



POINT
しょうゆ
照り焼き

ぶりのしょうゆ麹照り焼き

フライパンで作れる手間なし照り焼き。
ふっくらとつやよく仕上げたぶりは激ウマ!

- 材料** (2人分)
- ぶり …… 2切れ
 - A | 酒 …… 大さじ1
 - しょうが汁 …… 少々
 - 薄力粉 …… 適量
 - B | しょうゆ麹 …… 大さじ3
 - みりん …… 大さじ2½
 - サラダ油 …… 大さじ½
 - 青じそ …… 4枚
 - 大根おろし …… 適量
- 作り方**
- ぶりは長さを半分に切り、Aをまぶして約15分おく。Bは混ぜ合わせる。←
 - 1のぶりの汁けを軽くふいて薄力粉を薄くはたきつける。
 - フライパンにサラダ油を弱めの中火で熱し、2の両面に焼き色がつくまで約2分焼く。ぶりの身が厚ければ酒大さじ1(分量外)をふり入れ、ふたをして弱火で1~2分蒸し焼きにして中まで火を通す。
 - フライパンの余分な脂をペーパータオルでふき取り、Bを回し入れてフライパンをゆすりながら全体に味をからめる。器に盛り、フライパンに残ったソースも回しかけ、青じそと大根おろしを添える。

POINT
しょうゆ
麹

みりんをプラスするだけ

とろりとした照りを出す

しょうがパワーでスタミナをチャージ

しょうが焼き



しょうゆ麹の豚のしょうが焼き

焦がさないように手早くたれをからめて。

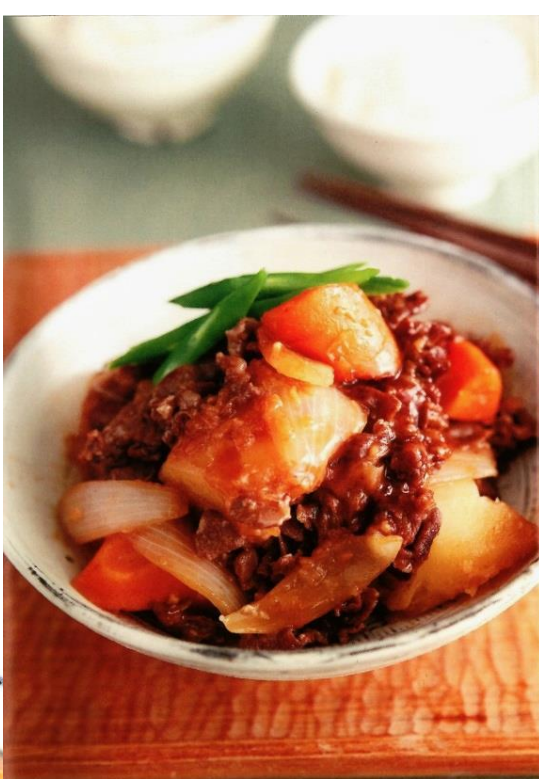
- 材料** (2人分)
- 豚肩ロース肉 (しょうが焼き用) …… 6枚(約250g)
 - A | しょうゆ麹 …… 大さじ3
 - しょうが汁 …… 大さじ1
 - 薄力粉 …… 適量
 - 玉ねぎ …… ½個
 - サラダ油 …… 大さじ1
 - 塩 …… 少々
- 作り方**
- 豚肉は筋切りし、薄力粉を薄くはたきつける。Aは混ぜ合わせる。←
 - 玉ねぎはくし形に切り、芯からはずす。
 - フライパンに半量のサラダ油を中火で熱して2を炒め、油が回って透き通ってきたら、塩で味をととのえて器に盛る。
 - 3に残りのサラダ油を入れ、1の豚肉をなるべく重ならないように並べ、両面を色よく焼く。Aを回し入れ、焦がさないようにフライパンを手早くゆすりながら照りを出し、すぐに火を止め、3に盛る。

調味料はしょうゆ麹としょうが汁だけ!



みりんや酒を入れなくても、失敗なく味がパッチリ決まる!

手早く照りを出す



繰り返し食べたい煮ものナンバーワン!

肉じゃが

しょうゆ麹肉じゃが

味つけは砂糖としょうゆ麹だけでOK!
これなら誰でも失敗なく簡単に作れます。

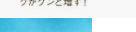
- 材料** (2人分)
- 牛薄切りまたは切り落とし肉 …… 80g
 - じゃがいも …… 中2個
 - 玉ねぎ …… ½個
 - にんじん …… 小½本
 - 絹さや …… 3~4枚
 - 塩 …… 少々
 - サラダ油 …… 大さじ½
 - 砂糖 …… 大さじ1~1½
 - しょうゆ麹 …… 大さじ3

作り方

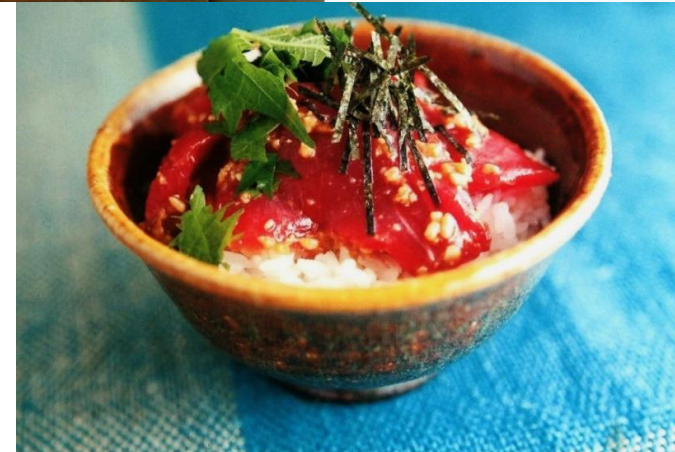
- じゃがいもは皮をむき、4等分に切って水にさらす。牛肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし形に切り、にんじんは皮をむいて小さめの乱切りにする。絹さやは筋を取り、さっと塩ゆです。
- 鍋にサラダ油を中火で熱し、肉が固まらないように広げながら入れ、ほくしながら炒める。肉の色が変わってきたら、玉ねぎ、にんじん、水けをきったじゃがいもの順に加えて炒め合わせる。
- 全体に油が回ったら水1カップを入れて強火にし、煮立ったらアクを取る。砂糖を加えて中火にし、落としぶたをして煮汁が半量になるまで6~7分煮て、しょうゆ麹を加えてさらに6~7分煮る。
- 器に3を盛り、斜めに切った絹さやを添える。

POINT
しょうゆ
麹

とろみがついてコクがアップ



煮上がりしょうゆ麹をプラスするのがコツ。おいしいとろみがついてコクがグンと増す!



しょうゆ麹のまぐろ漬け丼

しょうゆ麹の漬け汁でなじませるだけでまぐろのうまみが凝縮されておいしさアップ。

- 材料** (2人分)
- 温かいご飯 …… 丼2杯分
 - まぐろ …… 1さく (約200g)
 - みりん …… 小さじ2
 - しょうゆ麹 …… 大さじ2
 - ごま油 …… 少々
 - 青じそ、刻みのみ …… 各適量

作り方

- みりんは耐熱容器に入れ、ラップを飛ばさずに電子レンジで10秒加熱し(煮きりみりんを作る)、しょうゆ麹によく混ぜ、さらにごま油をよく混ぜる。
- まぐろはそぎ切りにし、1に5分漬込む。
- 丼にご飯を盛って2をのせ、刻みのみとちぎった青じそをのせる。

POINT
しょうゆ
麹

漬け汁に使う



有限会社 高善商店

岩手県奥州市江刺区八日町1-8-15
TEL 0197-35-1279
FAX 0197-35-3116

