

味つけだれ ①

和食のおかずはおまかせ

こんぶつゆ



「家族は和食が好きなのに、味がうまく決まらない」

そんな声にこたえて、和食の基本調味料をバランスよく合わせたたれを考えました。

しょうゆ・酒・みりんを「3：2：2」で合わせ、

こんぶでうま味を加えるのがポイントです。あとは冷蔵庫に“置いておく”だけ！

和食の煮もの、焼きもの、あえものはもちろん、めんつゆ代わりに。

こんぶの風味が加わるので、だしがとれないときに重宝します。

このたれひとつで、和食のおかずのレパートリーがぐんと広がります。



保存期間

冷蔵庫で約1週間

※こんぶはつけたまま
保存する

こんぶつゆ

材料 (できあがり量：約100ml)

- しょうゆ…………… 大さじ3
- 酒…………… 大さじ2
- みりん…………… 大さじ2
- こんぶ…………… 5cm角(5g)

作り方

- ① すべての材料を保存容器に入れてひと混ぜし、冷蔵庫にひと晩おく。

こんぶから
うま味が出ます



めんのかけつゆに



1人分…こんぶつゆ大さじ3 + 水300ml

上記を合わせて鍋で煮立たせ、うどんやそばなど、ゆでためんを加えます。天かすやねぎなどの薬味や好みの具を加えてどうぞ。

めんにつけつゆに



1人分…こんぶつゆ大さじ2(加熱したもの) + 水大さじ3

こんぶつゆのアルコール分をとばして使います。1人分ならこんぶつゆ大さじ2を耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジで約30秒(500W)加熱し、水大さじ3でうすめて冷やします。急ぐときは水の代わりに氷でも。しょうがやねぎ、みょうがなどの薬味を添えてどうぞ。

お弁当のおかず

「味つけだれ」はお弁当作りに大活躍。

「1品たりない!」

そんなときは、冷蔵庫にある食材をたれでパッと味つけ。
あれこれ調味料を用意しなくても、すぐにおかずが完成します。

「こんぶつゆ」で
竜田揚げ



「こんぶつゆ」で こんぶつゆ (p.8) で下味をつけたしっかり味の竜田揚げ。さめてもおいしく仕上がります (作り方はp.16)。

「こんぶつゆ」で
さめてもおいしい、しっかり味。
卵焼き

材料 2食分

卵…2個
A≪水…大さじ2
こんぶつゆ (p.8)…大さじ1/2≫
サラダ油…適量

作り方
10分 1食分 86kcal

- 卵を割りほぐし、Aを加えて混ぜる。
- 卵焼き器に油を薄くひいて温め、1を2〜3回に分けて加えながら、卵焼きを焼く。あら熱がとれたら、食べやすく切る。

「こんぶつゆ」で
ピーマンのじゃこ炒め

材料 4食分

ピーマン…3個
ちりめんじゃこ…大さじ2
こんぶつゆ (p.8)…大さじ1
サラダ油…小さじ1

作り方 5分 1食分 29kcal

- ピーマンは種とへたをとり、縦に7〜8mm幅に切る。
- フライパンに油を温め、1を中火で炒める。油がまわったら、ちりめんじゃこ、こんぶつゆを加えて炒め、汁気がなくなったら火を止める。
*冷蔵庫で2〜3日保存できる。



「焼き肉だれ」で
いんげんの甘から炒め

材料 4食分

さやいんげん…100g
A≪水…大さじ1
焼き肉だれ (p.86)…小さじ2≫
サラダ油…小さじ1

作り方 5分 1食分 17kcal

- さやいんげんはへたを切り落とし、長さを半分に切る。Aは合わせる。
- フライパンに油を温め、いんげんを中火で炒める。油がまわったら、Aを加えてふたをし、弱火で約2分蒸し煮にする。ふたをとり、汁気をとばして火を止める。
*冷蔵庫で2〜3日保存できる。

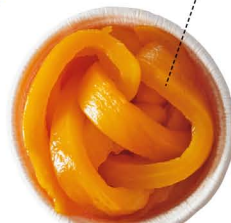
「ごまだれ」で
ベーグルのごまツナサンド

材料 2個分

ツナ缶詰 (ノンオイル)…小1/2缶 (40g)
A≪ごまだれ (p.76)…大さじ1
マヨネーズ…大さじ1/2≫
紫たまねぎ (またはたまねぎ)…30g
きゅうり…1/2本 ベーグル…2個

作り方 5分 1個分 246kcal

- ツナは汁気をきり、Aを混ぜ合わせる。たまねぎは薄切りにし、水にさらして水気をきる。きゅうりは斜め薄切りにする。
- ベーグルを横半分に切り、1をのせてはさむ。



「香味みそだれ」で
たけのこのみそ炒め

材料 4食分

ゆでたけのこ…150g サラダ油…小さじ1
…大さじ2 香味みそだれ (p.24)

作り方 5分 1食分 35kcal

- たけのこは穂先を7〜8mm幅のくし形に、根元を5mm幅のいちよう切りにする。
- フライパンに油を温め、1を中火で2〜3分炒める。香味みそだれを加えて炒め、汁気をとばして火を止める。 *冷蔵庫で2〜3日保存できる。

「レモンほん酢」で
まろやかなので和風のお弁当にも◎。
パプリカのマリネ

材料 4食分

パプリカ…大1個 (150g) A≪レモンほん酢 (p.52)…小さじ2
オリーブ油…小さじ1≫

作り方 15分 ※漬ける時間は除く
1食分 17kcal

- パプリカは種とへたをとり、縦4つに切る。グリルを温め、パプリカを皮を上にして入れ、約10分、皮が黒くなるまで焼く。さっと水にくぐらせ、皮をむく。縦1cm幅に切る。
- ボールにAを合わせ、1をつけて10分以上おく。
*冷蔵庫で2〜3日保存できる。



ソースにしょうゆをプラスすると風味が増し、豚肉と好相性。
トマトソースの酸味が、肉の脂っぽさをやわらげます。

ポークソテー



材料 2人分

豚ロース肉(とんカツ用)
..... 2枚(200g)
塩・こしょう 各少々
小麦粉 大さじ1/2
ブロッコリー 1/2株(80g)
水 大さじ1
塩 少々
マッシュルーム(水煮・薄切り)
..... 50g
サラダ油 小さじ1・1/2

味つけ

トマトソース(p.62)
..... 100g
A 水 大さじ1
しょうゆ 小さじ1

味つけのコツ



最初はゆるめのソース。これをとろりとするまで煮つけていくと、ぐっとコクが出ます。

作り方 20分 1人分350kcal

- 豚肉は筋を切り、塩・こしょう各少々をふり、小麦粉をまぶす。ブロッコリーは小房に分ける。マッシュルームは汁気をきる。Aは合わせる。
- フライパンに油小さじ1/2を温め、中火でブロッコリーをさっと炒める。水大さじ1、塩少々を加えてふたをし、弱火で1～2分蒸し焼きにして、とり出す。
- フライパンに油小さじ1をたし、肉を強めの中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、弱火で3～4分焼く。
- ペーパータオルでフライパンに出た脂をふき、マッシュルーム、Aを加える。ソースを肉にからめながら(右写真)、1～2分煮つめる。器に盛り、ブロッコリーを添える。

辛味をたして、中華のおかずに使えるチリソースにアレンジ。
トマトの自然な風味で、甘すぎずヘルシーなおいしさです。

トマトえびチリ



材料 2人分

えび(無頭・殻つき) 200g
塩 少々
酒 小さじ1
かたくり粉 小さじ1
サラダ油 大さじ1/2

トマトチリソース

ねぎ 5cm
しょうが 小1かけ(5g)
トマトソース(p.62)
..... 大さじ4
かたくり粉 小さじ1
トウモロコシ
豆板醤 小さじ1/4
しょうゆ 小さじ1
水 50ml

Memo

豆板醤は辛みが強いので、量は好みで調節してください。子ども向けなら豆板醤を省き、砂糖小さじ1/2を加えてもよいでしょう。

作り方 15分 1人分141kcal

- えびは殻をむいて背わたをとり、塩、酒をふる。ねぎ、しょうがはそれぞれみじん切りにし、トマトチリソースのほかの材料と混ぜ合わせる。
- えびにかたくり粉小さじ1をまぶす。フライパンに油を温め、えびを中火で1～2分炒めて火を通し、とり出す。
- フライパンにトマトチリソースを入れ、混ぜながら中火にかける。とろみがついたらえびをフライパンに戻し、からめて火を止める。