

調味料レシピコンテスト 2014 ご報告



新しいメニューはもちろん、
よく食卓に登場する定番料理に
「調味料」を加えた
斬新な「お手軽レシピ」が大集合！

金賞

柚子香るタコと豆腐のくずし丼

調味料ジュニアマイスター
吉田めぐみさん◆レシピ

■材料(1人分)

木綿豆腐 1丁
ゆでだこ 60g
水菜 適量
ミニトマト 4～5個
雑賀 柚子 寿司召し酢 大さじ2弱
しょう油 小さじ4
黒こしょう 少々
ご飯 2膳

■作り方

- ①ボウルに水をふきとった木綿豆腐を入れて、ざっくり崩す
そこへ、食べやすい大きさに切ったゆでだこ、ミニトマトを入れる
- ②①に寿司召し酢、しょう油、黒こしょうを入れて、和える
- ③温かいご飯に②のをせ、食べやすい長さに切った水菜をのせる



使用している 『調味料』

【企業名】株式会社 九重雑賀
【商品名】雑賀 柚子 寿司召し酢
【その調味料を選んだポイント】
ごろごろとふんだんに使われている
柚子の皮が大変魅力的！
香りも良く、保存料、着色料、
化学調味料等を使用していない
ところも安心できます

銀賞

ふわふわニラ玉(にがり酢をかけて)

ジュニア和食マイスター
久松洋行さん◆レシピ



■材料(1人分)
 ヤマトイモ 80g(すりおろしておく)
 豚バラ 70g(1cm幅に切る)
 ニラ 1本(8mm幅にきざむ)
 玉子 2個
 サラダ油 少々
 塩・コショウ・日本酒 少々(肉の下味用)
 万能ネギ 1本
 (葉先は長さ3cmを15本程度、
 残りの下の方は3mmのこぐちにきざむ)
 ※(あんかけのたれ)
 水 80cc 日本酒 大さじ1 塩 1g
 かつおだし(顆粒) 小さじ1/2
 醤油 小さじ1/2
 さとう 小さじ1/2
 片栗粉 小さじ1/2(大さじ1の水で溶く)
 にがり酢 小さじ3(仕上げに回し掛け)



使用している 『調味料』

【企業名】 ヤマカ醤油株式会社
 【商品名】 にがり酢
 【その調味料を選んだポイント】
 優しい香りと酸味をいかそうと
 考えて今回の料理に使いました

■作り方

- ①細切り(1cm幅)にした豚バラ肉にかかる塩・コショウして、日本酒をかけておく
- ②サラダ油をひいたフライパンを熱し、①の豚バラを炒め、ニラもさっと炒める
- ③すりおろしたヤマトイモと溶き玉子を良くまぜたところに②の炒めた豚バラとニラを加え、熱したフライパンに入れて、お好み焼きの要領で焼きあげて皿に盛る
- ④※あんかけのたれの材料(片栗粉以外)をなべに入れ、火にかけ沸騰したら最後に水溶き片栗粉を入れあんかけのたれをつくる
- ⑤③で焼きあげたニラ玉に④のあんをかけ、にがり酢を回し掛けて、最後に万能ネギをのせる

銅賞

生さんまカレー玉ドレ漬け丼

調味料ジュニアマイスター
佐々智雄さん◆レシピ

■材料(2人分)

サンマ(刺身で食べられる新鮮なもの)2尾
 北海道タマネギドレッシング カレースパイス
 サンマ漬け用 大さじ3
 北海道タマネギドレッシング カレースパイス 大さじ1
 ブロッコリースプラウト 適量
 ご飯 1.2合

■作り方

- ①サンマは頭とはらわたをとり、大名おろしにして皮を剥ぎ、一センチ程度の幅に切る(サンマは自分で下ろした方が経済的。でもおろすのが苦手な人はお造りバックを利用してください)
- ②トレイにサンマを置き、カレー玉ドレ大さじ3をかけて全体になじませる
- ③丼にご飯を入れ、サンマをのせ、スプラウトを散らす
- ④仕上げにカレー玉ドレを少し上からかける(一杯分大さじ0.5)



使用している 『調味料』

【企業名】
 北海道バイオインダストリー
 【商品名】 北海道タマネギドレッシング カレースパイス
 【その調味料を選んだポイント】
 カレーが入っていることで、ドレッシング以外での使い道もありそう

★ご応募頂きました修了生の皆様！ありがとうございました！