

体に優しいこだわりメニュー No.4 1999.4

「五目ひじき煮」

<材 料>干ひじき 35g 油揚げ 2枚 凍豆腐 5～6枚
にんじん 1本 干しいたけ 10個 もとだれ 大さじ5杯
酒 大さじ3杯 サラダ油 大さじ3杯

<作り方>①干ひじきと干しいたけを別々に水で30分位もどす。②凍豆腐はお湯で20分位もどし小さく切る。③もとだれをしいたけのもどし汁で1:6の割合にうすめて煮汁を作る。④しいたけ・にんじん・油揚げは千切にする。⑤フライパンにサラダ油を引き材料を5分程炒めた後に、煮汁・酒で調味し10分位煮る。最後に凍豆腐を入れて煮ふくめれば出来上がり。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円
天津小湊産 房州ひじき 50g入 750円
信州産 凍豆腐 15個入 580円 ※外税

『カルシウムを補給し、コレステロール値を下げる健康惣菜メニューです!』店主

体に優しいこだわりメニュー No.16 2000.4

「筍炊込み御飯」

＜材 料＞米 4合 ゆで筍 300g 油揚げ 2枚 しめじ小 1パック
酒 大さじ3杯 水 100ml もとだれ 大さじ4杯

＜作り方＞①米はといで水切りしておく。②もとだれ・酒・水で煮汁を作り、薄切りの筍、油ぬきをした千切りの油揚げ、細く切ったしめじを入れ中火で10分程煮る。
③炊飯器に米・煮汁・水（4合目盛まで）を入れ炊き始める。④沸騰し始めた
ら具材を入れ、炊き上ったらよく混ぜ合わせて出来上がり。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『旬の食材筍には食物繊維、カリウム、脳を活性化するチロシン、脂肪の代謝を促す
ビタミンB₂などの健康効果が期待できる栄養が多く含まれています。』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.28 2001.4

「豚と筍の信太巻煮」

<材 料>豚ひき肉 300g 油揚げ 4枚 玉ねぎ 1/2 個

人参 1/2 本 筍 1/2 本 菜の花 少々

調味料 A (もとだれ 大さじ1杯 酒 大さじ2杯 片栗粉 大さじ5杯 卵 1個)

調味料 B (もとだれ 大さじ4杯 水 200ml 酒 大さじ2杯 砂糖 大さじ1杯)

<作り方>①油抜きした油揚げを1枚に開き、玉ねぎ・人参・筍はみじん切りにし、菜の花はさっとゆでておく。②ひき肉と切った野菜を調味料Aで良く混ぜておく。
③油揚げに片栗粉を少しふり具を巻き、油を熱したフライパンで軽く焼く。
④鍋に調味料Bを入れ、焼いた揚げ巻を15分程中火で煮込み、最後にゆでた菜の花をさっと煮合わせて出来上り。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 もとだれ 1ℓ 入 1200円 ※外税

『旬の筍、菜の花を使った懐石料理風一品！タレごとお召上がり下さい。』店主

体に優しいこだわりメニュー No.40 2002.4

「鶏と筍の変わり炊込み御飯」

＜材 料＞米 4合 とりもも肉 1枚 牛蒡 1本 筍 1本
にんにく 3片 ねぎ・白いり胡麻 適量 もとだれ 大さじ4杯
酒 大さじ4杯 ごま油 大さじ3杯 水 50ml

＜作り方＞①米をといで30分程水切りしておく。②ごま油でにんにくのみじん切を炒め、
適当に切ったとり肉と筍・さがきに切りあくぬきした牛蒡を軽く炒める。
③次に水を入れ、もとだれ・酒でさっと味付けをする。④煮汁と水で量を調整
してお米を炊き、沸騰したら具を入れ、炊き上がったらネギの小口切りと白胡
麻を入れ混ぜ合わせて出来上がり。

※薬味に七味唐からしが良く合います。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 も と だ れ 1ℓ入 1200円

長野善光寺 七味唐からし 18g入 380円 ※外税

『旬の筍は栄養満点！美味しくてついつい食べ過ぎてしまいました・・・』店主

体に優しいこだわりメニュー No.52 2003.4

「変り豚から揚げ」

<材 料>豚肩ロース薄切、又は生姜焼用 400g 生姜 1片 卵 1個

片栗粉 大さじ2杯 小麦粉 大さじ2杯 大豆油 適量

調味料（もとだれ 大さじ1.5杯 酒 大さじ1杯

朝鮮漬の素 小さじ1杯 塩・コショウ 少々）

<作り方>①豚肉は適当な大きさに切り、調味料と生姜の搾り汁で10分位漬込んでおく。

②肉に小麦粉、片栗粉、卵を入れてよく混ぜ合わせ、170度位の揚げ油できつ

ね色に揚げれば出来上り。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円

熊本フタバ 朝鮮漬の素 25g入 200円 ※外税

『春の行楽のお供、お弁当にぜひお勧めしたいメニューです！また、肉をバラ肉にすればボリュームが出ますので、晩御飯のおかずとしてもお試し下さい。』店主

体に優しいこだわりメニュー No.64 2004.4

「アメリカンドレッシング」

<材 料>米酢 150ml サラダ油 100ml ケチャップ 150ml

もとだれ 大さじ5杯 コショウ 少々 レモン 1/2個 玉ねぎ 1個

<作り方>①玉ねぎはみじん切りにし、レモンは搾しておく。②酢・サラダ油・もとだれ・コショウを良く攪拌かくはんしておく。③次に玉ねぎ・レモンの搾り汁・ケチャップを加え良くまぜ合わせれば出来上がり。

※作りたても美味しいですが、2～3日置くと味がなじんでさらに美味しくなります。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円

京 都 三 条 千 鳥 酢 900ml入 690円 ※外税

『キャベツなど旬の春野菜に良く合う栄養価の高いドレッシングです!』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.76 2005.4

「海鮮サラダ」

<材 料>ゆでだこ 100g ボイル小えび 100g 長ねぎ 1/4本
生わかめ 30g レタス 1/2個 きゅうり 1本
パプリカ赤 1/3個 すりごま 大さじ2杯

ドレッシング用調味料(もとだれ 大さじ3杯 酢 大さじ5杯 サラダオイル 大さじ2杯 胡麻油 大さじ2杯 コショウ 少々)

<作り方>①たこは薄切り、わかめは水に戻し適当な大きさに切る。レタスは一口大に切り、きゅうり・パプリカは千切りに、長ねぎはみじん切りにしておく。②ボールに調味料と長ねぎ・すりごまを入れ良く攪拌^{かくはん}してドレッシングを作る。
③大皿に具材を盛り付け、ドレッシングを添えて出来上がり。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円

京 都 三 条 千 鳥 酢 900ml入 690円 ※外税

『イカ・カニ・ホタテ等も良く合います。おもてなしメニューにもお勧め!』店主

体に優しいこだわりメニュー No.88 2006.4

「新玉ねぎのシャキシャキサラダ」

<材 料>新玉ねぎ 1個 きゅうり 1本 セロリ 1本
パプリカ赤 1/2個 薄切りハム 5枚
調味料(もとだれ 大さじ2杯 粉チーズ 大さじ3杯 マヨネーズ 適量 コショウ 少々)

<作り方>①玉ねぎは薄切り、きゅうりは縦に二つに切り斜め薄切り、セロリはすじを取り斜め切り、パプリカは薄切り、ハムは短冊切りにする。②切った野菜をザルに入れ、熱湯をかけ水分を切って冷ましておく。③ボールに調味料を混ぜ合わせ、野菜とハムを和えれば出来上り。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『新玉ねぎのシャキシャキ感やクリーミーな味をお楽しみください。』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.100 2007. 4

「五目おから煮」

<材 料>おから 300g ゆで筍 100g 人参 1/2本 油揚げ 1枚
干ひじき 10g ねぎ(青い部分)1/2本 水 300ml サラダ油 少々
調味料(もとだれ 大さじ4杯 酒 大さじ4杯 砂糖 大さじ2杯)

<作り方>①水戻ししたひじき・筍・人参・油揚げは太目の千切りに、ねぎは荒みじん切りにしておく。②フライパンに油を熱し人参・筍・きくらげ・油揚げの順にさっと炒め、水・調味料を入れ人参がやわらかくなるまで煮る。③おからを入れ中火で5分混ぜ合わせ、最後にねぎを混ぜて出来上がり。

〔店主のおすすめ〕 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円
天津小湊産 房州ひじき 50g入 750円 ※外税

『旬の筍・おから・ひじきなどの健康素材を美味しく沢山食べれるメニュー！

うの花がこんなに美味しく手作りできるとは驚きました。』

店主

体に優しいこだわりメニュー No.112 2008.4

「凍豆腐とみつばの卵とじ」

<材 料>凍豆腐 6枚 根みつば 200g 生しいたけ 5個 卵 3個
調味料(もとだれ 大さじ5杯 酒 大さじ3杯) サラダ油 適量 水 大さじ4杯

<作り方>①凍豆腐は熱湯で戻し、水気をしぼり細めの棒状に切る。みつばは3cm位に切り、しいたけは薄切りにし、卵はといておく。②フライパンにサラダ油を熱し、しいたけ・凍豆腐を油がまわるまで中火で炒める。③みつばを加えてさっと炒め、水を入れ調味料で味付けし、とき卵を回し入れて手早く全体を混ぜ合わせて出来上がり。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円

信州飯田 凍どうふ 15個入 580円 ※外税

『凍豆腐と季節の野菜を使った彩りの良い健康料理をお楽しみ下さい!』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.124 2009.4

「じゃが玉スープ」

＜材 料＞じゃがいも 2個 卵 3個 万能ねぎ 3本 生姜 1片
調味料（もとだれ 大さじ4杯 酒 大さじ2杯 塩・コショウ 少々）
水 1200ml

＜作り方＞①生姜はすりおろし、万能ねぎは小口切りにする。②鍋に水を沸騰させ、調味料を入れてから皮をむいたじゃがいもをすりおろしながら加え、とろみが付くまで弱火で2～3分煮る。③中火でとき卵を鍋にまわし入れ、火が通ったら生姜を加えて混ぜる。器に盛り、万能ねぎをトッピングして出来上がり。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『簡単なメニューですが、じゃがいものトロみにちょっと驚きのある汁物です。

ダイエットに活用しても面白いかも知れませんね。是非お試し下さい！』店主

体に優しいこだわりメニュー No.136 2010.4

「大根の柚こしょうサラダ」

<材 料>大根 300g きゅうり 2本 かに風味かまぼこ 100g

調味料(もとだれ 大さじ3杯 酢 大さじ4杯 サラダ油 大さじ3杯 柚こしょう 小さじ2杯) 塩 小さじ2杯

<作り方>①大根は皮をむき3mm位の細切り、きゅうりは斜め薄切りにしてから千切りに、
かにかまぼこは細くさいておく。②ボールに大根・きゅうりを入れ塩をふり良
く混ぜ合わせ10分位置いておく。③器によくしぼった野菜とかにかまぼこを
混ぜて盛り、調味料を攪拌して作ったドレッシングをかけて出来上がり。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円

九州大分産 柚こしょう 80g入 600円

京 都 三 条 千 鳥 酢 900ml入 690円 ※外税

『パリパリとした食感のピリ辛さっぱりなサラダが出来上がりました！

翌日はさらにドレッシングがなじみ、また美味しく召し上がれます。』 店 主

体に優しいこだわりメニュー No.148 2011. 4

「筍と牛蒡の洋風きんぴら」

＜材 料＞豚バラ薄切 200g 筍（ゆで） 250g 牛蒡 1/2本

マッシュルーム 1パック バター 大さじ2杯

調味料（もとだれ 大さじ4杯 酒 大さじ3杯 コショウ 少々）

＜作り方＞①肉は適当な大きさに切る。筍は斜め薄切り、マッシュルームは薄切りにする。牛蒡はさがきにし、水に3～4分さらしてから水切りしておく。

②フライパンにバターを熱し、肉・牛蒡を中火で5分位炒める。続けて筍・マッシュルームを加え3分程度炒めてから調味料で味付けし、最後に強火で1分位混ぜ合わせれば出来上がり。

※トッピングに万能ねぎ、ごま等もお勧めです。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『井やまぜ御飯の具としても面白いので、あったか御飯でお楽しみ下さい。』

旬の繊維野菜を美味しくたくさん食べましょう！』

店主

体に優しいこだわりメニュー No.160 2012.4

「新じゃがシャキシャキ炒め」

<材 料>じゃがいも 4個 豚バラ薄切り 250g ピーマン 4個

長ねぎ 1/2本 生姜 1片 サラダ油 適量

調味料(もとだれ 大さじ5杯 酒 大さじ4杯 酢 大さじ2杯 コショウ 少々)

<作り方>①じゃがいもは細切りにし、水に5分位さらしてから水気を切っておく。豚肉・ピーマンは細切り、長ねぎ・生姜はみじん切りにしておく。②鍋にお湯を沸騰させ、じゃがいもを3分位ゆでたら水気を切っておく。③フライパンに油を熱し、豚肉・ねぎ・生姜を中火でさっと炒める。続けてじゃがいも・ピーマンを加え3分位炒めてから調味料で味付けすれば出来上がり。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円

京 都 三 条 千 鳥 酢 900ml入 690円 ※外税

『御飯の美味しくなる季節にぴったりのおかずメニューが出来ました!』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.172 2013.4

「春キャベツと豚肉の蒸し煮」

＜材 料＞キャベツ中 1個 豚バラ肉 300g 生姜 1片
調味料A（もとだれ 大さじ3杯 酒 大さじ2杯） 水 200ml
調味料B（もとだれ 大さじ4杯 酒 大さじ3杯） サラダ油 適量

＜作り方＞①豚肉は3等分に切り、調味料Aで下味を付け10分位おく。キャベツは芯を付けたまま6等分に、生姜は千切りにしておく。②フライパンにサラダ油を熱し、キャベツを並べて強火で両面に焼き色を付けたら取り出しておく。③更に油を加え、肉・生姜を中火でさっと炒める。キャベツを戻して調味料B・水を加えてふたをして、弱火で10分程煮れば出来上がり。

〔店主のおすすめ〕 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『甘味のある新キャベツと豚肉を使ったスープ風煮込をお試してください!』店主