

体に優しいこだわりメニュー No.8 1999.8

「焼きなすのピリ辛肉みそ」

<材 料>なす 適量 烏ひき肉 200g おろし生姜 小さじ3杯
赤みそ 80g 辛味噌だれ 大さじ3杯 水 大さじ2杯
もとだれ 大さじ1杯 酒 大さじ3杯 砂糖 大さじ5杯
ネギみじん切 適量

<作り方>①なすを縦半分に切りごま油でむし焼にする。②小鍋に烏ひき肉・酒・砂糖・辛味噌だれ・おろし生姜を入れて混ぜ火にかける。③煮立ったら赤みそ・水・もとだれを加えて練り上げ、火をとめてネギみじん切を入れる。なすにみそをのせて出来上り。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円

栃木青源味噌 辛味噌だれ 180g入 500円

宮城仙台市 仙台味噌 1kg 680円 ※外税

『肉みそは温野菜・冷やっこ・生野菜・ごはん等にも良く合います。』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.20 2000.8 「あっさりイタリアンドレッシング」

<材 料>米酢 大さじ6杯 オリーブ油 大さじ5杯 塩 小さじ1杯
 コショウ 少々 タマネギ 1/2個 レモン 1/2個
 もとだれ 大さじ3杯

<作り方>①米酢・オリーブ油・もとだれ・塩・コショウを良く攪拌^{かくはん}する。②次におろしたマネギ・レモンのしぼり汁を入れて良くまぜ合せて出来上がり。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円
 自然海塩 海の精 500g入 1200円
 京都三条 千鳥酢 900ml入 690円 ※外税

『お好きな野菜に生わかめを盛り合せてご利用下さい。わかめにはカリウムなどが豊富に含まれていますので夏のサラダに最適です。』

店主

体に優しいこだわりメニュー No.32 2001.8

「大根と豚肉の辛サラダ風」

<材 料>豚肉薄切 250g 大根 1/3本 胡瓜 1本 ピクルス 5本
みょうが 4個 にんにく微塵切り 少々 いりごま 少々
調味料A(もとだれ 大さじ1.5杯 ゴマ油 大さじ1杯 コショウ 少々)

調味料B(もとだれ 大さじ3杯 酢 大さじ5杯 サラダ油 大さじ3杯 辛味噌だれ 大さじ3杯)

<作り方>①豚肉を適当な大きさに切りさっと茹で冷水にとり水切りしておく。②豚肉に調味料Aで下味を付ける。③大根は細目の千切りにして水に10分位さらす。みょうが・胡瓜・ピクルスは千切りにする。④にんにく・いりごまと調味料Bを混ぜドレッシングを作りすべての材料を盛り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

京 都 三 条 千 鳥 酢 900ml入 690円

栃木宇都宮 辛味噌だれ 180g入 500円 ※外税

『食欲減退のこの時期、御飯のおかずにもなるあっさりメニューです!』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.56 2003.8

「スタミナ冷しそば」

<材 料>長芋 1/2本 納豆 1パック オクラ 1袋 長ネギ 10cm
大葉 7~8枚 乾麺（生麺） 4人前 刻み海苔 適量
そばつゆ（もとだれ 100ml 水 200ml）

<作り方>①長芋は皮をむきすり卸し、納豆は包丁で叩きネギのみじん切りと混ぜ合せる。
②オクラは塩もみをしさと熱湯で湯がいて斜め薄切り、大葉は細切りにする。
③麺を茹で器に1人前ずつ盛り付け具をトッピングし、つゆをかけて出来上がり。
※薬味に、七味・みょうがなども良く合います。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円

熊本五木食品 山芋そば 320g入 400円 ※外税

『ねばり気の多い具が盛り沢山で、ドロドロ血・バテた胃腸によく効きそうなスタミナ
あっさりメニューです！勿論うどんでも楽しめますのでお試し下さい。』店主

体に優しいこだわりメニュー No.80 2005.8

「シャキシャキじゃがいもサラダ」

<材 料>じゃがいも 2~3個 きゅうり 1本 パプリカ赤 1/2個
ソフトサラミ 5枚 サラダ菜 1個 プチトマト 1パック

ドレッシング調味料(もとだれ 大さじ2杯 酢 大さじ3杯 オリーブ油 大さじ2杯 塩 小さじ1/2杯 コショウ 少々)

<作り方>①じゃがいもは皮をむき細い千切りにして良く水洗いし、パプリカも千切りにしてそれぞれをさっと湯通しする。きゅうり・サラミは太目の千切りにしておく。②ボールに調味料を入れ良く攪拌しドレッシングを作り、そこにじゃがいも・パプリカ・きゅうり・サラミを入れ混ぜ合わせる。③盛皿にサラダ菜を敷きその上に盛付けしプチトマト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

京 都 三 条 千 鳥 酢 900ml入 690円 ※外税

『じゃがいものシャキシャキ感やドレッシングの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.92 2006.8

「きゅうりと大根のピリ辛漬」

<材 料>きゅうり 3本 大根 15cm 赤唐辛子 2本 水 50ml
調味料（もとだれ 100ml 米酢 60ml 砂糖 大さじ3杯）

<作り方>①きゅうりは縦長の乱切りに、大根は5mm位のいちよう切り、赤唐辛子は種を取っておく。②鍋に調味料・水・赤唐辛子を入れ沸騰させる。③ボールに切った野菜を入れ、沸騰した調味料をかけ混ぜ合わせて2時間位置いて出来上がり。

[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

『サラダの代わりに、ピリっとさっぱりな暑い季節にお勧めメニューです！冷蔵庫で一晩寝かせ、良く味がしみ込んでも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.104 2007.8

「鳥肉のさっぱり煮」

<材 料>鳥もも肉 2枚 玉ねぎ 2個 にんにく 2片 レモン 1個
小麦粉 適量 サラダ油 適量 塩・コショウ 少々 パセリ 適量
調味料(もとだれ 大さじ2杯 醤油 大さじ3杯 トマトケチャップ 大さじ5杯) 水 100ml

<作り方>①鳥もも肉は各八等分に切り塩・コショウをふり小麦粉を薄く付ける。玉ねぎは縦半分に切り薄切りに、にんにくはすりおろし、パセリはみじん切り、レモンは搾しぼしておく。②フライパンにサラダ油を熱し鳥肉の両面をこんがりと焼いて取り出す。更にサラダ油を加え玉ねぎを炒めしんなりとしたら鳥肉を戻し入れ、調味料・水・にんにく・レモン汁を加え中火で8分位煮てから皿に盛り付けパセリ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

『暑さを乗り切るさっぱりスタミナ料理です。お召し上がり下さい!』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.116 2008.8

「きゅうりのパリパリ漬」

<材 料>きゅうり 6本 みょうが 5個 生姜 1片 鷹の爪 1本
塩 大さじ1.5杯 白ごま 適量
調味料（もとだれ 100ml 酢 70ml）

<作り方>①きゅうりは塩をもみ込みポリ袋に入れて一晩おく。②きゅうりをさっと洗い
5mm位の小口切り、みょうがは斜めざく切り、生姜は千切り鷹の爪は種をぬき
小口切りにする。③ポリ袋にきゅうり・みょうが・生姜・鷹の爪と調味料を入
れて一晩漬ける。食べる時に白ごまをふって出来上がり。

〔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

『日持ちのするサラダ風お漬物。きゅうりの代わりに大根やセロリなど他のお好みの
野菜を使ってもまた美味しく召し上がれます。是非お試し下さい!』 店 主

体に優しいこだわりメニュー No.128 2009.8

「夏野菜カレー」

＜材 料＞鳥胸肉 1枚 トマト 2個 ズッキーニ 1本 茄子 3個
赤パプリカ 1個 玉ねぎ 1個 にんにく 2片 水 600ml
カレールー 120g 粉チーズ 適量 サラダ油 適量

調味料（もとだれ 大さじ3杯 酒 大さじ3杯 コショウ 少々）

＜作り方＞①肉・トマト・ズッキーニ・茄子・パプリカは2cm角に切る。玉ねぎ・にんにくはみじん切りしておく。②フライパンに油を熱し、ズッキーニ・茄子・パプリカを中火でさっと炒め取り出しておく。③フライパンに油を足し、玉ねぎ・にんにくを中火で炒めしんなりしたら肉を加え、色が変わったらズッキーニ・茄子・パプリカを戻し水を入れ中火で5分程煮る。④カレールーと調味料を溶かし込み、トマトを加え弱火で5分程煮込む。器に盛り付け粉チーズをお好みで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

『夏バテに効くとテレビで紹介された鳥胸肉を使った食欲増進カレーです！』店主

体に優しいこだわりメニュー No.140 2010. 8

「冷しサラダ中華」

＜材 料＞中華めん 4人分 鳥ささ身 4本 レタス 6枚 もやし 1袋
万能ねぎ 半束 しょうが 1片 すり黒胡麻 適量 酒 100ml
調味料(もとだれ 150ml 酢 大さじ4杯 胡麻油 大さじ1杯) 水 300ml

＜作り方＞①鍋に水と酒を沸騰させ、ささ身を5分位茹でて適当にさいておく。②茹で汁300ml・調味料・おろしたしょうがを混ぜ合わせ、つゆを作り30分以上冷蔵庫で冷す。③もやしはさっと茹で水切りし、レタスはざく切り、万能ねぎは小口切りにしておく。④中華めんを皿に盛り、もやし・レタス・ささ身・万能ねぎ・すり黒胡麻をトッピングしてつゆをかければ出来上がり。

〔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

『記録的な猛暑の中、野菜を沢山食べられる冷し中華を考えました!』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.152 2011.8

「ゴーヤ入りキーマカレー」

<材 料>合い挽き肉 400g 玉ねぎ 1個 ゴーヤ(中) 1本
パプリカ赤 1個 にんにく 11/2個 生姜 1片
カレールー(辛口) 120g サラダ油 適量 水 600ml
調味料(もとだれ 大さじ3杯 酒 大さじ3杯)

<作り方>①玉ねぎ・パプリカ・ゴーヤは2cm角に切る。にんにくは薄切り、生姜はみじん切りにしておく。②フライパンに油を熱し、にんにく・生姜・玉ねぎを中火で5分位炒めてから肉を入れて火が通るまで炒める。更にパプリカ・ゴーヤを加え、さっと炒めたら水を入れて5分位煮る。③最後にカレールーと調味料を加えて弱火で5分位混ぜながら煮れば出来上がり。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税
『今年流行ったゴーヤを使ったスタミナカレーです。調理時間も比較的短く、簡単に作れますので是非ともお試し下さい!』

店主

体に優しいこだわりメニュー No.164 2012.8

「ぶっかけ冷麦すだちっゆ」

＜材 料＞ひやむぎ 4人前 豚肉しゃぶしゃぶ用 200g もやし 1袋
えのきだけ 1袋 きゅうり 1本 貝割れ大根 1パック
もとだれ 120ml すだち 大さじ3杯 水 300ml

＜作り方＞①豚肉は適当な大きさに切る。えのきだけ・貝割れは根元を切り、きゅうりは千切りにしておく。②鍋に湯を沸騰させ、肉をさっと湯通して水切りする。別に湯を沸かし、もやし・えのきだけをさっと茹で水切りしておく。③もとだれ・すだち・水を混ぜ合わせつゆを作る。④ひやむぎを茹でたら器に盛り、具材を盛り付けつゆをかければ出来上がり。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 も と だ れ 1ℓ入 1200円

徳島木頭産 す だ ち 300ml入 840円

九州熊本 田舎ひやむぎ 200g入 230円 ※外税

『暑い最中食欲不振でも、さっぱり食べやすい麺レシピがまた出来ました!』店主

体に優しいこだわりメニュー No.176 2013.8

「家族の焼きラーメン」

＜材 料＞中華麺(中細ストレート) 4人前 豚薄切り 200g 玉ねぎ 1個
ニラ 1束 もやし 1袋 パプリカ赤 1個 胡麻油 大さじ2杯
調味料(もとだれ 大さじ4杯 酒 大さじ2杯 辛味噌だれ 大さじ1杯)

＜作り方＞①麺はかために茹でておく。肉は細切り、玉ねぎ・パプリカは薄切り、ニラは適当に切っておく。②フライパンに胡麻油を熱し、肉・玉ねぎ・パプリカを中火で3分程炒める。続けて麺・もやしを入れ、2分位炒めたら調味料・ニラを加え手早くからめれば出来上り。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円
栃木青源味噌 辛味噌だれ 180g入 500円 ※外税

『バーベキューやホームパーティーの1品にぜひともお加え下さい!』 店主