

体に優しいこだわりメニュー No.46 2002.10

「牛じゃが炒め煮」

<材 料>牛肉薄切り 300g ジャがいも 3個 ピーマン 1袋

調味料（もとだれ 大さじ4杯 酒 大さじ2杯

みりん 大さじ2杯 砂糖 大さじ2杯） サラダ油 少量

<作り方>①ジャがいもを千切りにし水に10分位さらしておく。②牛肉・ピーマンは細切りにしてサラダ油でサッと炒め、次に水切りしたジャがいもを加え3分位炒める。③調味料で味付けし煮汁がなくなるまで炒め煮すれば出来上がり。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円

長野善光寺 七味唐がらし 18g入 380円 ※外税

『御飯に相性抜群のメニューです！あっさり味に仕上がるレシピですので、お好みで
いりごま・七味唐がらしなどをかけても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.58 2003.10

「台湾風おこわ」

<材 料>もち米 3カップ 生姜焼用豚肩ロース 200g 生姜 1片
干し椎茸 3枚 干し海老 20g サラダ油・水とき片栗粉 適量
調味料(もとだれ 大さじ2.5杯 酒 大さじ2杯 コショウ 少々 椎茸と海老の戻し汁 100ml)

<作り方>①もち米は洗って一晩水に漬けておく。②干し椎茸・干し海老を水で戻す。肉は1cm位、椎茸は細切り、生姜はみじん切りにする。③フライパンに油を熱し、生姜・肉・椎茸・海老を軽く炒め、調味料で味付けした後に水とき片栗粉でとろみを付ける。④蒸器に水切りしたもち米を入れ強火で40分位（途中で2～3回打ち水をする）蒸す。最後に具を混ぜ込み5分程蒸して出来上がり。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『行楽弁当にお勧め！海老の代わりに貝柱を使ってもまた楽しめます。』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.70 2004.10

「カボチャサラダ」

＜材 料＞カボチャ 1/4個 玉ねぎ 1/2個 レーズン 大さじ2杯
もとだれ 大さじ1杯 カレー粉 小さじ1杯 マヨネーズ 適量

＜作り方＞①玉ねぎはみじん切りにしておく。②カボチャを5mm位の小口切りにし、カレー粉・もとだれと器で混ぜ合せラップをして7分位電子レンジ（700W）に掛ける。③ボールにカボチャを移し、玉ねぎ・レーズンを加え好みの量のマヨネーズと混ぜ合せて出来上り。

〔店主のおすすめ〕 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『思わず知人、友人にお裾分けしたくなるような味に仕上がってます！』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.82 2005.10

「イクラもとだれ漬」

<材 料>生イクラ 1腹300g位 もとだれ 大さじ3杯 酒 大さじ2杯
塩 少々

<作り方>①熱めのお湯をボールに入れ、イクラを浸しながら薄皮を取り除いていく。
(もち網の上で転がすようにすると簡単です) ②イクラに少量の塩をふりかけ、
混ぜ合わせて15分程置く。③水洗いし、良く水分を切りもとだれ・酒を混ぜ
合わせ冷蔵庫で一晩ねかせて出来上がり。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『旬のイクラを簡単に美味しく作れるメニューです。おつまみ・おかず・丼にとご活用
ください！また、ゆずコショウやかんずりを添えても楽しめます。』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.94 2006.10

「茄子と木耳の味噌炒め」

＜材 料＞豚肉薄切り 200g 茄子 6個 ピーマン 4個 ^{ほしきくらげ}乾木耳 20g
調味料A（もとだれ 小さじ2杯 酒 大さじ1杯） 生姜 1片 サラダ油 適量
調味料B（もとだれ 大さじ2杯 酒 大さじ2杯 砂糖 大さじ4杯 味噌 大さじ4杯）

＜作り方＞①木耳はぬるま湯で30分位戻し適当な大きさに切っておく。②豚肉は細切りにし調味料Aで下味を付け、茄子は切込みを入れ電子レンジ（700W）で4分位かけ大きめに切る。ピーマンは細切り、生姜はみじん切りにしておく。
③フライパンに油を熱し生姜・豚肉・ピーマン・木耳・茄子の順に炒め調味料Bで味付けして出来上がり。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円
中 国 産 きくらげ 40g 450円 ※外税

『旬の茄子を木耳と美味しく食べる新メニューです。テレビ番組などでも扱われ
健康効果が注目される滋養食材の木耳を沢山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.106 2007.10

「牛肉とごぼうの炒め煮」

<材 料>牛肉薄切 200g 牛蒡 2本(約300g) 人参 1本

サラダ油 適量 片栗粉 小さじ1杯 水 100ml

調味料A(もとだれ 大さじ1杯 酒 大さじ1杯)

調味料B(もとだれ 大さじ2杯 酒 大さじ2杯 砂糖 大さじ1杯 酢 大さじ2杯 コショウ 少々)

<作り方>①牛蒡は洗い細目の乱切りにして水に3～4分さらし水切りしておく。人参は細目の乱切りに、肉は食べやすい大きさに切り調味料Aと片栗粉を入れて良く混ぜておく。②フライパンにサラダ油を熱し肉を入れ色が変わるまで炒め取り出しておく。さらにサラダ油を加え牛蒡・人参を入れ中火でさっと炒め水を加えて弱火で7～8分煮る。③肉を戻しさと混ぜ合せ調味料Bで調味して、強火で素早く味をからめて出来上がり。

[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

『御飯の美味しい時期のお勧めおかずです。牛とごぼうの相性にびっくり!』店主

体に優しいこだわりメニュー No.118 2008.10

「茄子の煮びたし」

<材 料>茄子 8本 鷹の爪 1本 生姜 1片 水 300ml 胡麻油 適量
調味料（もとだれ 大さじ4杯 酒 大さじ3杯）

<作り方>①茄子はへたを切り落とし、縦に切り込みを数ヶ所入れる。鷹の爪は種を抜き小口切り、生姜はおろしておく。②フライパンに胡麻油を熱し、鷹の爪・茄子を入れ中火で軽く炒めた後に水と調味料を加え落としぶたをして10分位中火で煮る。③器に茄子を盛り、おろし生姜を添えて出来上がり。

※お好みで柚こしょうや胡麻を薬味にしてもおいしく召し上がれます。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円

大分産 柚こしょう 80g入 600円 ※外税

『秋茄子を簡単に美味しく沢山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.130 2009.10

「小松菜としめじ炒め」

＜材 料＞小松菜 1束 しめじ 1房 油揚げ 2枚 いりごま 適量
もとだれ 大さじ4杯 サラダ油 適量

＜作り方＞①小松菜は3cm位に切る。しめじは小房に分け、油揚げは半分に切り細切りにしておく。②フライパンに油を熱し、小松菜・しめじ・油揚げの順に入れ中火で2～3分炒める。続けてもとだれを加えて強火でさっと炒める。

③皿に盛り付けいりごまをトッピングして出来上がり。

※お好みで七味・一味など使用してもまた美味しく召し上がれます。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『鉄分など栄養豊富な旬の小松菜を美味しく沢山お召し上がりください！』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.142 2010.10

「きのこづくし御飯」

＜材 料＞米 4合 生しいたけ 6個 しめじ 1パック 舞茸 1パック
調味料（もとだれ 大さじ4杯 酒 大さじ4杯） 胡麻油 大さじ1杯

＜作り方＞①米を研ぎ水切りしておく。しいたけ・しめじ・舞茸は適当な大きさに切る。
②フライパンに油を熱し、しいたけ・しめじ・舞茸を中火でさっと炒めたら
調味料を加え、3分位煮て具と煮汁に分けておく。③煮汁と水で水量を調整
して御飯を炊き始め、沸騰したら具を混ぜ合わせ炊き上がったら出来上がり。

〔店主のおすすめ〕 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『あっさり食べやすく仕上げましたので、のり・ごま・ねぎ・七味などを薬味に
活用してみてもまた美味しさが広がります。是非お試しください！』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.154 2011.10

「揚げナス梅酢風味」

＜材 料＞茄子 5個 赤・黄パプリカ 各1個 大葉 8枚

しそ梅干 2個 サラダ油 適量

調味料（もとだれ 大さじ3杯 酢 大さじ4杯 オリーブオイル 大さじ2杯）

＜作り方＞①茄子は大きめの乱切りにし、水に5分程浸したら水切りする。パプリカ・

大葉は細切り、梅干は種を抜き包丁でたたきペースト状にしておく。

②ボールで調味料・梅干を良く攪拌^{かくはん}しタレを作る。③油を180度位に熱し、

茄子は2分位、パプリカはさっと素揚げしてタレに10分位漬け込む。器に盛り付け、大葉をトッピングすれば出来上がり。

〔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

『旬の茄子を使った色鮮やかなメニューです。健康的な美味しさで食も進みます！

パーティーにもお勧め出来る一品ですのでご活用くださいませ。』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.166 2012.10

「中華風炒り豆腐」

<材 料>木綿豆腐 2丁 あさり水煮缶 1個 生姜 1片 卵 3個

味付ザーサイ 40g 長ねぎ 1/2本 胡麻油 大さじ3杯

調味料（もとだれ 大さじ4杯 酒 大さじ2杯 辛味噌だれ 小さじ1杯）

<作り方>①細かくほぐした豆腐を電子レンジ(700W)で5分加熱したら水切りしておく。

あさは水切りし、ザーサイ・生姜はみじん切り、ねぎは小口切りにし、卵はといておく。②フライパンに油を熱し、生姜をさっと炒めたら豆腐を加えて中火で3分位炒める。続けてあさり・ザーサイ・ねぎを加えて軽く炒めたら調味料で味付けし、卵をまわし入れ火が通ったら出来上がり。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円

栃木青源味噌 辛味噌だれ 180g入 500円 ※外税

『食欲の秋にぴったりの御飯の進む味に仕上がりました。お好みで、丼や

まぜ御飯の具としても美味しく召し上がれますので是非お試しください!』店主