダ油を引いて炒めます。
- 2 具材を炒めたらうどんを入れ炒めます。
- 3 バターと**味どうらくの里**を入れ、絡めて出来上がり!
そうめんも美味しいですよ!!



71 冷やし中華はじめました♪

🕒 材料

- 中華麺 …………… 2人分
- 具材 …………… お好みで
- **味どうらくの里** …… **大さじ4**
- 酢 …………… 大さじ2
- ごま油 …………… 大さじ1
- 砂糖・水 …………… お好みで

🍳 作り方

- 1 お好みの具材を切ります。
- 2 中華麺はゆでた後、冷水でしめます。
- 3 **味どうらくの里**・酢・ごま油でたれを作ります。
- 4 麺を器に盛りお好みの具材をのせて、最後にたれをかけて召し上がれ~!



72 和風パスタ



お客様からご紹介頂いたメニューです



🕒 材料 (2人分)

- パスタ……………200g
- サラダ油……………少々
- 山菜(水煮可)……………100g
- ベーコン……………100g
- しめじ……………1パック
- **味どうらくの里……………大さじ3**
- 粗挽きコショウ……………少々
- 刻み海苔、大葉……………少々

🍳 作り方

- 1 パスタを茹でます。
- 2 パスタを茹でている間に、山菜やベーコン、しめじを炒め、**味どうらくの里**で味を付けます。
- 3 パスタと具材をよく絡めたら、粗挽きコショウで味を調えます。
- 4 器に盛り、刻み海苔、大葉をのせて召し上がれ～!



お好みのきのこ・山菜で和風パスタをお楽しみください!



73 舞茸とホウレン草のクリームパスタ



🕒 材料

- パスタ……………200g
- ベーコン……………4枚
- 舞茸……………100g
- ほうれん草……………1/2束
- **味どうらくの里……………大さじ3**
- 生クリーム……………200g
- 粗挽きコショウ……………お好みで
- サラダ油……………適量

🍳 作り方

- 1 パスタをゆで、具材は食べやすい大きさに切ります。
- 2 フライパンにサラダ油を引き、舞茸とベーコンを炒めます。
- 3 ほうれん草を入れ、しんなりしたら**味どうらくの里**を入れ混ぜます。
- 4 生クリームを入れ、味を馴染ませ一煮立ちさせたら火を止め、パスタを絡ませ出来上がり～!



生クリームに火を入れすぎるともったりし過ぎるので注意です。生クリームが濃く感じる場合は、牛乳などででのばしてください。



74 ぶいんくゆべし



🕒 材料

- 白玉粉……………100g
- **味どうらくの里**……………**大さじ2**
- 砂糖……………60g
- 水……………100cc
- 片栗粉……………まぶす分
- くるみ……………お好みで

🍲 作り方

- 1 丼に白玉粉・**味どうらくの里**・砂糖・水を入れ混ぜ、レンジ(500W)で**2分加熱**します。(だまになっても大丈夫です。)
- 2 レンジから取り出し周りをの中に入れるように混ぜ、くるみを入れ**2分加熱**します。(2回目)
- 3 再びレンジから取り出し、**2**と同じように混ぜ**2分加熱**します。(3回目)
- 4 丼から取り出し片栗粉をまぶしながら伸ばせば出来上がり!



丼が熱くなってますのでご注意ください。
何も入れない時は、2分×2回の加熱でOK!
かくし味で作ると「白ゆべし」になります。どうぞ
お試しください。

万能つゆ

味の
らく
の
皇[®]



75
スト
レ
ー
ト
編

簡単!使い方いろいろ。
まずは、お醤油代わりにどうぞ!
お刺身、納豆、おひたし、
たまごかけご飯にも!

納豆にも



お刺身が
ぐっと
引き立つ



おひたしにも
ピッタリ!!



ほうれんそうのおひたし

たまごかけ
ご飯にも



76 めんつゆ編

かけつゆにも、つけ汁にも、
季節を問わずお使いいただきます。
煮込みうどんや
そうめんつゆなど
お好みに応じておすすめ
お楽しみください。

味どうらくの里1:水4



冷やし
うどんを
夏を涼しく!



熱々
おそばが
最高!!

味どうらくの里1:水6
山菜そば



かくし味1:水6





1 三五八 (魚編)

🕒 材料

- さんま …………… 4尾(約600g)
- **味じまん** …………… **200g**
- 水…………… 30cc(大さじ2)
- ハタハタの場合は8尾(約600g)ぐらいで
- お試しください。

🍳 作り方

- 1 下処理をした魚をよく洗い、水気を取ります。
- 2 **味じまん**に水を加えてしっとりさせてから、容器に材料と**味じまん**を交互に入れます。
- 3 押石(皿の上に缶詰一個ぐらいの重さ)を上げますと一夜でおいしく漬け上がります。
- 4 魚を軽く水洗いしてから焼いて出来上がり!



2 三五八 (野菜編)

🕒 材料

- 野菜…………… 900g~1kg
- **味じまん** …………… **300g**
- 水…………… 45cc(大さじ3)

🍳 作り方

- 1 漬ける材料を良く洗います。大根・人参・かぶなど大きい場合は縦半分に切っておきます。
- 2 **味じまん**に水を加えてしっとりさせてから、容器に材料と**味じまん**を交互に入れます。
- 3 押石(皿の上に缶詰一個ぐらいの重さ)を上げますと一夜でおいしく漬け上がります。
- 4 野菜を軽く水洗いしてからお好みの大きさに切ってお召し上がりください。



味じまんなは材料の重さの1/3の量を目安にお使いください。水分の出やすい魚・野菜の場合は水の量を加減してください。



8 こくうま☆とろける

姫美人ぷりんちゃん

 材料

- 秋田姫美人……………1袋(350g)
- 牛乳……………300cc
- たまご……………3個
- バニラエッセンス ……お好みで
- クリーム……………お好みで

 作り方

- 1 秋田姫美人・牛乳・たまごを混ぜます。お好みでバニラエッセンスを入れてもOK!
- 2 1を耐熱容器に入れラップをします。
- 3 鍋に2を並べ、容器の半分くらいの高さまでお湯を入れます。
- 4 鍋にフタをし火を点け、沸騰したら弱火で7分。火を止め余熱で10分くらい蒸します。
- 5 冷めたら出来上がりです。お好みでクリームをのせてどうぞ!



7 超簡単!! 濃厚甘酒チーズケーキ

材料

- 秋田姫美人……………1袋(350g)
- クリームチーズ ……………1箱
- たまご……………1個
- 小麦粉……………大さじ5



作り方

クリームチーズは(予め冷蔵庫から出して柔らかくしておく)白っぽくなるまで混ぜてからたまごを入れ混ぜます。

1 かくしておく)白っぽくなるまで混ぜてからたまごを入れ混ぜます。

2 秋田姫美人を入れます。

3 小麦粉を入れサクサクと混ぜます。

4 **3**を型に入れトントンと空気を抜いたら予熱が完了しているオーブンに入れ**45分**焼きます。

焼き上がったら楊枝を刺して確認し、大丈夫なら

5ら冷蔵庫で半日以上しっかり冷やして出来上がり!!



オーブンは予め180℃焼き時間45分で温めておいてください。



5 あまざけ納豆

🕒 材料

- つぶ納豆……………3パック
- 秋田姫美人……………150cc
- かくし味……………大さじ3

🍳 作り方

- 1 材料を全部タッパーに入れて混ぜ合わせます。
- 2 冷蔵庫で一晩寝かせて出来上がりです!
- 3 2~3日寝かせると、熟成し、より美味しくなります。



冷蔵庫で保存すると、1週間たっても美味しく頂けます。



6 かんたんべつたら漬け



🕒 材料

- 大根……………1/2本(約600g)
- 塩……………大さじ2(30g)
- 秋田姫美人……………1袋(350g)

🍳 作り方

- 1 大根は薄い輪切りにします。
- 2 1の大根をビニール袋に入れて、塩ををなじませてから、出た水分を捨てます。
- 3 2に秋田姫美人を入れ、30分漬け出来上がり!



3 あま酒

🕒 材料

- 秋田姫美人……………1袋(350g)
- 水……………300cc

🍲 作り方

秋田姫美人と水を鍋に入れ、温めてどうぞ！
 水の代わりに牛乳を入れる
 と甘酒ミルク、炭酸水を入
 れると甘酒ソーダ。
 色々お試しください！



4 甘酒ゼリー

🕒 材料

- 秋田姫美人……………1袋(350g)
- 牛乳……………200cc
- ゼラチン……………10g
- 水……………60cc

🍲 作り方

- 1 水にゼラチンを入れふやかしておきます。
- 2 鍋に秋田姫美人と牛乳を入れ火にかけます。
- 3 人肌ぐらいまで温まったら、ふやかしておいたゼラチンを入れてときます。
- 4 器に盛り、冷蔵庫で冷やし固めてお召し上がりください。
- 5 いちごやお菓子をもりつけて自分のゼリーを作ってみよう♪



お酒ではないので、お子様のおやつにも安心です(〜)！
 秋田姫美人は冷凍もできるんですよ♪



2 鮭の照り焼き



材料 (4人分)

- 鮭の切り身…………… 4切れ
- **かくし味**…………… **150cc**
- **秋田姫美人**…………… **150cc (1/2袋)**

作り方

- 1 **かくし味**と**秋田姫美人**を混ぜ合わせます。
- 2 ビニール袋に**1**と鮭の切り身を入れ、一晚漬けておきます。
漬けた鮭の水分を軽く取り、フライパンにクッキングシートなどを敷いて、**弱火**で焼きます。
- 3 フタをして蒸し焼きにすると早く焼き上がります。
- 4 片面が焼けたら、裏返して同じように焼いて出来上がりです。



他のお魚やエビ・イカなどでもお試しください。



1 鶏の照り焼き



材料 (4人分)



- 鶏もも肉 ……………2枚(約400g)
- 味どうらくの里 ……………150cc
- 秋田姫美人……………150cc(1/2袋)



作り方

- 1 味どうらくの里と秋田姫美人を混ぜ合わせます。
- 2 ビニール袋に1と鶏もも肉を入れ、一晚漬けておきます。
- 3 漬けた鶏肉の水分を軽く取り、フライパンにクッキングシートなどを敷いて、皮を下にして弱火で焼きます。フタをして蒸し焼きにすると早く焼き上がります。
- 4 片面が焼けたら、裏返して同じように焼いて出来上がりです。



ぶりやトンカツ用お肉、ハツ、レバーなども同じようにしてお試ください。



64

オクラと長芋のふわとろご飯



🕒 材料 (2人分)

- オクラ …………… 1パック(5~6本)
- 長芋…………… 120g~150g
- **かくし味** …………… **大さじ2**
- ご飯…………… 2人前
- ※お好みで、刻み海苔も!

🍳 作り方

- 1 オクラを沸騰したお湯に入れ、2分位ゆで氷水にさっとくぐらせます。
- 2 オクラはねばりが出るまで細かく刻み、長芋は皮をむいてすり下ろします。
オクラと長芋を大きめの器に移し**かくし味**を入れ、泡立て器でふわっとなるまで混ぜ合わせれば完成です。ご飯にのせてお召し上がりください!
- 3



62 冷やし高野豆腐

お客様から
ご紹介頂いた
メニューです

🕒 材料

- 高野豆腐……………4個
- **かくし味**……………100cc
- 水……………900cc

🍳 作り方

- 1 鍋に水と**かくし味**を入れ煮立てます。
- 2 高野豆腐を入れ、中火で10分～15分位煮ます。
- 3 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、食べやすい大きさに切ってお召し上がりください。



冬はあつあつでお召し上がりください。



63 今!! はまっています!! かくし味でタコわさ!!

🕒 材料

- 生食用タコ……………100g
- **かくし味**……………大さじ1
- わさび……………小さじ1

🍳 作り方

- 1 生食用タコをぶつ切りにします。
- 2 **かくし味**とわさびを混ぜてタレを作ります。
- 3 切ったタコとからめてできあがり~!!



わさびは多めがピリッとしてさらに美味しいですよ!! 5分でできる速攻レシピ!!



61 鮭のゆず風味焼き



🕒 材料

- 鮭の切り身……………4切れ
- **かくし味……………200cc**
- ゆず……………1個

🍳 作り方

- 1 ゆずは洗って輪切りにします。
- 2 容器に鮭の切り身を並べて、輪切りにしたゆずをのせ、**かくし味200cc**を注ぎ入れます。
- 3 フタをして冷蔵庫に入れ、30分くらい漬け込みます。
- 4 鮭を焼きます。鮭に焼き色が付いたらひっくり返します。
- 5 両面に、こんがり焼き色が付いたら、器に盛り付けて出来上がり～！



フライパンで焼く場合は、クッキングシートを敷いて焼くとサラダ油を使わなくても、くつつかずにキレイに焼くことができますよ♪



60 簡単おもてなし「ぷりぷりエビマヨ」



材料 (4～5人分)

エビ……………20～25尾
片栗粉(もみ洗用) ……適量

※下味用

お酒……………大さじ1 **かくし味** ……大さじ1
卵白……………たまご1個分 片栗粉 ……大さじ2

※たれ用

マヨネーズ ……大さじ4 ケチャップ ……大さじ1
練乳……………大さじ2 牛乳 ……小さじ2
かくし味 ……大さじ1～2

作り方

- 1 エビは殻をむき、背わたを取り、片栗粉と水でよく揉み洗いします。
- 2 水気をしっかり切ったエビを、お酒と**かくし味**で揉んで、10分間漬けておきます。
- 3 2へ卵白と片栗粉を入れ揉み込みます。
- 4 油を温め、180℃くらいでエビを揚げ、油を切っておきます。
- 5 たれの材料をボウルに入れ、混ぜ合わせます。
- 6 揚げたエビをたれに絡ませて出来上がり～!



58

かくし味でほうれん草と豚バラ肉の卵とじ

🕒 材料

- ほうれん草 …………… 1束(200g)
- 豚バラ肉 …………… 100g
- 卵 …………… 2個
- **かくし味** …………… **大さじ3**

🍳 作り方

- 1 ほうれん草と豚バラ肉を食べやすい長さに切ります。
- 2 豚バラ肉、ほうれん草の順で炒め、**かくし味大さじ3**で味付けします。
最後に溶きたまごを回し入れたら完成です!!
- 3 ご飯のおかずはもちろん、お酒のつまみやお弁当にもいいですよ♪

59

かくし味で豚バラと玉ねぎのケチャップ炒め



🕒 材料

- 玉ねぎ …………… 2個
- 豚バラ肉 …………… 200g
- **かくし味** …………… **大さじ3**
- ケチャップ …………… 大さじ3

🍳 作り方

- 1 玉ねぎ・豚バラ肉を食べやすい大きさに切ります。
- 2 フライパンで玉ねぎと豚バラ肉を炒めます。
- 3 火が通ったら、**かくし味大さじ3**で味付けします。
- 4 仕上げにケチャップを絡めて出来上がり～!!



56 さやいんげんのきんぴら



🕒 材料

- さやいんげん …… 200g
- にんじん …… 1本
- サラダ油 …… 大さじ1
- **かくし味** …… **大さじ3**
- 白ごま …… 少々

🍳 作り方

- 1 さやいんげん、にんじんを細く斜め切りにします。
- 2 切ったさやいんげんとにんじんをサラダ油で炒めます。
- 3 色がでたら**かくし味**を加え炒りつけます。
- 4 歯触りが残る程度になったら、白ごまをふってできあがり〜!



🕒 材料

- なす …… 3本(目安)
- **かくし味** …… **大さじ3(目安)**
- オリーブオイル(サラダ油でもOK) …… 大さじ1~2
- かつおぶし …… 適量
- 生姜 …… 適量

お客様からご紹介頂いたメニューです

🍳 作り方

- 1 なすを縦半分に切って、表面に細かく切れ目を入れます。
- 2 フライパンにオリーブオイルをひき、なすの両面を焼きます。
- 3 容器に焼いたなすと**かくし味**を入れ**30分漬けます**。
- 4 なすを器に盛り、お好みで、すりおろした生姜とかつおぶし、**3**の漬けだれをかけてお召し上がりください。

57 焼きなすの白だし漬



55 さつまいもの甘露煮



🕒 材料

- さつまいも …………… 1本(400gくらい)
- **かくし味** …………… **大さじ2**
- 水…………… 200cc
- 砂糖…………… 大さじ2

🍳 作り方

- 1 水洗いしたさつまいもを1.0cm位の厚さに輪切りにし、10分ほど水に浸しアクを取ります。
- 2 深型の器に、**かくし味**、水、砂糖を混ぜ煮汁を作ります。
- 3 さつまいもを**2**に入れ、軽くラップをし、**500W**のレンジで**15分加熱**します。
- 4 レンジから取り出したらしっかりラップをし、粗熱が取れたら出来上がり～!



さつまいものに火が通っていないようでしたら、更に2～3分加熱してください。



54 さといもの麻婆風



材料 (4人分)

- 冷凍さといも …………… 1袋
- 豚ひき肉 …………… 150g
- ねぎ …………… 1本
- 万能ねぎ …………… 少々
- しょうが …………… 1かけ
- にんにく …………… 1かけ
- サラダ油 …………… 大さじ1
- 片栗粉 …………… 大さじ1
- 豆板醤 …………… 小さじ1
- **かかし味** …………… **大さじ3**
- お酒 …………… 大さじ1
- 水 …………… 150cc



作り方

- 1 万能ねぎは小口切り、しょうが、にんにく、ねぎは、みじん切りにします。
- 2 鍋にサラダ油を入れ、しょうが、にんにく、ねぎを炒め、香りが立ってきたら、ひき肉を入れ炒めます。
- 3 肉に火が通ったら豆板醤を入れ、**かかし味**・お酒・水をを加え、煮立ったらさといもを加えて煮ます。
さといもに火が通ったら、同量の水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつけて万能ネギを入れて出来上がり。



53 春菊とえのき茸の煮びたし



🕒 材料

- 春菊……………1/2束
- えのき茸……………1袋
- **かくし味**……………**大さじ3**
- 水……………100cc
- もみのり……………適量

🍳 作り方

- 1 えのき茸は石づきを取り、食べやすい長さに切ります。
- 2 春菊は、3cm位の長さに切ります。
- 3 熱湯でえのき茸を茹で、冷水に取ります。
- 4 同じお湯で春菊も茹でて冷水に取り、水気をよく切ります。
- 5 ボウルに**かくし味**、水を合わせ入れます。
- 6 春菊、えのき茸を加えて混ぜ合わせます。
- 7 器に盛り付け、もみのりをのせてどうぞ!



52 かんたん 白和え



🕒 材料

※和え衣

豆腐…………… 1丁(400g)

すりごま…………… 大さじ4

かくし味…………… 大さじ4

※具材

ほうれん草…………… 1/2束

人参…………… 1/2本

しいたけ…………… 3枚

かくし味…………… 大さじ1

水…………… 100cc

🍳 作り方

- 1 豆腐を電子レンジに2～3分かけて水切りします。
- 2 豆腐をボウルに移し、泡立て器でなめらかになるまでつぶします。
- 3 **かくし味大さじ4**とすりごまを加えて、和え衣の完成です。お好みで砂糖(大さじ1/2～大さじ1)を加えます。
- 4 しいたけ・人参を水100cc・**かくし味大さじ1**で煮ます。
- 5 **3**の和え衣に**4**と茹でたほうれん草を和えて出来上がり～!!



お好みで茹でたそら豆とえびを和えたり…スモークサーモンとアボカドを和えたり…。スティック野菜に和え衣をつけて食べるのもおすすめです。



51 揚げなすのおろし和え



🕒 材料

- なす(中)5本
- 大根.....1/2本
- 大葉.....5枚
- **かくし味****大さじ5**
- 酢.....大さじ3
- サラダ油.....適量

🍳 作り方

- 1 なすはへたを取り、4等分に切ります。
- 2 水にさらさず、皮を下にして揚げます。
- 3 揚げたなすの油を切っておきます。
- 4 大根をすりおろし軽く水を切り(水切り後200g) **かくし味**・酢を加え混ぜ合わせます。
- 5 器になすを盛り**4**の大根おろし、刻んだ大葉をのせて出来上がり～!



乱切りにしたなす・ピーマン・パプリカを油で揚げ、5の大根おろしと混ぜても美味しいです♪



50 かんたんゴーヤーチャンプルー



材料 (3～4人分)

ゴーヤー……………1本
木綿豆腐……………1丁
卵……………3個

豚バラ肉……………200g
かくし味……………大さじ5
サラダ油……………少々



作り方

- 1 ゴーヤーは縦半分に切り、スプーンで種とわたを取ります。
- 2 ゴーヤーを5mmくらいの厚さに切り、水に1時間ほどさらしておきます。
- 3 豆腐は、キッチンペーパーなどに包んで、レンジで3分ほどチンして水を切ります。
水を切った豆腐を大きめに切り、フライパンにサラダ
- 4 油を引いて、焦げ目が付く程度に焼き、別の皿に取っておきます。
- 5 食べやすい大きさに切った豚肉と、水を切ったゴーヤーを炒めます。
- 6 お肉に火が通ったら、炒めておいた豆腐を加え、**かくし味**を入れ炒めます。
- 7 最後に、溶き卵を絡めて出来上がり～!



苦いのが苦手な方は、わたを多く取ってお試してください。沖縄長寿料理の代表、ゴーヤーチャンプルーを是非お試しください。



49 かいわれするめそうめん 料亭の味



🕒 材料

- 水……………250cc
- **かくし味**……………**50cc**
- するめそうめん(おつまみ)…20g
- 貝割れ大根……………5パック

🍳 作り方

- 1 貝割れの根を持ち、水で洗い種を取り除きます。
- 2 根を切り落とした貝割れを湯通ししザルに空け水気を切っておきます。
- 3 するめそうめんを食べやすい大きさに切っておきます。
- 4 切ったするめそうめん(おつまみ)に水250ccと、**かくし味 50cc**を加えます。
- 5 水気を切った貝割れを混ぜ合わせたら出来上がり〜! 冷蔵庫で冷やすと美味しいよ♪



市販の珍味「するめそうめん」が、かくし味で料亭の先付け風に大変身!! お酒のおつまみに最高です! ご家庭で料亭の味をお楽しみください♪



47

おしゃれに♪みぞれスープ

48

レンジで簡単じゃがいも冷製スープ



🕒 材料 (4～5人分)

- 水…………… 800cc
- **かくし味** …… **100cc**
- 大根…………… 1/2本
- お好みで生姜、あおさ、万能ネギなど

🍲 作り方

- 1 大根おろしを作ります。
- 2 鍋に水と**かくし味**を入れ、火を点けます。
- 3 大根おろしを入れます。
- 4 温めながら、あくを取ればできあがり♪
- 5 お好みで、すり下ろした生姜を入れたり…。あおさや万能ネギなどを入れて召し上がれ～♪



🕒 材料 (4人分)

- じゃがいも …… 中2個
- たまねぎ …… 1個
- 牛乳…………… 200cc
- 生クリーム …… 100cc
- **かくし味** …… **大さじ3**
- 水…………… 150cc

🍲 作り方

- 1 じゃがいもとたまねぎは皮をむき、適当な大きさに切り、レンジで8～10分加熱します。
- 2 粗熱を取り、ミキサーに水・牛乳・生クリーム・**かくし味**を入れ、滑らかになるまで混ぜます。
- 3 よく混ざったらボウルなどの容器に入れ、冷蔵庫で冷やします。
- 4 器に盛り付け、パセリのみじん切りや粗びきこしょうを散らして出来上がり～!



46 かくし味で！和風ポトフ



🕒 材料

- **かくし味** 100cc
- 水 1,000cc
- にんじん 1本
- じゃがいも 3個
- 玉ねぎ 2個
- ウィンナー 1袋
- ベーコン 100g
- ブロッコリー 1株
- 粗挽きコショウ お好みで

🍲 作り方

- 1 にんじんとじゃがいもは大きめに乱切りにし、玉ねぎは大きめのくし切りにします。
- 2 ブロッコリーは沸騰したお湯に塩少々を入れ1分程茹で、ザルに上げて置きます。
- 3 鍋に水と、にんじん・じゃがいもを入れ煮ます。柔らかくなったら、**かくし味**を入れ再び煮ます。沸騰したら、玉ねぎ・ベーコン・ウィンナーを入れコトコト煮ます。最後にブロッコリーを入れひと煮立ちしたら出来上がり～！ お好みで粗挽きコショウを振って召し上がれ～♪



45 野菜たっぷり！けんちん汁



🕒 材料 (5人分)

大根…………… 10cm	にんじん …… 1/2本
里芋…………… 4ヶ	ごぼう …… 1/3本
長ねぎ…………… 1/2本	しめじ …… 1/2パック
椎茸…………… 3枚	角コンニャク… 1/2枚
豆腐(木綿) …… 1/2丁	しょうが …… 適量(お好みで)
かくし味 …… 130cc	水 …… 1,000cc
サラダ油…………… 適量	

🍳 作り方

- 1 野菜は食べやすい大きさの乱切りに、豆腐は手でくずして、コンニャクは手でちぎります。
- 2 野菜・きのこ・コンニャクを鍋に入れ、サラダ油がなじむように弱火で炒めます。
- 3 サラダ油が全体になじんだら水を加え、野菜に火が通るまで煮込みます。
- 4 アクを取りながら煮込み、具に火が通ったら**かくし味**を加えます。
- 5 豆腐を入れ小口切り(太め)にしたネギを加えて出来上がりです。
- 6 器に盛り、しょうがを載せてお召し上がりください。



豆腐は手でくずしてから、ザルに上げて水切りしておきましょう。ショウガはすり下ろしても、細切りでもOK! 召し上がる時に上に載せれば、風味が増して美味しく頂けます。



43 きのこのことたっぷり汁

お客様からご紹介頂いたメニューです

- 🕒 材料**
- きのこ(舞茸・しいたけ・しめじなど)(目安)各種1~2パック
 - 鶏もも肉 1枚
 - 長ネギ 2本
 - くずきり(糸こんにゃくやしらたきでもOK) 1袋
 - **かくし味** **150cc**
 - 水 1,200cc

🍲 作り方

- 1 ねぎときのこ鶏肉は食べやすい大きさにします。
- 2 鍋に水1,200ccと**かくし味150cc**を入れ火をつけ、沸騰したら、鶏肉ときのこを入れます。
- 3 続いてくずきりとねぎを入れて、煮立ったら出来上がり~!!

44 精進料理風!! 野菜いっぱいみそ汁にかくし味!



- 🕒 材料**
- お好みの野菜 適量
 - 水 800cc
 - **かくし味** **50cc**
 - 味噌 大さじ2~3

🍲 作り方

- 1 野菜は食べやすい大きさに切ります。
- 2 鍋に水800ccと野菜を入れ煮ます。
- 3 野菜が煮えたら**かくし味50cc**を入れ、みそを溶いて出来上がり~!



ダシはかくし味だけ! 各ご家庭のおみそで、野菜いっぱいのみそ汁をお試しください。



42 かくし味でハタハタ鍋



お客様からご紹介頂いたメニューです



🕒 材料

- かくし味 100cc
- 水 1,000cc
- ハタハタ 6尾
- 豆腐 1丁
- ねぎ 2本
- 塩 適量
- お好みの野菜やきのこ 適量

🍲 作り方

- 1 ハタハタは水でよく洗い、ぬめりを取ります。
- 2 長ネギは斜め切り、その他の具は食べやすい大きさに切ります。
- 3 鍋に水1,000ccと塩少々、**かくし味100cc**を入れ、火にかけます。
- 4 豆腐や野菜、最後にハタハタを入れてできあがり~!!



41 シヤキシヤキあつたかもやし鍋



🕒 材料 (4人分)

もやし	2袋	豆腐	1丁
豚バラ肉	200g	かくし味	150cc
キャベツ	1/4個	水	1,000
にんじん	1本		~1,100cc
しめじ	1パック	ごま油	大さじ2

🍳 作り方

- 1 にんじんは薄く短冊切りにし、もやし以外の材料は食べやすい大きさに切ります。
- 2 もやしは、ごま油で軽く炒めておきます。
- 3 鍋に、水と**かくし味**を入れ火を点けます。
鍋が沸騰したら、豚バラ肉を入れ煮ます。(アクも取りましょう。)
- 4 豚肉が煮えたら、にんじん、キャベツ、しめじ、豆腐を入れ煮ます。
- 5 材料がしんなりしたら、もやしを入れて召し上がれ~!



もやしをごま油で炒めると、香ばしさが出て、より美味しくいただけます。🍜はラーメンやうどんを入れてどうぞ!



40キムチ鍋



材料

■ 豚肉	300g
■ 白菜	1/4個
■ 豆腐	1丁
■ 糸こんにゃく	1袋
■ えのき	1袋
■ しめじ	1袋
■ にら	1束
■ ねぎ	3本
■ かくし味	100cc
■ 水	1,000cc
■ キムチの素	適量

作り方

- 1 材料を食べやすい大きさに切ります。
- 2 鍋に**かくし味**、水を入れて煮立てます。
- 3 豚肉、野菜、その他お好みの材料を入れます。
- 4 最後にキムチの素で辛みを調整して出来上がり〜!



残った汁にご飯を入れておじやにしてどうぞ!



39 かくし味であつたか豆乳鍋



お客様からご紹介頂いたメニューです



🕒 材料 (4～5人分)

- 無調整豆乳……………1,000cc
- **かくし味**……………**100cc**
- 豚バラ薄切り肉……………300g
- 白菜……………1/2束
- ほうれん草……………1束
- ネギ……………2本
- 水菜……………1束
- 人参……………1/2本
- しめじ……………1袋

🍳 作り方

- 1 材料を用意し、食べやすい大きさに切っておきます。
- 2 鍋に豆乳と**かくし味**を入れ、火を点けます。
- 3 つゆが温まったら、食べやすい大きさに切った材料を入れ、煮えたら出来上がり～!
- 4 メは、ご飯とチーズを入れて、豆乳リゾットとしてどうぞ!



すり下ろし生姜を入れると、さっぱりした味わいになります。冷蔵庫の残り野菜や、お好みの具材でお試してください!



38

かんたん牛乳シチュー



材料 (4人分)

じゃがいも ……2個
玉ねぎ ……1個
しめじ ……1パック
ベーコン ……100g
人参 ……1本
ブロッコリー ……1個

かくし味 ……100cc
水 ……500cc
牛乳 ……400cc
片栗粉 ……大さじ2
塩、コショウ ……少々



作り方

- 1 野菜・ベーコンを食べやすい大きさに切ります。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、固めにゆでます。
- 3 鍋にサラダ油を熱し、野菜とベーコンを炒めます。
- 4 全体に油がまわったら**かくし味**と水を加えて煮ます。
- 5 さらに、しめじを加えて煮込み、材料が柔らかくなったら牛乳を加えます。
- 6 仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつけ、ブロッコリーを入れます。
- 7 塩、コショウで味を調べてできあがり。



37 治部煮風 かぶの煮物



🕒 材料

- かぶ……………3個
- 豚ヒレ肉……………150～200g
- 水……………250cc
- **かくし味……………大さじ5**
- お酒……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ2
- 片栗粉……………大さじ1

🍲 作り方

- 1 茎と葉は食べやすい大きさにし、湯通しします。
- 2 かぶは皮をむき、食べやすい大きさにします。
- 3 鍋にかぶと水・**かくし味**・お酒・砂糖をいれ中火で煮ます。
- 4 薄く切った豚肉に片栗粉をまぶし、かぶが半透明になったら豚肉を加えます。
- 5 豚肉に火がとおったら、出来上がり～!!



胃に優しく、小さなお子さんにも大人気！
茎と葉も一緒に食べて栄養満点！温ったかくても冷めてもおいしいよ！



36 あのかんびにおでんの味をかくし味で!!



材料

おでんの種……………大根、こんにゃく、ちくわ、はんぺん、厚揚げなど練り物をお好みで。

かくし味……………150cc

水……………1,000cc

お酒(お好みで) …大さじ2

作り方

- 1 お好みの材料を用意します。
- 2 大根の皮は厚めにむきます。
- 3 大根とこんにゃくは下ゆでをし、卵は茹でて殻をむきます。練り物は食べやすい大きさに切ります。
- 4 鍋に水1,000cc、**かくし味150cc**を入れます。
- 5 大根、こんにゃくなど煮えにくいものから鍋に入れ強火で煮ます。
- 6 大根が柔らかくなったら練り物など煮えやすいものを入れ、**15分~20分程度弱火**で煮てできあがり!
- 7 おでんは冷める時に味が入るので一晩おくと更においしく召し上がれます。



練り物を入れてからは、鍋にフタをしないのがポイント!フタをすると練り物が膨れ上がって、旨味が逃げてしまいます。



35

包丁・まな板使わない!

しそ香る鶏だんごスープ



 材料

- 鶏のひき肉……………200～250g
- しそ(大葉)……………20枚
- **かくし味……………100cc**
- 水……………1,000cc
- 塩……………少々

 作り方

- 1 鶏のひき肉に塩を少々ふります。
しその葉(大葉)を手でちぎり1のひき肉と軽く混ぜ合わせます。
- 2 ☆手でちぎることで香りがぱーっと広がりますよ。
- 3 水1,000ccと**かくし味100cc**を鍋に入れて沸かします。
- 4 手で軽くつまむようにして一口大のだんごにして鍋に入れ、浮き上がったなら出来上がり～!!



鶏だんごはきちんと丸くしないほうが、より柔らかいだんごになりますよ! しそ(大葉)の香りがかくし味と相性ぴったり!! 食欲をそそりますよ～。包丁もまな板も使わずにカンタン料理です。



34

かくし味で！やさしい味

にんじんしりしり



材料 (2人分)

- にんじん …………… 1本(150gくらい)
- サラダ油 …………… 大さじ1
- たまご …………… 1個
- **かくし味** …………… **大さじ2**
- ツナ缶(小) …………… 1/2缶



作り方

- 1 皮をむいたにんじんを千切りにします。(スライサーでもOK!)
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、にんじんを入れ中火でしんなりするまで炒めます。
- 3 ツナ缶をオイルごと入れ混ぜ合わせます。
- 4 **かくし味**を加え、溶きたまごを入れます。
- 5 全体を混ぜながら炒めて、たまごが炒りたまごのようになったら出来上がり～!
- 6 冷めても美味しいので、お弁当にも最適。お酒のおつまみとしてもイケますよ。



作りたてよりも少し時間をおいた方が、味がなじんで美味しくなります。



32

オクラ丸かじり！うまい！

お客様から
ご紹介頂いた
メニューです

材料

- オクラ …………… 10本
- **かくし味** …………… **50cc**
- 水 …………… 150cc

作り方

- 1 鍋にお湯をわかし、沸騰したらオクラをいれて1～2分ほどゆでたら冷水に入れ、水を切ります。
- 2 容器に**かくし味50cc**と水150ccを入れ、漬けだれを作ります。
- 3 袋の中にオクラと漬けだれを入れ、冷蔵庫で1～2時間冷やすと汁ごと美味しいオクラの完成です！！



汁ごと美味しくお召上がり頂けます。

33

かくし味で美味キャベツ



材料

- キャベツ …………… 葉4～5枚(約200g)
- 豚バラ肉 …………… 100g
- たまご …………… 2個
- **かくし味** …………… **大さじ3**

作り方

- 1 キャベツは食べやすい大きさにざく切りにします。
- 2 豚バラ肉も食べやすい大きさに切ります。
- 3 豚バラ肉を炒め、色が変わったら、キャベツを加え炒めます。
- 4 キャベツに火が通ったら、溶きたまごを入れて最後に**かくし味**で味を付けてできあがり～！



キャベツは炒めすぎないように、シャキシャキ感を残しましょう！ お酒のつまみにもピッタリ！



31 もやし のナムル



お客様からご紹介頂いたメニューです



材料

- もやし…………… 2袋
- ほうれん草…………… 1束
- にんじん…………… 1本(大)

※たれ

- **かくし味**…………… **大さじ3**
- ごま油…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1/2
- ラー油…………… 2～3滴
- 白ごま…………… 大さじ2

作り方

- 1 お湯に少し酢を入れ、もやしを茹でます。
- 2 茹でたもやしを水にさらし、軽くしぼります。
- 3 **かくし味**、ごま油、砂糖、ラー油、白ごまを混ぜてたれを作ります。
- 4 そのたれに、茹でたもやしを混ぜて出来上がり～!
- 5 塩茹でしたほうれん草と千切りして茹でたにんじんもそれぞれ**3**のたれを作り合えます。



たれは食材ごとにこの分量で作りますが、ほうれん草のたれは、少なめに作ってお試してください。



30 シーチキン®のマリネ



材料 (4人分)

■ ドレッシング

■ **かくし味**150cc

■ 酢.....50cc

■ サラダ油.....大さじ3

■ 玉ねぎ.....2個

■ きゅうり1本

■ ミニトマト8個

■ 貝割れ大根.....1パック

■ シーチキン®1缶

■ 白ごま.....少々

作り方

1 玉ねぎときゅうりは薄く切り、玉ねぎは冷水にさらしておきます。

2 ミニトマトは半分に切り、貝割れは根を切ります。

3 器に野菜とシーチキン®を入れ、ドレッシングをかけてお召し上がりください。

※お好みで白ごまを散らしてどうぞ!



29 ドレッシングアラカルト



🕒 材料

中華風

- 味どらくの里1 (50cc)
- ごま油1 (50cc)
- 酢1 (50cc)

和風

- 味どらくの里1 (50cc)
- サラダ油1 (50cc)
- 酢1 (50cc)

フレンチ

- かくし味1 (50cc)
- サラダ油1 (50cc)
- 酢1 (50cc)

イタリアン

- かくし味1 (50cc)
- オリーブオイル1 (50cc)
- 酢1 (50cc)



分量はお好みで！ 塩・コショウを加えてもOK。
空いたペットボトルに入れて、シャカシャカ
振るだけの簡単ドレッシング！



27 みずの浅漬け

🕒 材料

- みず……………300g
- **かくし味**……………80cc
- しょうが……………適量

🍳 作り方

- 1 みずの葉をとり、4~5cmの長さに折りながら皮をむきます。
- 2 たっぷりのお湯でスジを取ったみずをサッとゆでて、冷水にさらします。
- 3 みず・**かくし味**・干切りにしたしょうがを、ビニール袋に入れてもまずに30分漬けたら出来上がり!



みずのシャキシャキ感がたまりません! 彩りもきれい、生姜を入れてさっぱり浅漬けをお試ください!

28 ピーマンの浅漬け!



🕒 材料

- ピーマン……………5~7個
- **かくし味**……………50cc

お客様からご紹介頂いたメニューです

🍳 作り方

- 1 水洗いしたピーマンを縦半分に切り、種を取ります。
- 2 食べやすい大きさの干切りにします。
- 3 ピーマンと**かくし味**を袋に入れ、30分で出来上がり!!



パプリカでも美味しくお召し上がり頂けます。



26 ズッキーニとみょうがのかんたん浅漬け



材料 (4人分)

- ズッキーニ ……………3本
- みょうが ……………3個
- にんにく ……………1かけ(チューブでも可)
- かくし味 ……………材料の重さの1/3量**



作り方

- ズッキーニは良く洗い乱切りに、みょうがは輪切り、にんにくは潰してみじん切りにします。
- 刻んだ材料をビニール袋に入れ、重さを量ります。
- 材料の重さの1/3量の**かくし味**を入れます。
(例 野菜 300g : **かくし味 100cc**)
- 空気を抜いて密封し、冷蔵庫へ。
- 時々逆さにして**30分**。まんべんなく染み込んだら完成です。器に盛りつけて召し上がれ。



失敗しないコツ：ズッキーニは乱切りに！（食感と味の入りが良くなります。）にんにくが苦手な方は、代わりに大葉を入れても美味しく召し上がって頂けます。



25 アスパラの浅漬け



🕒 材料

- アスパラ500g
- **かくし味****150cc**

🍳 作り方

- 1 アスパラの根元の固い部分を取り除きます。
半分に切ったアスパラを、かるくゆでます。(この時、根元からゆでると全体が均一にゆであがります。)
- 2 シャキシャキとした食感を残すために、ゆであがったアスパラは冷水に取ります。
- 3 アスパラを袋に入れ、**かくし味**を入れて漬け込みます。
- 4 袋を閉じたら、時々逆さにしてまんべんなく染み込ませましょう。
- 5 30分経ったら、アスパラの浅漬けの完成です!



ビニール袋に入れてから揉む必要はありません。揉まずに時々上下を返すと野菜がシャキッと、美味しく漬かります。



23 長芋のわさび漬



🕒 材料 (4人分)

- 長芋…………… 1/2本(500g)
- **かくし味** …… **150cc**
- わさび…………… 適量
- みつ葉…………… 適量
- 食用菊…………… 適量

🍳 作り方

- 1 長芋は、4～5cmの長さに輪切りにし、皮をむき拍子切りにします。
- 2 **かくし味**にわさびを溶きます。(わさびはチューブ入れでもOK!)
- 3 切った長芋を袋に入れ、2を入れます。
- 4 袋の空気を抜いて、**30分漬ければ**出来上がり～!
- 5 お好みで、ゆでたみつ葉や食用菊で彩りを添えてどうぞ!

24 大根の甘酢漬



🕒 材料

- 大根…………… 400～500g(1/2本)
- **かくし味** …… **100cc**
- 酢…………… 50cc
- 砂糖…………… 大さじ3
- 昆布…………… 適量

🍳 作り方

- 1 大根は皮をむき、薄くスライスします。2～3mmくらいの厚さがオススメです。
- 2 昆布はハサミで適当な幅に刻んでおきます。
- 3 大根をビニール袋に入れ、**かくし味**・酢・砂糖を混ぜた液を入れます。
- 4 その袋に刻んだ昆布を入れ、まんべんなく混ぜたら、冷蔵庫で一晩漬けて出来上がり～!



22 30分浅漬け



🕒 材料

- キャベツ 1/4個(200g)
- にんじん 少々
- きゅうり 3本
- **かくし味** **150cc**

🍳 作り方

切った野菜をビニール袋に入れ**かくし味**をそのまま入れます。

- 1 **※かくし味**は材料の1/3の量を目安にしてくださいね(^O^)
(例 野菜450g:**かくし味**150cc)

- 2 **30分**でできあがり! もまずに時々上下を返してね♪

きゅうりの皮をピーラーでしましまにむき、短く切ったり、

- 3 お酢を入れてピクルス風に!
切らずに1本漬けなど、いろいろお楽しみください♪



揉まずに時々上下を返すと野菜がシャキッと
して、美味しく漬かります。



21 和風カルボナーラ



材料 (2人分)

- スパゲッティ …………… 200g
- 薄切りベーコン …………… 1パック(60gくらい)
- たまご …………… 2個
- **かくし味** …………… **大さじ2**
- 粉チーズ …………… 大さじ2
- オリーブオイル …………… 大さじ1
- 粗挽きコショウ …………… 少々



作り方

- 1 スパゲッティは指定されている時間通りに茹でます。
スパゲッティを茹でている間に…。
- 2 ボウルにたまごを割り入れ、粉チーズ、**かくし味**、お好みで粗挽きコショウを入れ混ぜておきます。
- 3 ベーコンは2~3cmの幅に切り、一枚ずつ剥がしておきましょう。
- 4 フライパンにオリーブオイルを入れベーコンを炒めます。
- 5 スパゲッティが茹で上がったたら、お湯を切って**4**に入れ、ベーコンと合わせます。
- 6 火を止め、**2**のたまごなどを入れ、絡めてできあがり~!
- 7 器に盛り、お好みで粗挽きコショウを振りかけて召し上がれ~!



作り方6で、スパゲッティとたまごなどは粗熱で絡めますので、火は点けないでください。火を点けると、たまごが固くなり、トロツとした食感がなくなります。



20 かくし味で野菜炒めソーメンうどん



🕒 材料

- ソーメン(乾麺) 150~200g
- 豚バラ肉 100~150g
- キャベツ 200g
- ピーマン 1個
- にんじん 中1/2本
- サラダ油 少々
- バター 10~20g
- **かくし味** **大さじ5~6**

🍳 作り方

- 1 そうめんをゆで、水気を切っておきます。
- 2 お肉、野菜は食べやすい大きさに切り、サラダ油を引いて炒めます。
- 3 具材を炒めたら、ソーメンを入れて炒めます。
バターを乗せて、**かくし味**と一緒に味を絡めてで
- 4 きあがり~! ソーメンの代わりに、うどんでもお試しください。



うどんで作ると焼きうどんになりますよ♪



18 かんたん！トマトの清涼麺

🕒 材料 (2人分)

- トマト …………… 1個
- **かくし味** …………… **大さじ5**
- 水 …………… 120cc
- めん …………… 2人分
- 青ネギ、大葉 …………… お好みで

🍳 作り方

- 1 角切りにしたトマトを**かくし味**と一緒に袋に入れ、冷蔵庫で冷やします。冷やすことで味がしっかり染みこみます！
- 2 しっかり冷えたら、手で軽く揉んでなじませます。
- 3 2のトマトを器に移して水を加え混ぜ合わせます。
- 4 めんを器に盛り、3のトマトとつゆをかけて召し上がれ～！
- 5 お好みに薬味や、シーチキン等加えるともっと美味しくなりますヨ！



19 かくし味のつけ麺

🕒 材料

- 中華麺(4人分) …… 4玉
- **かくし味** …………… **200cc**
- 水 …………… 800cc
- あげ玉、ネギ …………… 適量

🍳 作り方

- 1 中華麺は、袋の指示通りに茹でます。
- 2 茹で上がったら、流水で洗います。
- 3 鍋に水と**かくし味**を入れ煮立て、つゆを作ります。
- 4 温かいつゆに、あげ玉と刻んだネギを入れます。
- 5 冷たいままの麺を付けて召し上がれ～！



17 香味野菜のだし 納豆昆布のねばとろうどん



🕒 材料

うどん	4人分
※だしの材料	
きゅうり	3本
みょうが	3個
大葉	5枚
納豆昆布	大さじ1
かくし味	大さじ2
※うどん用つゆ	
かくし味	100cc
水	500cc

🍳 作り方

- きゅうり、みょうが、大葉はみじん切りにして
- 1 ボウルに入れ、納豆昆布、**かくし味**を加えて混ぜ「だし」を作ります。
 - 2 粘りが出て来たら、冷蔵庫で冷やします。
 - 3 うどんを器に盛り「だし」をのせ、冷たく冷やしておいた※つゆをかけて召し上がれ〜!

「だし」とは…

山形の郷土料理で、きゅうり・みょうが・大葉などの夏野菜や香味野菜を細かく刻んで、昆布としょうゆなどで味付けした、夏バテ知らずの一品です。



「納豆昆布」は「刻み昆布」「粉末昆布」のネーミングで販売されている物もございます。昆布の量はお好みで調整してください。



16 かくし味で中華丼



お客様からご紹介頂いたメニューです



🕒 材料

■ かくし味	大さじ3
■ 水	150cc
■ 白菜	200g
■ 豚バラ肉	100g
■ 人参	中1/2本
■ きくらげ等	適量
■ ごま油	大さじ1
■ 生姜	少々
■ コショウ	少々
■ 片栗粉	大さじ2

🍳 作り方

1 白菜等の具材を適当な大きさに切ります。

フライパンにごま油を引き、生姜・肉・野菜を炒め

2 ます。肉の色が変わったら、水と**かくし味**を入れ煮込みます。

この時、お好みでうずらの卵等を入れても良いです。

3 最後に水溶き片栗粉でとろみをつけコショウで味を調え出来上がり！

4 ご飯にかけてお召し上がりください！



お好みの具材でアレンジOKです！ とろ〜りとした具がご飯に絡んでおいしいですよ！



15 大好き!! はらこめし丼



🕒 材料

- ご飯……………3合分
- 生鮭……………3切
- イクラ……………100~200g
- **かくし味(鮭の下味用として)**
……………100cc

🍳 作り方

- 1 生鮭をひたひたの**かくし味**に一晩漬けておきます。
- 2 鮭は、フライパンまたは魚焼き器で焼き、ほぐしておきます。(フライパンにオーブンシートを敷いて焼くと、焦げ付かずきれいに焼けます。)
- 3 ご飯の上に、ほぐした鮭と**イクラ**(作り方は右ページ)をのせてできあがり。
- 4 **かくし味**をかけて、お好みの味でお召し上がりください。



かくし味で鮭とイクラを美味しく味付け!



14 イクラの作り方



材料

- 生すじこ ……………1本
- **かくし味** ……………**100cc**
- お酒……………大さじ1

作り方

- 1 大きめのボウルに生筋子を入れ、ぬるま湯を注ぎます。
- 2 膜が白くなったら、生すじこを目の粗い網にこすりつけてバラします。
- 3 浮いている薄皮や血合い等をきれいに流水で洗い流します。
3の生すじこをザルに上げ、水気を切ったらタッ
- 4 パーに入れ、**かくし味**とお酒を加え、冷蔵庫で一晩おきます。
- 5 一晩おけば、ピッカピカのイクラのできあがり！



網はもち焼き用の網でもOK！



13 鶏そぼろご飯



🕒 材料 (3 ~ 4人分)

ご飯	3~4人分
※鶏そぼろ	
鶏ひき肉	300g
味どうらくの里	大さじ3
※炒りたまご	
たまご	3個
かくし味	大さじ1
砂糖	大さじ1
サラダ油	適量

🍳 作り方

- 1 フライパンに鶏ひき肉、味どうらくの里を入れ、菜箸で混ぜます。
- 2 火を**中火**にしてかき混ぜるように炒めます。
- 3 鶏肉に火が通ったら鶏そぼろの完成です。
- 4 ボウルにたまごを割り、砂糖、かくし味を入れ混ぜます。
- 5 フライパンにサラダ油を引いて、**4**を入れたら**中火**でかき混ぜるように炒ります。
- 6 ぽろぽろになったら炒りたまごの完成です。
- 7 ご飯の上に鶏そぼろと炒りたまごを乗せて、お好みで紅ショウガ等を添えてどうぞ!



11 かんたん生姜ごはん

お客様から
ご紹介頂いた
メニューです

🕒 材料

- お米……………2合
- 生姜……………50g(1/2個)
- **かくし味** ……**大さじ4**

🍳 作り方

- 1 生姜は皮をむいて千切りにします。
- 2 炊飯器に、といだお米と**かくし味**を入れて水を2合の目盛りに合わせて、生姜を乗せてスイッチオン!
- 3 炊き上がったらかき混ぜてお召し上がりください。
- 4 お好みに白ごまを散らしてどうぞ!



12 黒豆ご飯

🕒 材料

- お米……………2合
- **かくし味** ……**大さじ4**
- 黒豆……………1/2カップ

🍳 作り方

- 1 炊飯器に、といだお米と**かくし味大さじ4**を入れ、水を2合の目盛りまで入れます。
- 2 フライパンに黒豆を入れ外皮が割れるまで煎ります。弱火でじっくり煎るのがコツです。
- 3 煎った黒豆をお米の上のにのせ、炊飯器のふたをしてスイッチオン!
- 4 ご飯が炊けたらできあがり〜!ご飯をほぐして召し上がれ〜!



10 ほたてご飯



🕒 材料

■ 干貝柱(珍味)	20~30g
■ ボイルほたて	200g
■ お米	2合
■ お湯	100cc
■ かくし味	大さじ4
■ お酒	大さじ4

🍳 作り方

- 1 干貝柱を20~30g ボウルに入れお湯を加え、2時間くらい浸しておきます。
- 2 干貝柱が柔らかくなったらお湯から出し、ほぐします。
※浸したお湯はそのまま使いますので捨てないでください。
- 3 ほぐした干貝柱に**かくし味大さじ4**、お酒大さじ4を入れて少し混ぜます。
- 4 といだお米2合を炊飯器に入れ、**3**の干貝柱と**※浸したお湯**を入れます。その後、水を2合の目盛まで入れます。
- 5 その上に、ボイルしたほたてを入れ、炊飯器のふたをしてスイッチON！ 炊き上がったらほぐして召し上がれ～！



ほたての珍味(干貝柱)を使って、かんたん炊き込みご飯をお試しください。



9

桜ご飯



お客様からご紹介頂いたメニューです



🕒 材料

- お米…………… 3合
- 新筍(たけのこ) …… 小1本
- 桜の花の塩漬け…………… 10枚
- **かくし味** …………… **大さじ6**
- 食紅…………… 少々

🍳 作り方

- 1 桜の花の塩漬けは軽く水洗いして塩分を取り除きます。
- 2 新筍は粗みじん切りにします。
- 3 炊飯器に、といだお米と**かくし味**を入れて水を目盛りに合わせてたら、タケノコ・桜の花・食紅少々を加え、30分ほど浸してから炊き込みます。
- 4 これで炊きあがりです。
- 5 炊飯器のふたを開けると桜の香りが広がりますよ。器に盛りつけてお召し上がりください。桜の香りと新筍の食感が春爛漫の気分を誘いますよ。



華やかな桜色のご飯です。口にすると桜の香りが広がり、新筍の食感と相まって、春爛漫の気分全開を誘います。どうぞお試しください。



8 火も包丁も使わない！

簡単えびピラフ



🕒 材料

- 冷凍えび……………150g
- ミックスベジタブル ……100g
- **かくし味 ……大さじ4**
- バター……………20g
- お米……………2合

🍳 作り方

- 炊飯器にといだお米と**かくし味**を入れ、水を2合の目盛りまで入れます。
※分量よりやや水を少な目にして少し固めに炊くといいですよ。
- 凍ったままのミックスベジタブルと冷凍えびを入れ…炊飯スイッチオン!!
- 炊きあがったらバターを混ぜて、お好みで黒コショウをかけて出来上がり~!!



火も包丁も使わないとっても簡単お手軽レシピです♪



7 とんぶりと菊の混ぜご飯



材料

- ご飯……………2合分
- とんぶり……………1袋(70gくらい)
- 食用菊……………1パック
- かくし味……………大さじ4**
- 酢……………少々

作り方

- 1 食用菊は花びらをはずしておきます。
- 2 酢少々を加えたお湯で菊の花を色よくゆで、ザルにあけて水気をよく切ります。
- 3 温かいご飯に、とんぶり、菊の花、**かくし味**を混ぜ合わせます。
- 4 お茶碗に盛って出来上がり!



かくし味はご飯1合に対して大さじ2の割合でお試し下さい。



6 菜の花と桜えびの混ぜご飯



🕒 材料

- ご飯……………2合分
- 菜の花……………1束
- **かくし味**……………**大さじ4**
- 桜えび……………適量
- 白ごま……………少々

🍳 作り方

- 1 菜の花を色よく茹でます。
- 2 水気を切った菜の花を細かく刻みます。
温かいご飯に、**かくし味**、菜の花、桜えび、白ごまを加え、混ぜ合わせたら器に盛って出来
- 3 上がり。
※菜の花の代わりにアスパラ菜、大葉など好みの具でもお試しください。



かくし味はご飯1合に対して大さじ2の割合でお試し下さい。



🕒 材料

- たまご 2個
- しいたけ 2枚
- ニラ 1/2束
- **かくし味** **100cc**
- 水 1,000cc

🍲 作り方

- 1 しいたけはスライスしてニラは食べやすい大きさに切り、鍋に水1,000ccを入れて煮ます。
- 2 火が通ったら**かくし味100cc**を加えます。
- 3 沸騰したら、溶き卵2個分を入れ、たまごがふ〜と浮いたら出来上がり。



小さいお子様も喜んでおかわりしてくれるたまごスープです♪ぜひおためしください♪

4 ふんわりたまごスープ



🕒 材料 (1～2人分)

- ご飯 200g
- **かくし味** **大さじ2**
- たまご 1個
- ねぎ、ハムなどお好みの具 … 適量

🍲 作り方

- 1 ご飯200gに**かくし味大さじ2**、たまご1個を入れ、絡むように混ぜます。
- 2 フライパンを熱したらサラダ油を引いて、みじん切りにしたねぎやお好みの具を炒めます。
- 3 **2**に**1**のご飯を入れ**中火**で炒めます。菜箸で混ぜるように炒めると、よりパラパラになりやすいです。
- 4 お好みのパラパラ感になったら出来上がり～!
かくし味で作ったたまごスープも一緒にどうぞ!



最初にご飯に**かくし味**、たまごを混ぜておくとパラパラになりやすいです。一度に沢山だとパラパラになりにくいので、少量でお試しください。

5 かんたん極うまチャーハン



3 かんたん伊達巻き



🕒 材料

■ たまご	6個
■ はんぺん	1枚(100gくらい)
■ サラダ油	適量
■ ※調味料		
■ かくし味	大さじ3
■ 砂糖	大さじ4
■ お酒	大さじ2

🍳 作り方

- 1 はんぺんは細かく切った後、たまご、調味料と一緒にミキサー(もしくはフードプロセッサー)に入れます。
- 2 滑らかになるまでミキサーを回し、たまご液を作ります。
- 3 フライパン全体にサラダ油を薄くのぼし、たまご液を流し込みます。
- 4 ふたをして、**弱火**で**12~13分**焼きます。
- 5 裏返してふたをして、更に**弱火**で**3分**焼きます。
- 6 熱いうちに最初に焼いた面が下になるように、鬼すだれに乗せます。
- 7 巻きやすいように包丁で手前から2~3本浅く切り目を入れ巻きます。冷めたら切り分けてお召し上がりください。



4の表面が乾いたら裏返し時です。新年を迎えるお正月のおせち料理にどうぞ!!



2 ふんわりたまご焼



🕒 材料

- たまご ……………3個
- **かくし味** ……………**小さじ3**
- 砂糖……………小さじ3

🍳 作り方

- 1 ボウルにたまごを割り、**かくし味**、砂糖を入れ、泡立てないように混ぜます。
 - 2 たまご焼き器に油を引いて、たまご液を1/3程流します。
 - 3 たまごが焼けたら巻きます。この作業を2～3回繰り返します。
- 形を調べて、ふんわりたまご焼きの完成です。
- 4 ※お好みの具材(大葉・シラス・かにかま・ネギ・ひじきの煮物)を混ぜてもとっても美味しいです。お試しください。



かくし味なので、色もきれいに出来ます。



1 かんたん茶碗蒸し



🕒 材料 (4人分)

- たまご 3個
- **かくし味** **大さじ3**
- 水 300cc
- お好みの具
- 3・3・3の茶碗蒸しと覚えてくださいね。

🍳 作り方

- 1 ボウルに、たまご・**かくし味**・水を入れ、混ぜてたまご液を作ります。
- 2 そのたまご液をどんぶりに移しますが、移す際、ザルを通すとなめらかになりやすいです。
- 3 どんぶりにラップをしたら鍋に入れ、どんぶりの外側7分目くらいまで水を入れふたをします。
- 4 火を点け、沸騰したら**弱火**にし**7分**待ちます。
- 5 7分経ったら火を止めて、**余熱**で**10分**蒸して出来上がりです。



あんかけをのせてどうぞ!

- 材料
 - かくし味..... 大さじ1 水...150cc
 - 片栗粉・水...各小さじ1 しいたけ、三つ葉などお好みの具
- 作り方
 - ① 鍋にかくし味と水を入れ火を点けます。
 - ② 沸騰したら細かく刻んだ具材を入れ煮ます。
 - ③ 具材が煮えたら、水溶き片栗粉でとろみを付けて完成です。
 - ④ 茶碗蒸しにのせて召し上がれ～!



目次

かくし味®



- 1 かんたん茶碗蒸し
- 2 ふんわりたまご焼き
- 3 かんたん伊達巻き
- 4 ふんわりたまごスープ
- 5 かんたん極うまチャーハン
- 6 菜の花と桜えびの混ぜご飯
- 7 とんぶりと菊の混ぜご飯
- 8 火も包丁も使わない!
簡単えびピラフ
- 9 桜ご飯
- 10 ほたてご飯
- 11 かんたん生姜ごはん
- 12 黒豆ご飯
- 13 鶏そぼろご飯
- 14 イクラの作り方
- 15 大好き!! はらこめし丼
- 16 かくし味で中華丼
- 17 香味野菜のだし
納豆昆布のねばとろうどん
- 18 かんたん! トマトの清涼麺
- 19 かくし味のつけ麺
- 20 かくし味で野菜炒め
ソーメン ウドン
- 21 和風カルボナーラ
- 22 30分浅漬け
- 23 長芋のわさび漬け
- 24 大根の甘酢漬け
- 25 アスパラの浅漬け
- 26 ズッキーニとみょうがの
かんたん浅漬け
- 27 みずの浅漬け
- 28 ピーマンの浅漬け!
- 29 ドレッシングアラカルト
- 30 シーチキン® のマリネ
- 31 もやしのナムル
- 32 オクラ丸かじり! うまい!
- 33 かくし味で美味キャベ玉
- 34 かくし味で! やさしい味
にんじんしりしり
- 35 包丁・まな板使わない!
しそ香る鶏だんごスープ
- 36 あのコンビニおでんの
味をかくし味で!!
- 37 治部煮風 かぶの煮物
- 38 かんたん牛乳シチュー
- 39 かくし味であったか豆乳鍋
- 40 キムチ鍋
- 41 シャキシャキあったか
“もやし鍋”
- 42 かくし味でハタハタ鍋
- 43 きのことたっぷり汁
- 44 精進料理風!!野菜いっぱい
みそ汁にかくし味!
- 45 野菜たっぷり! けんちん汁
- 46 かくし味で! 和風ポトフ
- 47 おしゃれに♪ みぞれスープ
- 48 レンジで簡単
じゃがいも冷製スープ
- 49 かいわれするめそうめん
～料亭の味～
- 50 かんたんゴーヤーチャンプルー
- 51 揚げなすのおろし和え
- 52 かんたん 白和え
- 53 春菊とえのき茸の煮びたし
- 54 さといもの麻婆風
- 55 さつまいもの甘露煮
- 56 さやいんげんのきんぴら
- 57 焼きなすの白だし漬け
- 58 かくし味でほうれん草と
豚バラ肉の卵とじ
- 59 かくし味で豚バラと
玉ねぎのケチャップ炒め
- 60 簡単おもてなし
「ぶりぶり エビマヨ」
- 61 鮭のゆず風味焼き
- 62 冷やし高野豆腐
- 63 今!! はまっています!!
かくし味でタコわさ!!
- 64 オクラと長芋のふわとろご飯

秋田姫美人

- 1 鶏の照り焼き
- 2 鮭の照り焼き
- 3 あま酒
- 4 甘酒ゼリー
- 5 あまざけ納豆
- 6 かんたん べったら漬け
- 7 超簡単!!
濃厚甘酒チーズケーキ
- 8 こくうま☆とろける
姫美人ぷりんちゃん

味じまん三五八

- 1 魚編
- 2 野菜編

Thank you^{*}
Since 1920 100th Anniversary

おかげ様で百周年



簡単・おいしい



口福レシピ

Koufuku Recipe

絶品メニュー
150品



かくし味の
絶品メニュー
レシピはこちらから



東北醤油株式会社 ☎ 0120-3939-94

〒019-1701 秋田県大仙市神宮寺字本郷野102
TEL: 0187-72-2020 FAX: 0187-72-3215