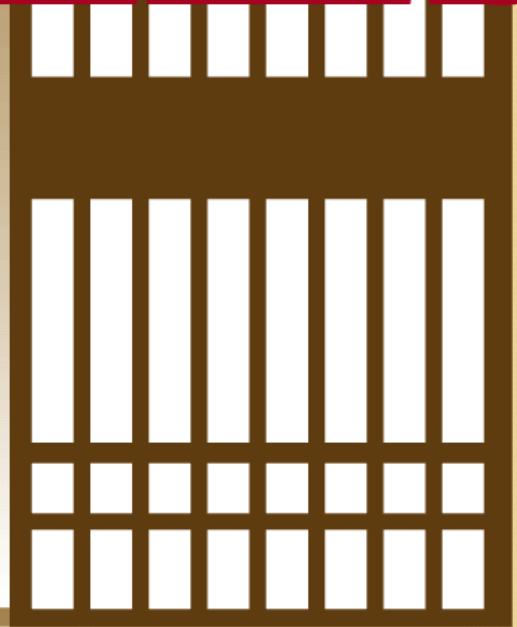


つたば

割烹だしレシピ





割烹だし

うす色仕立て

特長

鰹のやわらかい味と甘さ

鰹節をたっぷり使用しているので、塩味の角がなく、やわらかい味と甘みが特徴です。

できたての香りを・・・

かつお節屋の厳選した鰹節を使っているから、使うたびにいつでも削りたての香りが広がります。

だしのノビが断然違います

だし比率で97%鰹節を使っているのです、従来品のつゆに比べ、だし感が強く、よくノビます。



商品コード	7263
商品名	どどんシリーズ割烹だし1リットル
規格	1L×6本/ケース
原材料名	しょうゆ(本醸造)、かつおぶし、食塩、砂糖、みりん、清酒、にぼし、蛋白加水分解物、かつお節エキス、発酵調味料、白しょうゆ(混合醸造)、こんぶ、さばぶし、しいたけ、調味料(アミノ酸等)、酒精、酸味料、(原材料の一部に小麦、大豆を含む)
賞味期限	製造日より1年
JANコード	4960002049307
保存方法	



お品書き

・和風餡かけハンバーグ定食

ご飯、春雨卵スープ、小鉢、漬物

・白身魚のみぞれ餡定食

ご飯、豚汁、小鉢、漬物

・肉野菜炒め定食

ご飯、味噌汁、小鉢、漬物

・天ぷら定食

炊き込みご飯、お吸い物、茶碗蒸し、
小鉢、漬物



■和風餡かけハンバーグ定食■



和風餡かけハンバーグ

<材料-4人前>

合い挽肉・・・400g
玉ねぎ・・・1個
卵・・・1個
パン粉・・・1/2カップ
牛乳・・・50cc
塩・・・少々
こしょう・・・少々

(和風餡)

舞茸・・・40g
人参・・・40g
割烹だし・・・30cc
水・・・240cc
水溶き片栗粉・・・適宜

<作り方>

- ①パン粉は牛乳に浸しておく。玉ねぎはみじん切りにし、キツネ色になるまで炒め、冷ましておく。
- ②合い挽肉をボウルに入れ、塩・こしょうをして粘りが出るまでこねたら①のパン粉と玉ねぎ、卵を加え更にこねる。
- ③②を4等分に分け、空気を抜きながら形を整えたら、フライパンで火が通るまで蒸し焼きにする。
- ④鍋で舞茸と細切りにした人参を軽く炒め、割烹だしと水を加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤器に③のハンバーグを盛り付けて、④の餡をかけ、好みの野菜を添える。

春雨卵スープ

<材料-4人前>

春雨・・・40g
卵・・・1個
小ねぎ・・・適宜
割烹だし・・・50cc
水・・・1000cc

<作り方>

- ①短くカットした春雨を沸騰した湯で2～3分茹でてザルに上げ、水気をきっておく。
- ②鍋に割烹だしと水を入れて一煮立ちしたら春雨と溶いた卵を回し入れる。
- ③お好みで小ねぎを散らす。

きんぴらごぼう

<材料-4人前>

ごぼう・・・40g
人参・・・40g
割烹だし・・・5cc
味りん・・・5cc
水・・・120cc
砂糖・・・小さじ1/2

白ごま・・・適宜
鷹の爪・・・適宜
ごま油・・・適宜

<作り方>

- ①ごぼうは包丁で皮をこそげ取り4cm長さの千切りにし、酢水に浸してアク抜きをする。人参も4cm長さの千切りにする。
- ②フライパンにごま油と鷹の爪を熱し、ごぼう、人参の順に炒める。
- ③割烹だし、味りん、水、砂糖を加え、絡めるようにして炒める。
- ④器に盛り付け、白ごまを振る。

浅漬け

<材料-4人前>

きゅうり・・・30g
キャベツ・・・20g
人参・・・10g
割烹だし・・・20cc
水・・・80cc

<作り方>

- ①きゅうり、キャベツ、人参は食べやすい大きさに切る。
- ②割烹だしと水を合わせ、①の野菜を入れてそのまま置いておく。
- ③味が染みたら器に盛り付ける。

■白身魚のみぞれ餡定食■



白身魚のみぞれ餡

<材料-4人前>

白身魚・・・・・・・・4切	(みぞれ餡)
片栗粉・・・・・・・・適宜	割烹だし・・・・・・・・40 cc
塩・・・・・・・・適宜	水・・・・・・・・320 cc
こしょう・・・・・・・・適宜	大根おろし・・・・・・・・40g
小ねぎ・・・・・・・・適宜	水溶き片栗粉・・適宜

<作り方>

- ①白身魚は一口大に切り、塩、こしょうで下味を付け、片栗粉をまぶし170℃の油(分量外)で表面がキツネ色になるまで揚げる。
- ②鍋に割烹だしと水を入れて煮立たせたら大根おろしを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③器に①の白身魚を盛り付け、②のみぞれ餡をかけて小ねぎを散らす。

豚汁

<材料-4人前>

豚バラ肉・・・・・・・・100g	割烹だし・・・・・・・・20 cc
大根・・・・・・・・100g	水・・・・・・・・980 cc
人参・・・・・・・・40g	味噌・・・・・・・・40g
ごぼう・・・・・・・・30g	小ねぎ・・・・・・・・適宜
つきこんにゃく・70g	

<作り方>

- ①豚バラ肉は一口大に切り、大根と人参はいちょう切りにする。
- ②ごぼうは包丁で皮をこそげ取り、笹がきにする。つきこんにゃくは水気をきる。
- ③鍋に割烹だしと水を入れ、大根と人参を加えて煮立たせる。
- ④火が通ってきたら、豚バラ肉とつきこんにゃく、ごぼうを加え更に煮立たせる。
- ⑤火が通ったら味噌を溶き入れ、小ねぎを散らす。

切り干しだいこん

<材料-4人前>

切り干し大根(乾燥)・・・15g	割烹だし・・・・・・・・5 cc
人参・・・・・・・・20g	味りん・・・・・・・・5 cc
さつま揚げ・・・・・・・・20g	水・・・・・・・・100 cc
こんにゃく・・・・・・・・20g	砂糖・・・・・・・・小さじ 1/2
サラダ油・・・・・・・・適宜	

<作り方>

- ①切り干し大根はもみ洗いをし、水戻しをする。
- ②人参とさつま揚げ、こんにゃくは食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にサラダ油を入れ、①と②の材料を軽く炒める。
- ④③に割烹だしと味りん、水、砂糖を加えて煮る。味が染みたら器に盛り付ける。

浅漬け

<材料-4人前>

きゅうり・・・・・・・・30g
キャベツ・・・・・・・・20g
人参・・・・・・・・10g
割烹だし・・・・・・・・20 cc
水・・・・・・・・80 cc

<作り方>

- ①きゅうり、キャベツ、人参は食べやすい大きさに切る。
- ②割烹だしと水を合わせ、①の野菜を入れてそのまま置いておく。
- ③味が染みたら器に盛り付ける。

■肉野菜炒め定食■



肉野菜炒め

<材料-4人前>

豚バラ肉	160g	割烹だし	30cc
キャベツ	1/2個	塩	適宜
もやし	1/2袋	こしょう	適宜
玉ねぎ	1/2個	サラダ油	適宜
人参	1/2本		
木くらげ(乾燥)	10g		

<作り方>

- ①豚バラ肉は一口大に切る。キャベツはザク切りにし、玉ねぎはくし切りにする。人参は1cm幅の短冊切りにして、木くらげは水戻ししておく。
- ②中華鍋にサラダ油を熱し、豚バラ肉を炒めたら①の野菜ともやしを加えて更に炒める。
- ③全体のかさが小さくなったら、塩・こしょうをして最後に割烹だしを回し入れ、サッと炒めたら器に盛り付ける。

豆腐とねぎの味噌汁

<材料-4人前>

割烹だし	20cc
水	980cc
豆腐	1丁
長ねぎ	適宜
味噌	30g

<作り方>

- ①鍋に割烹だしと水を入れて煮立たせる。
- ②サイコロ状に切った豆腐をそっと入れ、一煮立ちしたら小口に切った長ねぎを加えて更に一煮立ちさせ、味噌を溶き入れる。

きんぴらごぼう

<材料-4人前>

ごぼう	40g	白ごま	適宜
人参	40g	鷹の爪	適宜
割烹だし	5cc	ごま油	適宜
味りん	5cc		
水	120cc		
砂糖	小さじ1/2		

<作り方>

- ①ごぼうは包丁で皮をこそげ取り4cm長さの千切りにし、酢水に浸してアク抜きをする。人参も4cm長さの千切りにする。
- ②フライパンにごま油と鷹の爪を熱し、ごぼう、人参の順に炒める。
- ③割烹だし、味りん、水、砂糖を加え、絡めるようにして炒める。
- ④器に盛り付け、白ごまを振る。

浅漬け

<材料-4人前>

きゅうり	30g
キャベツ	20g
人参	10g
割烹だし	20cc
水	80cc

<作り方>

- ①きゅうり、キャベツ、人参は食べやすい大きさに切る。
- ②割烹だしと水を合わせ、①の野菜を入れてそのまま置いておく。
- ③味が染みたら器に盛り付ける。

■天ぷら定食■



炊き込みご飯

<材料-4人前>

人参・・・・・・・・・・30g	割烹だし・・・・・・・・・・30 cc
ごぼう・・・・・・・・・・40g	水・・・・・・・・・・330 cc
舞茸・・・・・・・・・・50g	米・・・・・・・・・・2合
油揚げ・・・・・・・・・・1/2枚	
鶏肉・・・・・・・・・・100g	

<作り方>

- ①米はといでザルにあげておく。
- ②鶏肉は一口大に切り、**割烹だし**に浸して下味をつけておく。
- ③ごぼうは包丁で皮をこそげ取り、笹がきにする。油揚げは縦2つに切り1cm幅の短冊切りにし、人参は千切りにする。
- ④炊飯器に米を入れ、ごぼう、人参、舞茸、油揚げ、鶏肉（汁ごと）を入れて、水を加え炊き込む。

切り干しだいこん

<材料-4人前>

切り干し大根（乾燥）・・・・15g	割烹だし・・・・・・・・・・5 cc
人参・・・・・・・・・・20g	味りん・・・・・・・・・・5 cc
さつま揚げ・・・・・・・・・・20g	水・・・・・・・・・・100 cc
こんにゃく・・・・・・・・・・20g	砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/2
サラダ油・・・・・・・・・・適宜	

<作り方>

- ①切り干し大根はもみ洗いをし、水戻しをする。
- ②人参とさつま揚げ、こんにゃくは食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にサラダ油を入れ、①と②の材料を軽く炒める。
- ④③に**割烹だし**と味りん、水、砂糖を入れて煮る。味が染みたら器に盛り付ける。

天つゆ

割烹だし・・・・・・・・・・30 cc	大根おろし・・・・・・・・・・20g
水・・・・・・・・・・180 cc	生姜・・・・・・・・・・適宜

お吸い物

<材料-4人前>

割烹だし・・・・・・・・・・50 cc	手まり麩・・・・・・・・・・適宜
水・・・・・・・・・・1000 cc	三つ葉・・・・・・・・・・適宜

<作り方>

- ①鍋に**割烹だし**と水を入れて煮立たせる。
- ②お椀に手まり麩と2cm長さに切った三つ葉を入れて、①を注ぐ。

茶碗蒸し

<材料-4人前>

卵（M玉）・・2個	鶏肉・・・・・・・・・・20g
エビ・・・・・・・・・・適宜	薄口醤油・・・・・・・・適宜
椎茸・・・・・・・・・・適宜	
三つ葉・・・・・・・・・・適宜	割烹だし・・・・・・・・15 cc
銀杏・・・・・・・・・・4粒	水・・・・・・・・・・225 cc

<作り方>

- ①鶏肉は2cm角に切り、薄口醤油と酒を少々振り、下味を付けておく。椎茸は千切りにする。
- ②卵は溶きほぐし**割烹だし**と水を加えて濾し、更に混ぜ合わせる。
- ③耐熱用の器に椎茸、銀杏、エビ、鶏肉を入れ、②の卵液を注ぎ、蒸気の上上がった蒸し器に入れる。強火で3~5分程蒸したら弱火で更に10分程蒸す。蒸しあがったら三つ葉を添える。

浅漬け

<材料-4人前>

きゅうり・・・・・・・・30g	割烹だし・・・・・・・・20 cc
キャベツ・・・・・・・・20g	水・・・・・・・・・・80 cc
人参・・・・・・・・・・10g	

<作り方>

- ①きゅうり、キャベツ、人参は食べやすい大きさに切る。
- ②**割烹だし**と水を合わせ、①の野菜を入れてそのまま置いておく。
- ③味が染みたら器に盛り付ける。

フタバ本社工場は、JAS 認定工場です



〒959-1136 新潟県三条市川通中町477番地

<http://www.futaba.com.co.jp>

【営業所】札幌・仙台・関東・大阪・福岡 【出張所】北見・岡山

■受注センター

TEL: 0120-979-471 (通話料無料)

FAX: 0120-979-747

■営業部

TEL: 0120-979-072 (通話料無料)



水産食品加工施設HACCP認定