

はものしょう

# 鰯乃醬を使った美味レシピ

【原材料／魚醤（ハモ、食塩、米麴）、還元水あめ、本みりん、昆布エキス、阿波和三盆糖、酒精調味料、酵母エキス、発酵酸味液】



鰯乃醬は素材の持つ本来の味を引き出し、深い旨味とコクを与えます。いつものレシピにプラスして美味しさアップ！是非、お試しください。



調理例

## 炊き込みご飯

### ■材料(4人分)

米	1.5合
鶏胸肉	50g
油揚げ	1枚
しいたけ	4個
めんつゆ	小さじ4
酒	小さじ2
みりん	小さじ1/2
鰯乃醬	小さじ5

### ■作り方

米を洗い、炊飯分量の水を入れる。具材は食べやすい大きさに切り、炊飯釜に入れる。鰯乃醬以外の調味料を入れ、炊飯する。炊飯後、仕上げに鰯乃醬を入れ、全体に絡ませる。5～10分間炊飯器の蓋を閉め、蒸らす。



調理例

## 大根のそぼろあんかけ

### ■材料(4人分)

大根	1/2本
鶏ひき肉	120g
水	100g
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ2
鰯乃醬	大さじ1
片栗粉	少々
万能ねぎ	適量

### ■作り方

大根は皮を剥いて食べやすい大きさに切り、下ゆでしておく。鶏ひき肉を炒める。水と調味料を入れ、味付けをし、仕上げに水溶片栗粉でとろみをつけ、大根に絡める。器に盛り、万能ねぎをちらして出来上がり。



調理例

## チャーハン

### ■材料(3～4人分)

米	2合	塩	小さじ1/2
卵	3個	コショウ	少々
にんじん	80g	鶏ガラスープ素	小さじ1
ねぎ	25g	鰯乃醬	小さじ5
ベーコン	3枚	油	大さじ3

### ■作り方

米は2合分、炊飯しておく。にんじん、ねぎ、ベーコンを適当な大きさに刻み、フライパンに油を入れ、炒める。卵も加え、半分程度火が通ったら、ご飯と調味料を入れ、炒め合わせる。最後に鰯乃醬を加え、全体に絡める。



調理例

## 醤油ラーメン

### ■材料(4人分)

鶏ガラスープの素	小さじ4	湯	5カップ
鰯乃醬	1/3カップ	中華めん	4玉

### ■作り方

湯を沸かし、鶏ガラスープの素、鰯乃醬でスープを作る。中華めんを茹で、器に盛り付ける。※ネギ、チャーシュー、もやし、めんま、卵などをお好みでのせる。



調理例

## 里芋の煮物

### ■材料(3～4人分)

里芋	中5～6個	みりん	小さじ2
水	1カップ	砂糖	小さじ4
めんつゆ	小さじ5	鰯乃醬	小さじ2
酒	小さじ2	絹さや	適量

### ■作り方

里芋は塩少々を入れた水で3～4回ゆでこぼしてぬめりを取ります。鍋に茹でた里芋と水、調味料を入れ、煮汁がなくなるまで煮詰める。塩ゆでした絹さやを彩りに添える。



調理例

## 中華ドレッシング

### ■材料

レモン汁	小さじ7	砂糖	小さじ4
醤油	大さじ2	ごま油	小さじ5
しょうが汁	小さじ1	鰯乃醬	小さじ4

### ■作り方

蓋の出来る容器(瓶)に材料をすべて入れる。しっかりと蓋をし、よく振り混ぜる。