

日々の料理がラクになる！ 無添加めんつゆ&めんつゆ使った簡単料理

原料	商品名
醤油	茜醤油
みりん	三河みりん

みんなの味方 無添加めんつゆ



密閉状態ならば、
冷蔵庫で2～3ヶ月保存可

原料	分量
みりん	200cc
醤油	400cc
昆布	10cm

- ①鍋にみりんを入れ、火にかける。
- ②沸騰したら弱火にして1分位沸騰させ、アルコールを飛ばす。
- ③醤油を入れ沸騰し始めたら、火を止める。
- ④浮いてきたアクを取り除く。
- ⑤清潔なビンに昆布と④を入れ、自然放熱させる。

無病息災を願う、ふっくらカンタン黒豆煮



原料	分量
黒豆	100g
めんつゆ	50cc
みりん	50cc
水	800cc

保温性の高い鍋の方が、簡単に仕上がります。
ゆっくりと熱が冷める間に、味がしみて行きます。

- ①黒豆をさっと水洗いする。
- ②めんつゆ、みりん、水を合わせ、黒豆を1晩浸す。
- ③汁ごと鍋に開け、火にかける。
- ④沸騰してきたらアクをとり、落とし蓋をして弱火に30分かける。
- ⑤火を止め、ゆっくりと自然放熱させる。
- ⑥時間をおいて、⑤をまた30分ほど煮る。
- ⑦⑤と⑥を黒豆が柔らかくなるまで繰り返す。（3～4回）

不老長寿・学問成就を願って！豚ヒレの昆布巻き



原料	分量
豚ヒレ肉	適量
早煮昆布	必要本数分
かんぴょう	適量
めんつゆ	①
水	⑧

水は、昆布の戻し汁やかんぴょうの戻し汁（無漂白の場合）を使うと、旨味たっぷりの昆布巻きになります。

- ①昆布を必要本数水に漬ける。
- ②かんぴょうを必要量水に漬ける。
- ③豚ヒレ肉を、棒状にカットする。
- ④昆布に豚ヒレを巻き、かんぴょうで縛る。
- ⑤鍋に④を入れ、めんつゆ：水＝1：8になるように入れる。
- ⑥火にかき、沸騰したらアクをとり、30分位煮て、自然放熱させる。
- ⑧そのまま1晩煮汁に漬けて、お肉に味を含ませる。

腰が曲がるまで長生きする為に！エビ旨煮



原料	分量
有頭エビ	8尾
めんつゆ	50cc
水	400cc
塩	小さじ1/2

- ①エビの背わたを取る。
- ②鍋にめんつゆ、水、塩を入れ、火にかける。
- ③沸騰したら、エビの背を丸くして鍋に入れる。
- ④エビの色が変わったら火を止め、放熱させる。

平安と平和を願う 紅白なます



原料	分量
大根	100g
塩	1g
人参	50g
塩	0.5g
酢	大さじ1
はちみつ	小さじ1

- ①大根を千切りにし、塩を1g（1%）全体になじませ、30分程度置く。
- ②人参を千切りにし、塩0.5g（1%）を全体になじませ、30分程度置く。
- ③酢と蜂蜜を混ぜておく。
- ④①と②の水気を絞り、混ぜる。
- ⑤③と④を混ぜる。

家がしっかりと根を張るのを祈って！たたきごぼう



原料	分量
ごぼう	1本
酢	少々
練りゴマ	大さじ1
すりごま	大さじ3
めんつゆ	大さじ1

- ①ごぼうを叩いてから、5cmの長さに切る。
- ②鍋にごぼうと酢を入れ、ごぼうが柔らかくなるまで煮る。
- ③練りゴマ、すりごま、めんつゆを混ぜる。
- ④③にごぼうを混ぜる。

豊作・繁栄を願って戴く お雑煮



だし汁は、椎茸寿司の椎茸の戻し汁、豚ヒレの昆布巻きの昆布&かんぴょうの戻し汁を利用しましょう。

ない場合は、⑤で出汁パックを直接入れて一緒に煮てもOK!

焼いたお餅、三つ葉や、柚子の皮の千切りを飾って、香りよく。

原料	分量
鶏もも肉	100g
ごぼう	50g
大根	100g
人参	50g
長芋	100g
だしパック	適量
めんつゆ	100cc
水	1500cc
菜種油	適量
お餅	適量

- ①鶏肉を2cm角に、ごぼうを斜めスライス、大根と人参は3mm厚のちょう切りに、長芋は3cmの乱切りにする。
- ②鍋に油を敷き、鶏肉を炒める。
- ③鶏肉の表面が白くなったら、ごぼうを入れて炒める。
- ④ごぼうの色が変わってきたら、大根を入れて炒める。
- ⑤大根が半透明になったら、残りの材料をすべて入れる。
- ⑥煮立ったら、アクをすくい、全ての野菜に火が通るまで煮る。
- ⑦焼いたお餅を入れる。

紫蘇と柚子が香る 椎茸寿司



寿飯の中に、刻んだ甘酢生姜やみょうがを混ぜても、香りよく美味♪♪

椎茸の上に、お好みでカブや大根の甘酢漬けを乗せると綺麗！

原料（椎茸煮）	分量
干し椎茸	適量
めんつゆ	50cc ①
味醂	50cc ①
水	300cc ⑥

原料（すし飯）	分量
ご飯	40g（1個）
ゆず果汁	適量
塩	0.4g（1%）

原料	分量
シソの葉	
柚子の皮	

- ①干し椎茸をぬるま湯で戻す。
- ②鍋に、めんつゆと味醂、水（椎茸の戻し汁も加える）を入れ、戻った①を、石づきを取り除いて入れて火にかける。
- ③汁が煮詰まるまで30分程煮て、自然放熱させて味を含める。
- ④ご飯に塩をまぶし、ゆず果汁を絞る。
- ⑤ご飯を切るように混ぜる。
- ⑥均一に混ぜたら、丸いおにぎりを作る。
- ⑦ご飯にシソ、椎茸、柚子の皮の千切りの順に乗せる。

柚子ぽん

原料	分量
柚子果汁	大さじ2 ②
味醂	大さじ1 ①
めんつゆ	大さじ6 (90cc) ⑥

- ①味醂を煮切り、保存容器に入れる。
- ②めんつゆと柚子果汁をいれる。

柚子ドレッシング

原料	分量
ゆずぽん	90cc
酢	30cc
塩	小さじ1/2
菜種油	30cc

- ①ゆずぽんと酢と塩を混ぜる。
- ②①に菜種油を少しずつ加えながら混ぜる。

ゆず味噌

原料	分量
ゆず果汁	大さじ2
ゆず皮おろし	1/2～1個分
白味噌	80g
味醂	50g

- ①味醂を沸騰させ、アルコールを飛ばす。
- ②柚子皮を入れる。
- ③白味噌を入れ、かき混ぜ火を入れる。
- ④柚子果汁をいれ、まぜあわせたら、熱いうちに綺麗な瓶に入れて、蓋をする。