



50の活用術

ねこぶだし

いつもの料理にねこぶだしを
「入れる」「かける」「漬ける」
だけで御馳走ができる。

「ねこぶだし」ご愛用の皆様へ

とれたて美味しいもの市オリジナル「ねこぶだし」をご愛用いただき、心より厚く御礼申しあげます。

昆布王国・北海道で採れる日高昆布の根昆布部分を丸ごと使った「ねこぶだし」は美味しく手軽に使える濃縮液体タイプの出汁として多くの方に好評を得ております。

この「ねこぶだし」をもっと皆様の身近で使いやすい調味料としてご利用いただきたく代表的な50品を掲載したレシピ本を新たに作成いたしました。是非ともご一読お役立てくださいませ。

目 次

- 
- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------|-----------|--------------|---------------|---------|---------|---------------|-----------|------------|------------|---------|------------------|------------|------------------|------------------|------------|------------|---------------|------------|------------------|------------|------------------|------------------|------------|---------|---------|--------|------------------|------------|------------|----------|------------|---------|----------|--------|------------------|------------|
| ③ アヒージョ | ⑯ 筑前煮 | ⑰ 夏野菜のだしつ | ⑳ ハッセルバックポテト | ㉓ さつま芋の炊き込みご飯 | ㉔ 醤飴 | ㉕ かき揚げ | ㉖ だし粥 | ㉗ カレイの煮付け | ㉘ 和風ガパオライス | ㉙ ぎゅうぎゅう焼き | ㉚ ハンバーグ | ㉛ うな茶漬け | ㉜ 昆布醤油 | ㉝ ポテトと青海苔の和風ガレット | ㉞ 和風カオマンガイ | ㉟ だしワカメスープ | ㉞ だし巻き玉子 | ㉞ 北海道風茶碗蒸し | ㉞ ねこぶみそ | ㉞ ねこぶとろろ | ㉞ ねこぶ酢 | ㉞ 北海道キャロットドレッシング | ㉞ やみつきおにぎり | | | | | | | | | | | | | | |
| ④ 白菜と豚バラ鍋 | ⑤ 豚角煮 | ⑧ 豚汁 | ⑦ 牛ステーキ | ⑨ 肉野菜炒め | ⑩ 餃子のタレ | ⑪ 芥の卵とじ | ⑫ 牛タンのねこぶだし漬け | ⑬ 冷奴 | ⑭ イタリアン浅漬け | ⑮ カプレーゼ | ⑯ 筑前煮 | ⑰ 夏野菜のだしつ | ⑱ 肉じゃが | ⑲ おでん | ⑳ 南瓜の煮つけ | ㉑ こぶ漬け枝豆 | ㉒ オイキムチ | ㉓ さつま芋の炊き込みご飯 | ㉔ 醤飴 | ㉕ かき揚げ | ㉖ だし粥 | ㉗ カレイの煮付け | ㉘ 和風ガパオライス | ㉙ ぎゅうぎゅう焼き | ㉚ ハンバーグ | ㉛ うな茶漬け | ㉜ 昆布醤油 | ㉝ ポテトと青海苔の和風ガレット | ㉞ 和風カオマンガイ | ㉟ だしワカメスープ | ㉞ だし巻き玉子 | ㉞ 北海道風茶碗蒸し | ㉞ ねこぶみそ | ㉞ ねこぶとろろ | ㉞ ねこぶ酢 | ㉞ 北海道キャロットドレッシング | ㉞ やみつきおにぎり |
| ㉑ 鯛茶漬け | ㉒ 炒め納豆 | ㉓ ひじきの煮物 | ㉔ 肉入り揚げ豆腐 | ㉕ おろしなめこ | ㉖ ポトフ | ㉗ 酢豚 | ㉘ 中華丼 | ㉙ 厚焼き卵サンド | ㉚ 鶏団子 | ㉛ 豚生姜焼き | ㉜ 鶏唐揚げ | ㉝ 鶏ハム | ㉞ うな茶漬け | ㉞ 昆布醤油 | ㉞ ポテトと青海苔の和風ガレット | ㉞ 和風カオマンガイ | ㉞ だしワカメスープ | ㉞ だし巻き玉子 | ㉞ 北海道風茶碗蒸し | ㉞ ねこぶみそ | ㉞ ねこぶとろろ | ㉞ ねこぶ酢 | ㉞ 北海道キャロットドレッシング | ㉞ やみつきおにぎり | | | | | | | | | | | | | |
| ㉔ おろしなめこ | ㉕ ポトフ | ㉖ 酢豚 | ㉗ 中華丼 | ㉘ 厚焼き卵サンド | ㉙ 鶏団子 | ㉚ 豚生姜焼き | ㉛ 鶏唐揚げ | ㉝ 鶏ハム | ㉞ ハンバーグ | ㉞ うな茶漬け | ㉞ 昆布醤油 | ㉞ ポテトと青海苔の和風ガレット | ㉞ 和風カオマンガイ | ㉞ だしワカメスープ | ㉞ だし巻き玉子 | ㉞ 北海道風茶碗蒸し | ㉞ ねこぶみそ | ㉞ ねこぶとろろ | ㉞ ねこぶ酢 | ㉞ 北海道キャロットドレッシング | ㉞ やみつきおにぎり | | | | | | | | | | | | | | | | |

※掲載写真はイメージです。
使用材料等が異なる場合がございます。

アヒージョの作り方(2人前)

- ① あさりは砂出しをし、エビは背ワタを取り、水洗いして水気を切っておく。
- ② マッシュルームとブロッコリーは食べやすい大きさに、ニンニクはスライス、唐辛子は輪切りにする。
- ③ 小さな鍋にオリーブオイルとニンニク・唐辛子を入れ香りが出るまで加熱する。
- ④ ③に具材を入れ火を通し、ねこぶだしで味付けする。最後にバジル・黒胡椒を振る。

材 料

- エビ(200 g) ●あさり(1パック)
- マッシュルーム(1パック)
- ブロッコリー(1/4房) ●ミニトマト(2~3個)
- ねこぶだし(大1) ●オリーブオイル(200 ml)
- 唐辛子(1本) ●ニンニク(1片)
- 黒胡椒(適量) ●バジル(適量)



白菜と豚バラ鍋



4

白菜と豚バラ鍋の作り方(4人前)

- ① 白菜は一枚ずつはがし、白菜と豚バラを交互に重ねる。
- ② 5 cm幅に切り、土鍋に敷き詰めていく。
- ③ 水とねこぶだしを入れ、火が通るまで煮る

材 料

- 白菜(1/2 株)
- 豚バラ肉(500 g)
- ねこぶだし(150 mL)
- 水(1 ℥)

豚角煮の作り方(2人前)

- ① 豚バラ肉をかたまりのまま脂身を下にして鍋に入れ、たっぷりの水で落とし蓋をして中火で2時間ほど茹でる。
- ② 竹串がスッと通るようになったら火を止めそのまま冷ます。(ゆで汁はとっておく)
- ③ 鍋底に薄切りにした生姜を敷き、②の豚バラ肉を4~6等分に切り、脂身を下にして並べる。酒と②のゆで汁を注ぎ、落とし蓋をして10~20分煮る。
- ④ 砂糖を加えて10~20分煮込み、ねこぶだしと醤油を加えさらに5~6分煮て火を止める。
- ⑤ お皿に④を盛り付け、お好みで白髪ねぎをのせる。

材 料

- 豚バラ肉ブロック(300~500g)
- 生姜(1片)
- 酒(1カップ) ●砂糖(大2)
- 醤油(大2) ●ねこぶだし(大1)
- ※お好みで、白髪ねぎ(適量)





豚汁の作り方(4人前)

- ① ゴボウを洗い筍がきにして、水にさらし灰汁を抜く。
- ② 他の具材もお好みの大きさに切る。
- ③ 鍋にゴマ油でゴボウと豚肉を炒める。
- ④ その他の具材を入れ軽く炒める。
- ⑤ 水とねこぶだしを入れ、具材に火が通るまで煮る。
- ⑥ 味噌を溶かす。
- ⑦ 具材に火が通ったら器に盛りつける。

材 料

- 豚バラ肉(150g) ●大根(100g)
- 人参(1/4本) ●ゴボウ(1/3本)
- 里芋(4個) ●長ネギ(1本)
- 味噌(大3) ●水(600ml)
- ねこぶだし(大2)

牛ステーキ

牛ステーキの作り方(1人前)

- ① 牛肉をお好みの焼き加減で両面を焼く。
- ② 焼き上げる直前にねこぶだしをかける。



材 料

- 牛肉(200g)
- クレソン(適量)
- コーン(適量)
- ねこぶだし(大2)





だしボナーラの作り方(1人前)

- ① パスタを表示通りに茹でる。
- ② フライパンにオリーブオイルとニンニクを熱し、香りが立ったらベーコンを入れ炒める。
- ③ 生クリームとねこぶだしを入れ、ひと煮立ちさせておく。
- ④ 茹で上がった①を湯きりしたら、
③にパスタを入れよく混ぜ合わせる。
- ⑤ お皿に盛り付け、卵黄をのせる
- ⑥ お好みで黒胡椒やパセリを散らす。

材 料

- パスタ(100 g) ●オリーブオイル(大 1)
 - ニンニク(1 片) ●厚切りベーコン(3 切)
 - 生クリーム(100 ml) ●ねこぶだし(大 2)
 - 卵黄(1 つ分)
- ※お好みで、黒胡椒(少々)、パセリ(適量)

肉野菜炒め

肉野菜炒めの作り方(2人前)

- ① 豚バラ肉とお好みの野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を適量ひき、豚バラ肉と野菜を炒める。
- ③ 具材に火が通ったら
ねこぶだしを大さじ1杯かけて味付けをし、全体に味が馴染んだらできあがり。

材 料

- 豚バラ肉(100g) ●キャベツ(50g)
- パプリカ赤・黄(各1/4個)
- 絹さや(4本) ●ピーマン(2個)
- サラダ油(適量)
- ねこぶだし(大1)





餃子のタレの作り方

- ① 調味料を混ぜ合わせ、餃子につけて食べる

材 料

- ねこぶだし(大1)
- 酢またはレモン汁(小1)
- ※お好みで、ラー油(適量)

韭菜の卵とじの作り方(2人前)

- ① ニラを5cm大の長さに切り、卵を溶いておく。
- ② フライパンでゴマ油を熱したら、ニラを炒める。
- ③ 水とねこぶだしを加え
ふつふつしてきたら溶き卵を回し入れ、箸でかき混ぜる。

材 料

- ニラ(1束)
- 卵(3個)
- 水(50mℓ)
- ゴマ油(適量)
- ねこぶだし(大1)



牛タンのねこぶだし漬け



12

牛タンのねこぶだし漬けの作り方 (2人前)

- ① スライスされた牛タンに、ねこぶだしを1枚ずつ塗り、2時間ほど漬け込む。
- ② フライパンで焼く。
※ お好みで、わさび・レモンをつけて召し上がる。

材 料

- 牛タン(200g)
- ねこぶだし(大2)
- ※お好みで、わさび(適量)、レモン(適量)

冷奴の作り方(2人前)

- ① 豆腐に生姜、ねぎなどの薬味をのせ、ねこぶだしをかけて召し上がる。

材 料

- 豆腐(半丁)
- ねこぶだし(小2~お好みで)
- 生姜(適量)
- ねぎ(適量)



イタリアン浅漬け



14

イタリアン浅漬けの作り方(2人前)

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
 - ② ねこぶだしとオリーブオイルを2:1で混ぜ合わせる。
 - ③ 容器に①と②を入れ、お好みで黒胡椒を入れる。
 - ④ 一晩漬けてできあがり。
- ※ モッツァレラチーズと合わせて召し上がるのもオススメです。

材 料

- きゅうり
 - キャベツ
 - 人参
 - パプリカ
 - トマトなど
 - ねこぶだし(大2)
 - オリーブオイル(大1)
- (合計200g)
※お好みで、黒胡椒(少々)、鷹の爪(適量)

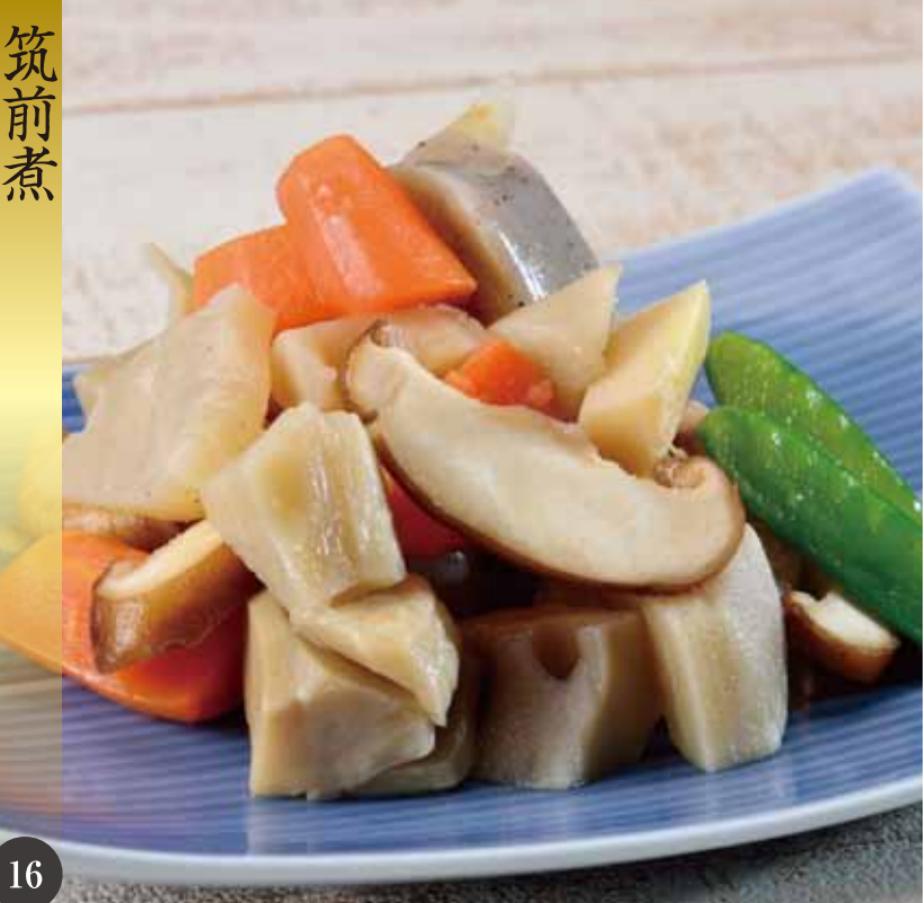
カプレーゼの作り方(2人前)

- ① トマトとモッツァレラチーズをスライスし、交互に皿に並べる。
 - ② オリーブオイルとねこぶだしをよく混ぜ合わせ、①にかける。
 - ③ ②にバジルで彩りを調える。
- ※ 好みで、黒胡椒をかける。

材 料

- トマト(1~2個)
 - モッツァレラチーズ(1個)
 - バジル(適量)
 - オリーブオイル(大1)
 - ねこぶだし(大1)
- ※好みで、黒胡椒(適量)





筑前煮の作り方(4人前)

- ① 干し椎茸を水で戻し、具材をすべてお好みの大きさに切る。鶏肉は酒・塩を少々ふる。れんこん・ごぼうは約5分間酢水にさらす。こんにゃくは1~2分下茹でする。絹さやはさっと茹でておく。
- ② 鍋で鶏肉の両面に焼き色がつくまで焼き、具材を入れ、油が絡むまで炒める。
- ③ 干し椎茸の戻し汁を注ぎ、落し蓋をしてアクを取りながら中火で10分ほど煮る。
- ④ 砂糖・酒・ねこぶだし・醤油・みりんの順で加え、煮汁が1/4くらいになるまで約20分ほど煮て火を止め、絹さやを散らす。

材 料

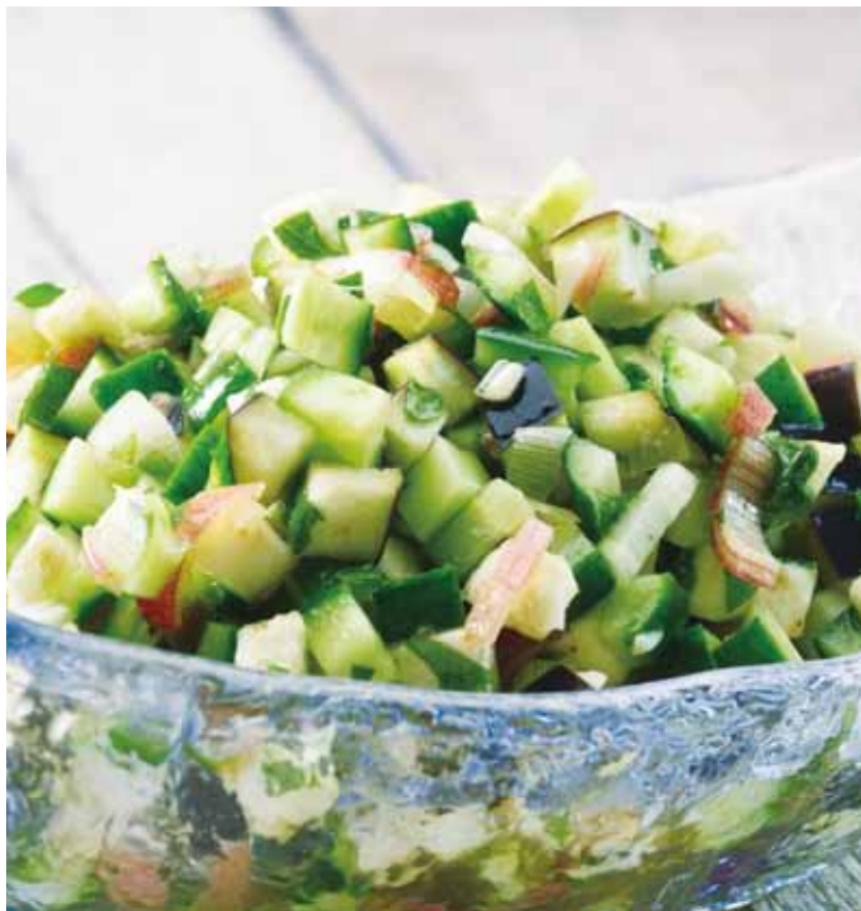
- | | |
|--------------|---------------------|
| ●鶏モモ肉(100g) | ●干し椎茸の戻し汁
(2カップ) |
| ●干し椎茸(2枚) | ●砂糖(大1) |
| ●れんこん(100g) | ●酒(大1) |
| ●ごぼう(1/2本) | ●みりん(大1) |
| ●茹でたけのこ(80g) | ●ねこぶだし(大2) |
| ●人参(50g) | ●醤油(大1) |
| ●こんにゃく(1/2枚) | |
| ●絹さや(6枚) | |

夏野菜のだしつの作り方(2人前)

- ① きゅうり・ナスを5mm角に切る。
ミョウガ・シソを荒くみじん切りする。
(ナスは水にさらして灰汁を抜く。)
- ② 切った野菜にねこぶだしを入れ、
混ぜ合わせる。

材 料

- きゅうり(2本)
- ナス(1本)
- ミョウガ(2本)
- シソの葉(5枚)
- ねこぶだし(大2)





肉じゃがの作り方(3人前)

- ① ジャガイモ・豚肉・人参・玉ねぎをお好みの大きさに切る。
- ② 鍋に①と絹さやを入れ炒める。
- ③ 水200mlを入れ、砂糖・醤油・酒・みりん・ねこぶだしを入れ味を調え、弱火で20分煮込む。

材 料

- じゃがいも(大2個) ●豚バラ肉(200g)
- 人参(50g) ●玉ねぎ(50g)
- 絹さや(20g)
- 砂糖(大2) ●醤油(大2)
- 酒(大2) ●みりん(大2)
- 水(200ml) ●ねこぶだし(小1)

おでんの作り方(5人前)

- ① 予めゆで卵を作つておく。
お好みの大きさに具材を切るなどの下準備をしておく。
- ② 鍋に水を入れ、ねこぶだしを加え
煮えづらい物から順に入れる。
具材に火が通つたらできあがり。

材 料

- 大根(1/2本) ●ちくわ(5本)
- 卵(5個) ●結びしらたき(5個)
- はんぺん(5個) ●さつまあげ(5枚)
- 結び昆布(5個) ●水(2ℓ)
- ねこぶだし(150mℓ)



南瓜の煮つけ

か
ば
ち
や

20



南瓜の煮つけの作り方(3人前)

- ① カボチャの種とワタを取り除き、一口大に切り鍋に入れる。
- ② 水200mlを入れる。
- ③ ねこぶだし・砂糖・みりん・醤油を入れ火にかける。
- ④ カボチャに火が通ったらできあがり。

材 料

- カボチャ(400g)
- 砂糖(大2)
- みりん(大2)
- 醤油(大1)
- 水(200ml)
- ねこぶだし(大1)

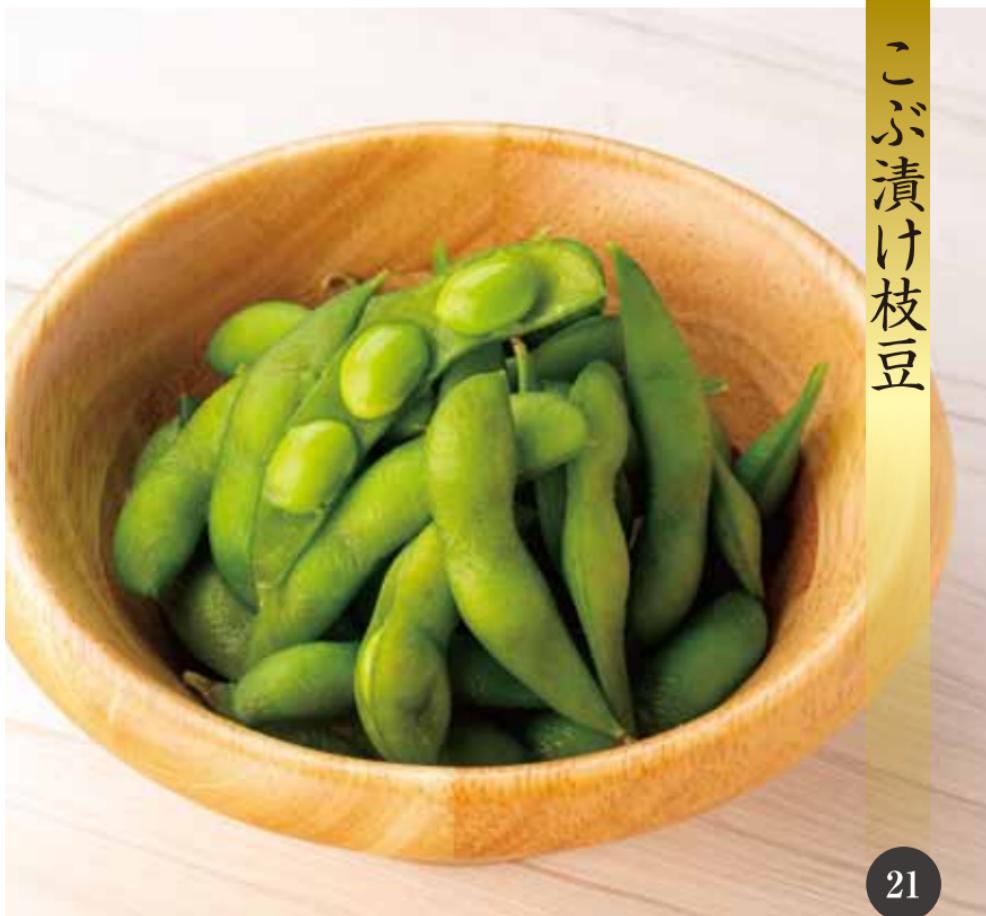
こぶ漬け枝豆

こぶ漬け枝豆の作り方(2人前)

- 茹でた枝豆とねこぶだしを袋に入れ、
冷蔵庫で2~3時間漬けておく。
※ 豆に、より味をつけたい場合は、
漬ける時間を長くしてください。

材 料

- 茹で枝豆(100g)
- ねこぶだし(大1)



オイキムチ



オイキムチの作り方(2人前)

- ① きゅうりは長めに切り、塩で揉み水分を抜く。
- ② ニラは1cm、人参は千切りにする。
- ③ Aと②を混ぜ合わせる。
- ④ ①のきゅうりを軽く洗い水をきり、③と混ぜ合わせ一晩漬け込む。

材 料

- きゅうり(3本)
- ニラ(1/3束)
- 人参(1/2本)

- | | |
|---|----------------|
| A | ●すりおろしニンニク(小2) |
| | ●すりおろし生姜(小1) |
| | ●ねこぶだし(大1) |
| | ●キムチの素(大2) |

さつま芋の炊き込みご飯の作り方 (2人前)

- ① さつま芋は大きめのいちょう切りにし、水にさらす。
- ② 米を研ぎ、水を目盛りに合わせ、
①とねこぶだしを入れ炊飯する。
- ③ 炊き上がったらお好みで黒ゴマを振りかける。

材 料

- さつま芋(1本)
 - 米(2合)
 - ねこぶだし(大3)
- ※お好みで、黒ゴマ(適量)



餡飴

う
どん



24

餡飴の作り方(1人前)

- ① 鍋に水を入れ沸かし、ねこぶだしを入れつゆを作る。
- ② うどんが茹で上がったら器に移し
①を入れる。
- ③ 卵やワカメなど、お好みの具材をのせる。

材 料

- うどん(1玉)
- わかめ(適量)
- 卵(1個)
- 水(250 ml)
- ねこぶだし(大2)

かき揚げの作り方(2人前)

- ① 人参、玉ねぎ、ごぼう、いんげんを4mmくらいの細切りにする。
ごぼうは酢水にさらし、水を切る。
- ② てんぷら粉に水とねこぶだしを入れ
よく混ぜる。
- ③ ボウルに①と②、とうもろこしを入れ
よく混ぜる。
- ④ 揚げ油が170度になったら
③を入れ、2~3分揚げる。

材 料

- 人参(30g) ●玉ねぎ(1/2個)
- ごぼう(30g) ●いんげん(30g)
- とうもろこし(30g)
- てんぷら粉(100g)
- 水(120ml)
- ねこぶだし(大3)





だし粥の作り方(1人前)

- ① お米は研いで30分ほど水にさらす。
ザルで水気を切っておく。
 - ② 土鍋に①と水・ねこぶだしを入れて
火にかける。(強めの中火で蓋はしない)
 - ③ 沸騰したら弱火にしてから
蓋をして15分炊く。
 - ④ おたまでかき混ぜ、
火を止めて10分ほど蒸らす。
- ※ お好みで、梅干し・みつばをのせて
召し上がる。

材 料

- 米(0.5カップ)
 - 水(2.5カップ強)
 - ねこぶだし(大1)
- ※お好みで、梅干し(1個)、みつば(適量)

カレイの煮付け

カレイの煮付けの作り方

- ① 鍋に煮汁の材料と薄切りにした生姜を入れ、煮立たせる。
- ② ①にカレイを入れ、落し蓋をし、時々煮汁をかけながら弱めの中火で10～15分間煮る。

材 料

- カレイ
- 生姜(1片)
- 酒(1/2カップ)
- みりん(1/4カップ)
- 砂糖(大2)
- 醤油(大1)
- ねこぶだし(大1)



和風ガパオライス



和風ガパオライスの作り方(2人前)

- ① 玉ねぎ・バジルはみじん切り、パプリカは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにゴマ油をひき、ニンニク・生姜・鶏ひき肉と①の野菜を入れ、火が通るまで炒める。
- ③ ②にAの調味料を入れ、味を調える。
- ④ 目玉焼きを作る。
- ⑤ 暖かいご飯をお皿に盛り、③と④をのせる。
※ お好みで、パクチーを添える。

材 料

- | | |
|-----------------------|------------|
| ●ご飯(2人前) | A..... |
| ●鶏ひき肉(300g) | ●ナンブラー(大1) |
| ●玉ねぎ(1/4個) | ●ねこぶだし(大2) |
| ●パプリカ(1/4個) | ●酒(大2) |
| ●バジル(10g~お好みで) | ●塩(少々) |
| ●すりおろしニンニク(小1) | ●胡椒(少々) |
| ●すりおろし生姜(小1) | |
| ●ゴマ油(少々) | |
| ●卵(1個) ※お好みで、パクチー(適量) | |

ぎゅうぎゅう焼きの作り方(4人前)

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
(根菜はレンジで軽く加熱をする)
- ② 鶏モモ肉にフォークで穴を開け、
塩・胡椒を振り、一口大に切る。
- ③ 耐熱容器に①と②を敷き詰め、
オリーブオイルとねこぶだしを
まんべんなく振りかけ、
オープントースターで焼き目がつくまで
焼く。

材 料

- 鶏モモ肉(1枚) ●ブロッコリー(1/4個)
- レンコン(1/2本) ●エリンギ(1房)
- かぼちゃ(1/6個) ●パプリカ(1/2個)
- 人参(1/2個) ●ジャガイモ(1個)
- ねこぶだし(大3～お好みで)
- オリーブオイル(大3～お好みで)
- 塩(少々) ●胡椒(少々)



ハッセルバックポテト



30

ハッセルバックポテトの作り方(2人前)

- ① ジャガイモは皮つきのままよく洗い、両脇に割り箸を置いて切り離さないように5mm間隔で切込みを入れる。切込みを開くように洗いでんぶん質をしっかり落とす。
- ② 薄切りベーコンを適度なサイズに切る。
- ③ ①の切込みに②を挟み、皿にのせ、ラップをして電子レンジで6分加熱し、5分粗熱をとる。
- ④ Aを混ぜ合わせ、切込みに入るように上からかけ、オーブントースターで15分ほど焼き色がつくまで焼く。
※ お好みで、パセリを散らす。

材 料

- ジャガイモ(2個)
- 薄切りベーコン(2枚)
- ※お好みで、パセリ(適量)

A

- すりおろしニンニク(小1/2)
- ねこぶだし(小2)
- オリーブオイル(大1)

鯛茶漬け

鯛茶漬けの作り方(2人前)

- ① ほうじ茶葉大さじ3杯を急須に入れ、お湯を入れる。
- ② ①を数分放置し、ねこぶだしを入れる。
- ③ 茶碗にご飯を盛り、鯛の切り身をのせ、②をかける。

材 料

- 鯛切り身(好みの枚数)
- ほうじ茶葉(大3)
- お湯(300ml)
- ねこぶだし(大3)



炒め納豆



炒め納豆の作り方(2人前)

- ① ニラをみじん切りにする。
- ② 熟したフライパンにゴマ油をひき、豚ひき肉を炒め、火が通ったら納豆・ニラを入れさらに炒める。
- ③ ねこぶだしを加え、水分を飛ばす。
※ お好みで、小ネギを散らす。

材 料

- 豚ひき肉(150g)
 - ひきわり納豆(2パック)
 - ニラ(1/2束)
 - ねこぶだし(大1)
 - ゴマ油(適量)
- ※お好みで、小ネギ(適量)

ひじきの煮物の作り方(2人前)

- ① ひじきは水洗いをしボウルに入れ、水を加えて10~15分間浸して戻し、水気を切っておく。
- ② 油揚げは短冊形に切り、人参は太めの千切り、こんにゃくは短冊切りにし、1~2分下茹でをする。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ熱し、①と②を入れ中火にし、水気がなくなりひじきに照りが出るまで炒める。
- ④ 水・砂糖・酒・ねこぶだし・醤油を加え、煮汁がほとんどなくなるまで落し蓋をして煮る。

材 料

- ひじき(15g) ●油揚げ(1/2枚)
- 人参(30g) ●こんにゃく(30g)
- 枝豆(さやから外したもの20粒ほど)
- 水(1/2カップ) ●砂糖(大1)
- 酒(大1) ●醤油(小1) ●ねこぶだし(大1)



肉入り揚げ豆腐

34



肉入り揚げ豆腐の作り方(2人前)

- ① 牛肉、揚げ豆腐、長ねぎをお好みの大きさに切る。
- ② 調味料をすべて合わせておく。
フライパンにサラダ油を薄くひき、中火で牛肉を焼く。
- ③ 牛肉の赤みが少し残る程度になったら弱火にして②を加える。
- ④ ③に揚げ豆腐を加えて中火にし、蓋をして3～4分間、長ねぎを加えさらに1～2分間蒸し煮する。仕上げに蓋を取って水分を飛ばし、火を止めて5分ほどおいて味をなじませる。

材 料

- 牛切り落し肉(100g)
- 揚げ豆腐(270g)
- 長ねぎ(50g)
- 酒(大2)
- みりん(大2)
- 砂糖(大1)
- ねこぶだし(小2)

おろしなめこの作り方(2人前)

- ① なめこをサッと茹で、ザルに上げる。
- ② 大根をおろす。
- ③ お好みで、小鉢に大葉を敷き彩りを調える。
- ④ ②と①を小鉢に盛り付け、ねこぶだしをかける。混ぜ合わせて召し上がる。

材 料

- なめこ(80g)
 - 大根(5~6 cm)
 - ねこぶだし(大 2)
- ※ お好みで、大葉(2枚)





ポトフの作り方(2人前)

- ① ジャガイモ・人参は皮を剥き食べやすい大きさに切る。キャベツは芯がついたままざく切りにする。
- ② 鍋に水とねこぶだしを合わせダシ汁を作り、ジャガイモと人参を入れて煮る。竹串が通ったらキャベツを入れ2~3分ほど煮込む。
- ③ ソーセージを入れさらに5分ほど煮込む。

材 料

- ジャガイモ(2個)
- 人参(1/2個)
- キャベツ(1/8個)
- ソーセージ(4本)
- 水(500 ml)
- ねこぶだし(50 ml)

酢豚の作り方(2人前)

- ①一口大に切った豚肉に、酒・ねこぶだしを入れ、揉み込むように混ぜる。10分ほど置いて片栗粉を入れ混ぜ合わせる。
野菜は全て一口大に切って下茹でする。
- ②調味料をボウルに入れ、よく混ぜる合わせる。
- ③鍋に揚げ油を入れ、豚肉を揚げる。
- ④薄く油をひいたフライパンに①を入れ
軽く炒め、よく混ぜた②を入れ煮詰め、
とろみがついたら火を止める。

材 料

- 豚肩ロースブロックまたはヒレ(150g)
- 玉ねぎ(1/4個) ●人参(1/3本)
- 赤パプリカ(1/6個) ●黄パプリカ(1/6個)
- ピーマン(1/2個) ●茹でたタケノコ(40g)
- ケチャップ(大3) ●砂糖(大3) ●酒(大2)
- 水(1/2カップ) ●酢(1/4カップ)
- ねこぶだし(大1)

■肉の下味

- ねこぶだし(小1) ●酒(小1) ●片栗粉(大2)



中華丼



中華丼の作り方(2人前)

- ① きくらげを水で戻す。シーフードミックスを解凍する。人参を細目の短冊切りにし、白菜と豚バラ肉は3cm幅に切る。
- ② 豚バラ肉を炒め、肉の色が変わったら白菜・シーフードミックスを入れ炒める。
- ③ ②に水300mlとねこぶだし、きくらげ・うずらの卵を入れ、全ての具材に火が通ったら水溶き片栗粉を入れて混ぜ合わせ、とろみをつける。

材 料

- ご飯(2膳) ●シーフードミックス(100g)
- 豚バラ肉(50g) ●白菜(50g)
- 人参(20g) ●きくらげ(4個)
- うずらの卵(4個) ●ねこぶだし(大3)
- 水(300ml)
- 水溶き片栗粉(片栗粉 / 大3・水 / 大6)

厚焼き卵サンド

厚焼き卵サンドの作り方(1人前)

- ① 卵3個と水・ねこぶだしを溶き合わせる。
- ② タッパーの内側に薄くサラダ油を塗る。
- ③ タッパーに①を流し込み、蓋はずらして500wで1分半電子レンジで加熱。
- ④ タッパーを取り出し、一度全てをよくかき混ぜてから再度500wで1分半加熱。上下をひっくり返し、さらに500wで30秒。
- ⑤ ④をキッチンペーパーに取り出し、余分な水分を取ってからパンに挟む。
- ⑥ 食べやすい大きさに切りお皿に盛りつける。
※ お好みで、ミニトマトやパセリを添えて彩りを調える。

材 料

- 卵(3個) ●食パン(2枚)
 - マヨネーズ(大1)
 - 水(50ml)
 - ねこぶだし(大1)
 - サラダ油(適量)
- ※お好みで、ミニトマト(1個)、パセリ(適量)



ふわふわ鶏団子



ふわふわ鶏団子の作り方(2~3人前)

- ① ボウルにAを入れよく混ぜ合わせる。
- ② ニンニクはスライス、白菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に水・ねこぶだし・醤油・みりん・ニンニクを入れ煮立たせる。
- ④ ①をスプーンですくって③に入れ、火を通す。
- ⑤ 白菜を入れ、火が通るまで煮る。
- ⑥ 仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。
※ お好みで、黒胡椒を振る。

材 料

A	●白菜(1/8個)
●絹豆腐(1/2丁)	●水(500ml)
●鶏ひき肉(250g)	●ニンニク(1片)
●片栗粉(大1)	●ねこぶだし(大3)
●すりおろし生姜(小1)	●みりん(大2)
●ねこぶだし(大1)	●醤油(大1)
	●水溶き片栗粉(適量)
	※お好みで、黒胡椒(適量)

豚生姜焼きの作り方(2人前)

- ① ねこぶだし・酒・みりん・おろし生姜を混ぜタレをつくる。
- ② フライパンで豚ロース肉の両面を焼く。
- ③ フライパンにタレを入れ、豚ロース肉によく絡め軽く焼く。
- ④ キャベツの千切りをお皿に盛り、豚ロースの生姜焼きを並べる。

材 料

- 豚ロース肉(300g)
- おろし生姜(適量)
- 酒(大1)
- みりん(大1)
- ねこぶだし(大1)



鶏唐揚げ



鶏唐揚げの作り方(2人前)

- ① 鶏肉を一口大に切る。
- ② ねこぶだし・酒・おろし生姜を入れて漬けダレをつくる。
- ③ 鶏肉と漬けダレをポリ袋に入れて揉み込み、冷蔵庫で1時間ほど寝かせる。
- ④ ③の鶏肉1つずつ小麦粉を塗して、170℃の油で揚げる。

材 料

- 鶏肉(1枚／約300g)
- 酒(大1)
- おろし生姜(小1)
- ねこぶだし(大1)
- 小麦粉(適量)

鶏ハムの作り方(2人前)

- ① 鶏むね肉は皮面を取り、厚みのある部分を包丁で觀音開きにし、均一な厚さにする。両面にフォークを刺し、軽く穴をあける。
- ② ①に砂糖をまぶして揉み込み、さらになこぶだし・オリーブオイル・ニンニクを合わせて揉む。
- ③ ②を端から巻いて棒状にし、ラップで包み、その上からアルミホイルで包む。
耐熱性の袋に入れ、冷蔵庫で30分以上おく。
- ④ 鍋にタッブリのお湯を沸騰させ、弱火にして③を袋ごと入れ2~3分茹でたら火を止め、蓋をして30ほどおく。
- ⑤ 鍋から取り出し、袋のまま1時間以上しっかりと冷蔵庫で冷したら、食べやすい大きさに切る。

材 料

- 鶏むね肉(1枚) ●砂糖(小1)
- すりおろしニンニク(小1) ●ねこぶだし(大1)
- オリーブオイル(大1) ●黒胡椒(適量)





ハンバーグの作り方(2人前)

- ① フライパンにバターを溶かし、みじん切りにした玉ねぎに塩をふり炒め、粗熱をとっておく。パン粉は容器に入れ牛乳を注ぎふやかしておく。
- ② ボウルに①とねこぶだしと残りの材料を全て入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②を2等分にして空気を抜き、真ん中を少しくぼませた小判形にする。
- ④ ③を並べて中火で焼く。肉の厚みの半分くらいまで火が通ったら裏返し、蓋をして中火で約10分間焼く。

材 料

- 合挽き肉(150g) ●玉ねぎ(1/4個)
- パン粉(1/2カップ) ●牛乳(大2)
- 卵(1個) ●バター(大1)
- 塩(小1/4) ●胡椒(少々)
- ナツメグ(少々) ●ねこぶだし(大1)

うな茶漬けの作り方(1人前)

- ① ご飯の上に食べやすく切ったうなぎの蒲焼と薑味をのせる。
- ② だし汁をかけて召し上がる。

材 料

- ご飯(1膳) ●うなぎの蒲焼(1/2尾)
- 小ネギ(適量)
- わさび(適量)
- だし汁
 - お湯(150 ml)
 - ねこぶだし(大1)





昆布醤油の作り方

- ① 醤油 100mlに対し
ねこぶだしを小さじ1杯入れる。
※ ワサビを添えてお刺身用の醤油としても
美味しいいただけます。

材 料

- 醤油(100 ml)
- ねこぶだし(小1)

ポテトと青海苔の和風ガレット

ポテトと青海苔の和風ガレット の作り方(2人前)

- ① ジャガイモを千切りにする。
- ② ボウルに材料を全て入れ混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、
中火で熱し、②を流し込み丸く形を整え、
蓋をして弱火で5分。
- ④ 焼きめがついたら裏返し、
蓋をしてさらに5分焼く。

材 料

- ジャガイモ(2個)
- ピザ用チーズ(60g)
- 片栗粉(大2)
- 青海苔(大1)
- ねこぶだし(大1)
- 塩(適量) ●胡椒(適量)





和風カオマンガイの作り方(2人前)

- ① 鶏もも肉にフォークで穴を開け、塩・胡椒を振る。
- ② 炊飯器に米・ニンニク・生姜・ねこぶだしを入れ、2合分の水を入れ、①をのせて炊飯。
- ③ 玉ねぎをみじん切りにし、タレの材料を混ぜ合わせる。
- ④ ご飯が炊けたら鶏肉を取り出し、半分は食べやすい大きさに切り、残りの半分は細かく刻み、炊き上がったご飯に混ぜる。
- ⑤ 器に取り分けたら、鶏肉にタレをかける。

材 料

- | | |
|----------------|----------------|
| ●米(2合) | ■タレ |
| ●鶏もも肉(300g) | ●玉ねぎ(1/4個) |
| ●塩(適量) | ●すりおろしニンニク(小1) |
| ●胡椒(適量) | ●すりおろし生姜(小1) |
| ●すりおろしニンニク(小1) | ●オイスターソース(小1) |
| ●すりおろし生姜(小1) | ●ねこぶだし(大1) |
| ●ねこぶだし(大3) | ●ゴマ油(大1) |

だしワカメスープの作り方(1人前)

- ① スープカップに乾燥ワカメ・ねこぶだし・白ゴマ・ゴマ油を入れ、お湯を注ぐ。
- ② 白髪ネギをのせる。

材 料

- 乾燥ワカメ(1g)
- お湯(180 ml)
- ねこぶだし(大1)
- ゴマ油(少々)
- 白ゴマ(適量)
- 白髪ねぎ(適量)



出汁巻き玉子



50

出汁巻き玉子の作り方(2人前)

- ① 卵を溶き、ねこぶだしを混ぜ合わせる。
- ② 四角いフライパンにサラダ油をひき
巻くように焼く。
- ③ 粗熱を取ってからお好みの大きさに
切りお皿に盛りつける。

材 料

- 卵(4個)
- ねこぶだし(小2)

北海道風茶碗蒸しの作り方(4人前)

- ① 鍋に水とねこぶだしを入れ、だし汁を作る。
- ② 卵を溶き、こし器や茶こしに通してなめらかにする。
- ③ ①だし汁と②の溶き卵を泡が立たないように混ぜ合わせる。
- ④ エビの背わたを取り、鶏肉は器の大きさに合わせ小さめに、ベビーホタテ・みつばなどお好みの具材を器に入れる。
- ⑤ ④の器に③を静かに注ぎ入れる。
- ⑥ 蒸し器で20分程蒸す。(中火)
楊子を刺して透き通るだし汁なら完成。

材 料

- 卵(2個) ●鶏肉(50g)
- ベビーホタテ(4個) ●エビ(4尾)
- みつば(適量)
- ねこぶだし(大1)
- 水(1と1/2カップ)



やみつきおにぎり

やみつきおにぎりの作り方(1個分)

① 材料を全て混ぜ合わせ、おにぎりにする。

材 料

- ご飯(120g)
- ねこぶだし(大1)
- 青海苔(少々～好みで)
- 揚げ玉(少々～好みで)
- ゴマ油(少々)

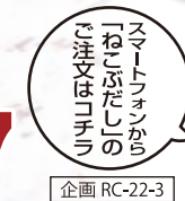


56

お申込み／24時間受付

とれたて美味しいもの市 フリーダイヤル

0120-229-227



企画 RC-22-3

