

白しょうゆレシピ集



CONTENTS

- P1 レシピ集ができるまで
- P2 料理部門一覧
- P3 料理レシピ No.1
時短！簡単！
白だし飯とチキンソテー
- P4 料理レシピ No.2
ジュレのきらめき
- P5 料理レシピ No.3
白しょうゆ de ホワイト
きのごクリームハンバーグ
- P6 料理レシピ No.4
えび出汁天津スープ飯
- P7 料理レシピ No.5
エメラルド押し寿司
- P8 料理レシピ No.6
華やぎ冷麺
- P9 料理レシピ No.7
真っ赤なトマトの
白しょうゆカボナータ
- P10 料理レシピ No.8
食べる美白スープ
- P11 料理レシピ No.9
サラダポップオーバー
白しょうゆホイップ添え
- P12 料理レシピ No.10
とりどり和風ボトフ
- P13 料理レシピ No.11
ほっこり和シチュー
- P14 料理レシピ No.12
彩り野菜の夏のテリーヌ
- P15 料理部門
審査員長コメント
- P16 スイーツ部門一覧
- P17 スイーツレシピ No.1
白しょうゆとこしあんの
マーブルスクエアケーキ
- P18 スイーツレシピ No.2
白しょうゆジャム
- P19 スイーツレシピ No.3
碧南白しょうゆカステラ
- P20 スイーツレシピ No.4
へきなんポテト
- P21 スイーツレシピ No.5
ほんのり焼きもち風
クッキー
- P22 スイーツレシピ No.6
甘辛にんじんもち
- P23 スイーツレシピ No.7
白しょうゆの
クリームサンドパイ
- P24 スイーツレシピ No.8
二層の水ようかん
- P25 スイーツレシピ No.9
香ばしい白しょうゆの
かぼちゃメープルグラノーラ
- P26 スイーツレシピ No.10
White Soy シロップ
- P27 スイーツレシピ No.11
carotte blanc プールドネージュ
with キャラメルソース
- P28 スイーツレシピ No.12
白しょうゆキャラメルの
シフォンケーキ
- P29 スイーツ部門
審査員長コメント
- P30 白しょうゆ醸造事業者紹介①
ヤマシン醸造株式会社
- P31 白しょうゆ醸造事業者紹介②
日東醸造株式会社
- P32 白しょうゆ醸造事業者紹介③
七福醸造株式会社

レシピ集ができるまで

1. 碧南市と白しょうゆ

碧南市は古くから味噌、酒、味噌、たまり醤油、白しょうゆといった醸造業が盛んなまちです。中でも白しょうゆは、碧南が発祥の地とされ、約210年前からその醸造が始まっています。小麦を主原料とする白しょうゆは、淡く美しい琥珀色で素材本来の色を残し、やさしい風味に仕上がる調味料として多くの料理人に愛用されています。また、白しょうゆをベースに調味料を加えた「白だし」は、一般家庭でも広く使われています。

2. レシピコンテストを開こう！

今回、平成28年11月に開催された『第7回全国醤油サミットin碧南～白しょうゆが生まれた醸造のまち～』に先がけ、白しょうゆ・白だしを使ったレシピコンテストを実施することとしました。また、このコンテストのPRも兼ねて、審査員長となっていた長田勇久氏と山田実加氏を講師に招いて『白しょうゆ使い方講座』も開催いたしました。

この段階では、レシピ集まで作れたらいいよね！くらいの状況でした。

3. レシピ集を作ろう！

実際にレシピ募集を行うと、料理部門・スイーツ部門を合わせて219作品のご応募をいただきました。しかも、85%超に当たる187作品が市外・県外から寄せられ、応募いただいた方々の平均年齢は何と24歳！

事務局一同、『白しょうゆ・白だしが、若い方々に注目されてるってことだね？』『これって凄いことじゃないの？』『レシピ集つくるしかないじゃん！』と盛り上がり、本格的にレシピ集作成へと動き出しました。

いざスタートすると、総ページ数は？デザインは？レシピ掲載数は？調理は？写真は？等々、決めなければいけないことだらけで右往左往。そんな中、2人の審査員長に加え、審査員長のつながりの中で多くの方々にご協力いただき、12月末には調理・写真撮影までを終了し、年明けからの校正を経て今回の発行に至りました。

4. レシピ集を使って・作って・食べて欲しい！

せっかくのレシピ集、実際に使って・作って・食べてもらわなければ白しょうゆ・白だしの魅力が伝わらない！

販売も考えましたが、レシピ集をより多くの方に見てもらうには、やっぱり無料でしょ。無料ならホームページ等にもレシピ掲載できるよね！

ここに掲載するレシピは、応募いただいた方々のアイデアいっぱいの家庭で手軽に美味しく作れるものばかりです。是非、極上の白しょうゆ・白だし料理とスイーツをお楽しみください。

グランプリ



P3 〉 時短!簡単!
No.1 〉 白だし飯とチキンソテー

2位



P4 〉
No.2 〉 ジュレのきらめき

3位



P5 〉 白しょうゆdeホワイト
No.3 〉 きのごクリームハンバーグ

ヤマシン醸造賞



P6 〉
No.4 〉 えび出汁天津スープ飯

日東醸造賞



P7 〉
No.5 〉 エメラルド押し寿司

七福醸造賞



P8 〉
No.6 〉 華やぎ冷麺



P9 〉 真っ赤なトマトの
No.7 〉 白しょうゆカポナータ



P10 〉
No.8 〉 食べる美白スープ



P11 〉 サラダ ポップオーバー
No.9 〉 白しょうゆホイップ添え



P12 〉
No.10 〉 とりどり和風ポトフ



P13 〉
No.11 〉 ほっこり和シチュー



P14 〉
No.12 〉 彩り野菜の夏のテリーヌ



作り方

1. お米をよく洗い、炊飯器に白だしと水を入れて1合のメモリに合わせる。
2. 手羽元と干切りしたしょうがを入れてスイッチを入れる。
3. ご飯が炊けたら手羽元を取り出し、フライパンにバターを入れて、表面に焼き色をつける。
4. ①を入れてとろみができたら火を止める。
5. お皿にご飯と手羽元を置き、ソースをかけ、ベビーリーフとプチトマトを添える。



POINT

ご飯を炊く時に一緒に鶏と白だしを入れる事で、おいしいご飯と柔らかい鶏になります。その鶏をおしゃれなソースでソテーしていただきます。時間短縮で簡単、白だしのW使用で、おいしさUP！白だしを使うので、ホワイトソースの色がきれいに仕上がります。

COOKING
RECIPE
No.1

グランプリ

時短！簡単！ 白だし飯と チキンソテー

富山県富山市 I・Aさん

材 料 (2人分)

米……1合
手羽元……4本
白だし……大さじ2
しょうが……10g
白だし……小さじ2
白しょうゆ……小さじ1
粒マスタード……小さじ2
① 白ワイン……大さじ1
レモン汁……小さじ1
牛乳……100cc
こしょう……少々
バター……10g
ベビーリーフ……1/2袋
プチトマト（赤・黄・紫）……各2個

COOKING
RECIPE
No.2

2位

ジュレの きらめき

三重県多気郡多気町 H・Mさん

材 料 (2人分)

- トマトジュース……70cc
- 砂糖……ひとつまみ
- 板ゼラチン……1 g
- 玉ねぎ……1/8個
- 豆腐……30 g
- 出汁……50cc
- 板ゼラチン……0.5 g
- 出汁……150cc
- 白しょうゆ……小さじ2
- 板ゼラチン……2 g
- 枝豆……6粒
- エビ……3尾
- 「スモークサーモン……2枚
- 「白しょうゆ……少々
- セルフィーユ……適量

作り方

1. (下準備) 板ゼラチンは氷水につけて戻しておく。
豆腐は水切りしておく。玉ねぎはスライスしておく。
エビは背ワタを取り、ボイルし2等分に切る。
スモークサーモンは白しょうゆ少々につけておく。
2. トマトジュースに砂糖を入れ、火にかける。沸騰したらゼラチンを入れて、器に流し、冷蔵庫で冷やす。
3. 玉ねぎを出汁(50cc)でたき、水切りした豆腐と一緒にミキサーにかける。鍋に戻し、火にかけ、沸騰したらゼラチンを入れる。
4. 2に3を入れて冷蔵庫で冷やす。
5. 出汁(150cc)を白しょうゆで味付けし、ゼラチンを入れて冷やし固める。
6. 4にボイルしたえび、枝豆をトッピングして、5をほぐしてかけ、白しょうゆにつけておいたスモークサーモンをバラの形に飾り、セルフィーユを散らす。





COOKING
RECIPE
No.3

3位

白しょうゆ de ホワイト きのこクリームハンバーグ

愛知県碧南市 S・Mさん

作り方

1. フライパンにサラダ油少々を中火で熱し、みじん切りにした玉ねぎをしんなりするまで炒め、冷ましておく。
2. フライパンもしくは鍋にバターを入れ中火で熱し、玉ねぎ(薄切り)としめじを炒める。しんなしたら、白ワインと白たまりを加え、アルコールをとばし、生クリームを加えてひと煮立ちさせ、味をみて足りなければ塩・こしょうで調える。
3. ボウルにAの材料と1の玉ねぎを入れてよく練り混ぜる。2等分して手の平にたたきつけるようにして空気を抜き、小判型にする。
4. フライパンにサラダ油を中火で熱し、3の中央を少しくぼませるようにして並べ入れ、そのままふたをして3〜4分焼く。焼き色がついたら裏返してふたをして焼き色がつくまで3分程焼き、Bを一気に加えてふたをして弱火で3〜4分蒸し焼きにする。竹串で刺して透明な汁がでてきたら焼き上がり。
5. お皿にハンバーグをのせ、あたためた2のソースをかけ、パセリのみじん切りと粗びき黒こしょうをふる。

材 料 (2人分)

合挽き肉……250 g
パン粉……10 g
溶き卵……1個分
A 白たまり……大さじ1と1/3
こしょう……少々
ナツメグ……少々

玉ねぎ(みじん切り)……1/4個

B 白ワイン大さじ2
水……大さじ2
バター……10 g
玉ねぎ(薄切り)……1/6個
しめじ(石づき除く)……1/2パック
白ワイン……大さじ1
白たまり……大さじ1/2
生クリーム……100cc
パセリ(みじん切り)……適量
塩・こしょう……適量
粗びき黒こしょう……適量
サラダ油

COOKING
RECIPE
No.4

ヤマシシ醸造賞

えび出汁 天津スープ飯

愛知県名古屋市長市 O・Cさん

材 料 (2人分)

赤えび(刺身用有頭えび)……4尾
白ネギ……2本
しょうが……10g
えのき……1袋
昆布だし……400cc
白しょうゆ……大さじ2
塩・こしょう……少々
水溶き片栗粉……適量
ゴマ油……小さじ1
〔卵……4個
みりん……大さじ1
油……適量
ご飯……2膳分
薬味ネギ……2本

POINT

熱々のあんをたっぷりかけて、よく混ぜながらお召し上がり下さい！

作り方

1. えびをよく洗い殻を外す。
2. しょうがの繊維を切るようにスライスし、油をひいたフライパンにえびの殻と一緒にに入れて白っぽくなるまで炒める。
3. 昆布だし250ccを加えて弱火で5分煮る。
4. ざるでこして、煮汁はフライパンに戻す。
5. 細かくスライスした白ネギ、5cm程度に切ったえのきをフライパンに入れてふたをして弱火で5分程火にかける。
6. 残りの昆布だし150ccと背ワタをとったえびと白しょうゆを加えてさっと煮る。塩・こしょうで味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ゴマ油を加える。
7. 卵、みりんをボウルに入れてよく混ぜる。別のフライパンに油をひき、とろとろスクランブルエッグを作る。
8. 器にご飯、7、6をのせて刻んだ薬味ネギを散らし出来上がり。





作り方

1. 寿司の具を作る。
 (A①) アボカドは皮と種を外しサイコロ状に切り、ボウルに入れ、酢を混ぜる。
 (A②) ①のボウルに白しょうゆとマヨネーズを加え、フォークで荒くつぶし、チーズを加え混ぜ合わせる。
 (B) サーモンを白たまりにさっと漬ける。
 (C①) 材料を混ぜ、やや厚めの薄焼き卵を1枚焼く。
 (C②) (B) のサーモン横幅と同じサイズに切り、冷ます。
2. 容器（タッパーなど）に、ラップが容器からはみ出さず様、大きめにラップを敷く。
3. 2にすし飯を隙間なく敷き詰め、軽く押さえる。
4. 3の上に、1の具を順序よく並べていく。但しアボカド部分は空白にしておく。
5. ラップで4の上面を包み、約10分重しなどで押さえる。
6. ラップを開き、空白の部分に1のアボカドを入れる。
7. ラップの両端を引き上げ、容器から取り出す。
8. お好みのサイズに切ってできあがり。

COOKING
RECIPE
No.5

日東醸造賞

エメラルド 押し寿司

愛知県碧南市 O・Nさん

材 料 (流し缶(小)2個分)

すし飯……飯碗2杯

- アボカド……1/4個
- チーズ(クリームチーズなど)……1個
- (A) 白しょうゆ……小さじ1/2
- マヨネーズ……大さじ1/2
- 酢(レモン汁など)……小さじ1
- (B) サーモン刺身……4枚
- 白たまりもしくは白しょうゆ……適量
- 卵……1個
- (C) 白だし……小さじ1弱
- 砂糖……小さじ1/2

サラダ油



POINT

旨味とコクが増すのに、素材の色はそのまま残る白醤油。白醤油の旨味がついているので醤油は不要です。そのままお召し上がり下さい。

COOKING
RECIPE
No.6

七福醸造賞

華やぎ冷麺

愛知県知多郡美浜町 N・Cさん

材 料 (2人分)

- 鶏もも肉……200g
 〔A〕 水……600cc
 だしパック……1袋(10g)
 スライス干しいたけ……5g
 鶏がらスープ素……5g
 〔B〕 白たまり……大さじ2
 白だし……大さじ3
 塩・こしょう……少々
 卵……1個
 〔白だし……小さじ1
 ゴマ油……少々
 〔C〕 りんご酢……大さじ1
 レモン汁……大さじ1
 きゅうり……1/2本
 トマト……1/2個
 パプリカ(赤・黄)……各1/4個
 かいわれ……適量
 そうめん……2束(200g)
 〔D〕 ごま……少々
 糸とうがらし……適量

作り方

- 鍋に〔A〕と鶏肉を入れ、沸騰してきたら灰汁を取り、〔B〕を加えて、鶏肉に火が通るまで煮る。火が通ったら、火を止めてそのまま冷ます。
- 鶏肉を鍋から取り出し、フライパンで両面をカリッと焼き、最後に白たまりを少し入れ香ばしさを出す。十分に冷ましてから食べやすい大きさに切る。
- 卵に白だしを少々入れ、フライパンにゴマ油を薄くひき、卵を薄く焼いて錦糸卵を作る。
- 1のスープが冷めたら仕上げの味付けに〔C〕の調味料を入れて味を調えてから十分に冷ます。
- きゅうり、トマト、パプリカを切っておく。

- 鍋に水を入れ沸騰したらそうめんを茹で、茹で上がったらざるに取り、しっかり水洗いし、水をしっかり切ってから器に盛りつける。鶏肉、錦糸卵、きゅうり、トマト、パプリカをのせ、その上にかいわれを飾りつけてから、冷やしたスープを注ぎ、〔D〕のをせ出来上がり。

POINT

スープの味は少し濃いめに仕上げ、十分に冷やすとより美味しく召し上がれます。





COOKING
RECIPE
No.7

真っ赤なトマトの 白しょうゆカポナータ

愛知県知多市 M・Yさん

材 料 (2人分)

トマト……中2個
ナス……2本
パプリカ……1/2個
玉ねぎ……1/2個
鷹の爪……1本
バジル……6枚
オリーブオイル……大さじ4
白しょうゆ……大さじ2
みりん……大さじ3
酢……大さじ1
ブラックペッパー(粗挽き)……少々

作り方

1. (下準備) トマトはくし切り8等分、ナスは乱切り、パプリカはひと口大、玉ねぎは薄切りにする。鷹の爪は半分に切り、種を出す。
2. フライパンにオリーブオイル大さじ3を熱し、ナスをしんなりするまで炒めバットにあげる。続いてパプリカをさっと炒め、ナスと一緒にしておく。
3. フライパンにオリーブオイル大さじ1、鷹の爪を入れ、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
4. 3にトマトを入れて炒め、トマトの形が崩れるくらいになったら、酢、みりん、白しょうゆの順に入れてひと煮立ちさせる。
5. 4のフライパンに2のナスとパプリカを戻し、弱火で5分煮込む。
6. バジルを手でちぎり5に入れ混ぜる。
7. 粗熱を取り、器に盛り付けてブラックペッパーを振る。



POINT

イタリア料理のカポナータを日本風にアレンジしました。出来たてはもちろん、冷やして食べてもおいしいです！

COOKING
RECIPE
No.8

食べる 美白スープ

東京都葛飾区 K・Mさん

材 料 (2人分)

玉カブ……1玉(300g)
豆腐……150g
豆乳……50cc
白たまり……大さじ1強
みりん粕 or 煮切りみりん……大さじ1
顆粒だし……ひとつまみ
塩……少々
ゴマ油……適量
豆苗……少々

作り方

1. 玉カブをいちょう切りにし、熱したフライパンにごま油を入れて炒める。(透明になるまで)
2. フードプロセッサーに、豆腐(適当にくずして)、豆乳、粗熱が取れた1の玉カブ、みりん粕を入れてまわす。
3. とろとろになったら、鍋にうつし温め、白たまり、顆粒だし、塩で味をつける。
4. 器に盛り、豆苗を飾る。

POINT

カブ、豆腐の自然な甘みに、みりん粕のこく、白たまりの塩味をプラスし、素材の味が楽しめる素朴で優しい味です。冷製スープとしてもお召し上がりいただけます。





COOKING
RECIPE
No.9

サラダポップオーバー 白しょうゆホイップ添え

千葉県松戸市 T・Nさん

作り方

1. ポップオーバーを作る。マフィン型に油を塗り、250℃に予熱したオーブンに入れておく。
2. 卵を溶き、**A**を加えて混ぜ、振った小麦粉に少しずつ加えてなめらかにする。
3. **1**に流し入れ、200℃で20分、180℃で5分焼いて型から出す。
4. **B**の材料を混ぜ、ソルティホイップクリームを作り、**C**の材料を混ぜ、ドレッシングを作る。

5. 皿に野菜を盛ってドレッシングをかけ、ポップオーバーをのせクリームを添える。



POINT

生地が型にくっつきやすいため、型にはしっかり油を塗るようにして下さい。また、オーブンは焼き上がるまで開けないようにして下さい。

材 料

(2人分)

- 薄力粉……50 g
- 強力粉……50 g
- A** 白しょうゆ……大さじ1
- オリーブオイル……大さじ1
- 豆乳……200cc
- バルサミコ酢……小さじ1
- 卵……2個
- B** 豆乳ホイップ(もしくは生クリーム)……100cc
- 白しょうゆ……大さじ1
- レモン汁……小さじ1/2
- 白しょうゆ……大さじ1
- レモン汁……大さじ1
- C** オリーブオイル……大さじ1
- 塩……少々
- 柚子こしょう……小さじ1
- ベビーリーフ、プチトマトなど……適量

COOKING
RECIPE
No.10

とりどり 和風ポトフ

愛知県春日井市 I・Kさん

材 料 (2人分)

大根……4cm位
にんじん……1/3本
玉ねぎ……1/2個
ズッキーニ……1/3本
パプリカ (赤・黄) ……各1/2個
ブロッコリー……1/4房
しょうが……1斤
薬味ねぎ……3本
鶏もも肉……200g
卵黄……1個分
A 片栗粉……大さじ2
白しょうゆ……5cc
塩・こしょう……少々
B プイヨン……2個
水……4カップ
白しょうゆ……大さじ2
塩・こしょう……少々
サラダ油……少々

作り方

1. 大根はいちょう切り、にんじんは乱切りにする。玉ねぎはくし切り、ズッキーニは半月かいちよう切り、パプリカはひと口大に切る。薬味ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
2. ブロッコリーは小房に分け下ゆでする。
3. 鶏肉は細かく切り、包丁でたたく。しょうが、薬味ねぎ、Aを加え、よく練る。
4. Bを6等分にし、小判型にしてフライパンに油をひき、中まで火を通す。
5. 鍋にBを入れ、大根、にんじんを煮る。
6. 5に玉ねぎ、ズッキーニ、パプリカを加え、更に煮る。塩・こしょうで味を整える。
7. 器に分けたら下ゆでしたブロッコリーと4を盛りつける。





COOKING
RECIPE
No.11

ほっこり 和シチュー

愛知県名古屋市長 10Mさん

作り方

1. 鶏もも肉は筋切りし、ひと口大に切る。ビニール袋に入れ、**A**をもみ込んでおく。
2. 里芋は下ゆでする。にんじんは乱切りにする。玉ねぎはスライスする。しめじは小房に分け、水菜は5cm幅に切る。
3. オリーブオイルで鶏もも肉を焼き、色がつくまで炒め、玉ねぎ、里芋、にんじん、しめじを加え炒める。
4. 火を止め、小麦粉を全体にしっかり混ぜる。

5. **B**を加え、15～20分煮る。塩・こしょうで味を整える。
6. 水菜を加え、全体を混ぜる。皿に盛り、ブラックペッパーをふる。



POINT

小麦粉はルーのとろみになります。合わせ方が足りないとダマになるので注意して下さい。
シチューですが、ご飯にもよく合います。

材 料 (2人分)

鶏もも肉……1枚

A 白たまり……小さじ1
オリーブオイル……大さじ1

オリーブオイル……少々

玉ねぎ……1/4個

里芋……6個

にんじん……1/2本

しめじ……1/2袋

水菜……1株

小麦粉……大さじ4

B 牛乳……350cc

水……250cc

顆粒和風だし……大さじ1/2

白たまり……小さじ1

塩・こしょう……少々

ブラックペッパー……少々

COOKING
RECIPE
No.12

彩り野菜の 夏のテリーヌ

三重県多気郡多気町 O・Mさん

材 料 (セルクル9cm/2個分)

赤パプリカ……1/6個
ズッキーニ……3cm
オクラ……4本
ヤングコーン……4本
プチトマト(オレンジ)……4個
〔水……150cc
A 白だし……15cc
白しょうゆ……10cc
塩……少々
寒天……1g
板ゼラチン……3g
〔ヨーグルト……大さじ4
B マヨネーズ……大さじ1
塩……少々
セルフィーユ……少々

作り方

1. パプリカ、ズッキーニ、ヤングコーン、オクラは下処理をし、3cmの長さに切りゆがく。
2. 鍋にAを入れ、火にかけ、塩で味を調節し、氷水で戻した板ゼラチンと寒天も加えよく混ぜ溶かす。
3. プチトマトを湯むきし半分にカットする。
4. 型に1を並べ1のときに余った切れ端をトマトと一緒に入れ、2を流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。

5. Bを混ぜ合わせて、ソースを作る。
6. お皿に盛りつけ、セルフィーユを飾る。

POINT

流して冷やすだけで、色鮮やかでオシャレな料理に仕上がります。



料理部門
審査員長
コメント



日本料理 一灯
長田 勇久

白しょうゆレシピ集にあたり

白しょうゆレシピコンテストにおきまして、全国各地から非常にたくさんの応募がありました。定番の和食だけではなく、洋食や中華料理なども。その中から、担当の方々と協議し、手軽にできて美味しそうなもの、アイデアが素晴らしいものなどを選んでみました。

ぜひ、ご家庭のレシピに加えていただきたいです。白しょうゆ・白だしが素材の色と味を活かし、食卓を彩りよくしてくれると思います。

グランプリ



P17
No.1 白しょうゆとこしあんの
マーブルスクエアケーキ

2位



P18
No.2 白しょうゆジャム

3位



P19
No.3 碧南白しょうゆカステラ

ヤマシン醸造賞



P20
No.4 へきなんポテト

日東醸造賞



P21
No.5 ほんのり
焼きもち風クッキー

七福醸造賞



P22
No.6 甘辛にんじんもち



P23
No.7 白しょうゆの
クリームサンドパイ



P24
No.8 二層の水ようかん



P25
No.9 香ばし白しょうゆの
かぼちゃメープルグラノーラ



P26
No.10 White Soy シロップ



P27
No.11 carotte blanc プールドネージュ
with キャラメルソース



P28
No.12 白しょうゆキャラメル
のシフォンケーキ



SWEETS
RECIPE
No.1

گرانپری

白しょうゆとこしあんの マーブルスクエア ケーキ

愛知県西尾市 H・Sさん

作り方

1. **A**の材料を合わせてふるう。
2. バターを湯せんにかけて溶かし、白しょうゆ(A)を加える。
3. ボウルに卵白を入れ、グラニュー糖を少しずつ加えながらハンドミキサーで泡立て、ツヤのあるしなやかなメレンゲを作る。
4. **2**のバターを2〜3回に分けて加え、泡立て器で大きくすくうように混ぜたら、**A**を加え、ゴムベラで底から大きくすくうように混ぜる。
5. こしあんに白しょうゆ(B)を加えて馴染ませたら、生地約1/3量を加え、ゴムベラで混ぜる。
6. **5**を残りの生地にもどし、1〜2回さっと混ぜ返してマーブル模様を作る。
7. 型に型紙をしきこみ、生地を流し入れ、160℃のオーブンで40分ほど焼く。
8. **B**の材料をフライパンに入れ、とろみが出るまで煮詰める。
9. 粘りが見られるくらいになったら、スプーンで焼けた生地に垂らす。

材 料

(18cmスクエア型×1台)

- 薄力粉……40 g
- A** アーモンドパウダー……70 g
- ベーキングパウダー……1 g
- バター……90 g
- 白しょうゆ(A)……15ml
- グラニュー糖……80 g
- 卵白……3個分
- こしあん……100 g
- 白しょうゆ(B)……20ml
- B** バター……15 g
- 白しょうゆ……40ml
- 上白糖……30 g
- 水あめ……20 g

COOKING
RECIPE
No.2

2位

白しょうゆ ジャム

愛知県碧南市 H・Sさん

材 料

生クリーム……100cc
牛乳……100cc
グラニュー糖……50cc
白しょうゆ……15g

POINT

トーストに塗ったり、パンケーキにかけたりと使い道たくさん！
アイスクリームにかけると、より一層、白しょうゆの風味を美味しく味わうことができます。

作り方

1. 全ての材料を鍋に入れる。
2. 強火～中火で煮詰める。
※焦げないように注意。
3. とろみがついたら火からはずし、容器へ入れて冷蔵庫で冷やす。
※冷えると固くなるので、出来上がり直後はゆるくてOK。





作り方

1. 強力粉はふるいにかけておく。Aは混ぜておく。
2. 落花生は皮をむいて砕いてクランチにしておく。
3. 卵をハンドミキサーでほぐして砂糖を入れ、湯せんにかけながら白くもったりするまで泡立てる。
4. 型にクッキングシートを敷き、ピーナッツのクランチを敷きこむ。
5. 生地を流し入れ、型を軽く落とし空気を抜く。
6. 170℃のオーブンで10分、150℃で25分焼く。
7. 平らな台にラップを敷き、型をはずし焼き目を下にしておく。型を重石としてのせ冷めてからラップで包んでおく。

COOKING
RECIPE
No.3

3位

碧南 白しょうゆカステラ

愛知県碧南市 S・Mさん

材料

(8×17cmパウンド型×2本)

卵……3個
卵黄……1個分
砂糖……80 g
 [ハチミツ……20 g
 白しょうゆ……22 g
 みりん……15 g
 豆乳……15 g
 強力粉……100 g
 落花生……40 g]



POINT

焼きたてから1日置くと生地がしっとりとして白しょうゆの風味もなじみ、美味しくなります。

COOKING
RECIPE
No.4

ヤマシン醸造賞

へきなん ポテト

愛知県碧南市 S・Tさん

材 料 (ミニマフィンカップ4個分)

生さつま芋……200 g
上白糖……50 g
無塩バター……10 g
全卵または卵黄……1個
白しょうゆ……5 g
白ごま・みりん……少量

 POINT

さつま芋の水分量により、全卵または卵黄を加えて調整して下さい。

作り方

1. さつま芋を輪切りにして20分蒸す。
2. しっかり蒸し上げた後に芋を裏ごしする。
3. ボウルにうつし入れ、上白糖、卵、無塩バターを加え混ぜる。
4. 白しょうゆを混合する。
5. カップに生地を絞り入れる。
6. 表面に卵黄、みりん、白しょうゆを合わせた液を少量塗る。
7. 白ごまをふりかける。
8. 180℃のオーブンで15～20分焼く。





COOKING
RECIPE
No.5

日東醸造賞

ほんのり 焼きもろこし風 クッキー

愛知県名古屋市長 T・Iさん

作り方

1. ボウルになたね油ときび砂糖、白しょうゆを入れて混ぜる。
2. コーングリッツを加えてゴムべらで混ぜ合わせる。
3. 生地を厚さ1cmの長方形に成形し、ビニール袋に入れて冷蔵庫で30分程度ねかせる。
4. ひと口サイズに切る。
5. 160℃のオーブンで15分焼く。



POINT

きび砂糖のほんのりした甘さに白しょうゆがアクセント。甘味はお好みで調整して下さい。

材料 (12個分)

薄力粉……80 g
コーングリッツ……120 g
きび砂糖……30 g
なたね油……30 g
白しょうゆ……30 g

COOKING
RECIPE
No.6

七福醸造賞

甘辛にんじんもち

愛知県高浜市 N・Kさん

材 料 (4個分)

にんじん（へきなん美人）……40 g
 上白糖……30 g
 白しょうゆ……10 g
 水……100 ml
 A 白玉粉……10 g
 上新粉……20 g
 上白糖……15 g
 水……40 ml
 片栗粉……適量
 B 白あん……40 g
 白しょうゆ……2 g

POINT

碧南市特産の「へきなん美人」を使うと、にんじんのやさしい甘さが強調され、より美味しく仕上がります。

作り方

1. にんじんを細長く切り、水で煮る。途中で上白糖、白しょうゆを入れて煮る。
2. 火が通り味がしみたなら、ざるにあげ冷ます。
3. 材料Aの白玉粉、上新粉を耐熱ボウルに入れ、水を少しずつ入れながら混ぜる。
4. さらにさらした状態になったら上白糖を入れてよく混ぜる。
5. 電子レンジで600W約1分加熱。
6. 一度出して混ぜる。
7. ラップをかけて再び電子レンジで600W約2分半加熱。
8. 生地が透明になったら4等分して片栗粉をまぶし楕円状に伸ばす。
9. 材料Bを合わせ4等分する。
10. 生地に2と9のをせ包む。





作り方

1. 冷凍パイシートを5cm幅に切り、予熱したオーブンに入れ、200℃で10分焼く。
2. その後、パイがふくらまないように網で押さえ、更に10分焼いて冷やす。
3. ホワイトチョコレート、無塩バターを合わせて湯せんで溶かし、粗熱を取る。
4. 3へ白しょうゆ、ホワイトラムを加える。
5. 生クリームを泡立てる。
6. 5に4を加え、冷やしながらかき混ぜる。
7. ドライいちじくをきざみ、6に加える。
8. 7をパイでサンドする。

COOKING RECIPE No.7

白しょうゆの クリームサンドパイ

愛知県江南市 I・Rさん

材 料 (4個分)

冷凍パイシート……130 g
生クリーム(35%以上)……50 g
ホワイトチョコレート……40 g
無塩バター……25 g
白しょうゆ……3 g
ドライ白いちじく……10 g
ホワイトラム……1 g



POINT

ホワイトチョコレートを生クリームと合わせる際、分離しないようにしっかり粗熱をとります。

COOKING
RECIPE
No.8

二層の 水ようかん

岐阜県加茂郡川辺町 B・Aさん

材 料 (120ccカップ×8個分)

- 白あん……120 g
- 白しょうゆ……5 g
- A** 水……140 g
- 上白糖……30 g
- アガー……6 g
- こしあん……150 g
- 白しょうゆ……5 g
- B** 水……140 g
- 上白糖……30 g
- アガー……6 g
- 栗の甘露煮……4個

作り方

1. 栗の甘露煮を1/2にカットし、型の底におく。
2. **A**の材料を全て鍋に入れ、沸騰するまで混ぜながら火にかける。
3. **1**の型に流し入れ、冷やし固める。
4. **B**の材料を全て鍋に入れ、沸騰するまで混ぜながら火にかける。
5. **3**が固まった事を確認し、**4**を上から流し入れ、冷やし固める。
6. 型からはずし、皿に盛りつける。

 POINT

2回に分けて仕込むことで、きれいな2層の模様が出来ます。





COOKING
RECIPE
No.9

香ばし白しょうゆの かぼちゃメープル グラノーラ

神奈川県横浜市 M・Aさん

作り方

1. **A**をホイッパーでよく混ぜる。
2. **B**をボウルへ入れ、材料が均一になるように混ぜて**1**を加え、ゴムべらで混ぜる。
3. クッキングシートを敷いたオーブン天板に**2**を広げるように移し、大きな塊は木ベラで崩す。
4. 170℃のオーブンで15分焼く。途中焦げそうな場合はかきまぜてからアルミホイルをかぶせる。



POINT

お好みで色々なナッツを加えて、つくることも出来ます。

材 料

- メープルシロップ……45g
- A** 白しょうゆ……10g
- 溶かしバター……40g
- かぼちゃフレーク……20g
- 全粒粉……60g
- B** オーツ麦……50g
- くるみ……30g
- かぼちゃの種……20g

COOKING
RECIPE
No.10

White Soy シロップ

愛知県碧南市 H・Cさん

材 料

白しょうゆ……10 g
三河みりん……10 g
グラニュー糖……100 g
水……30 g



POINT

冷たい牛乳とまぜてドリンクとして。
生クリームやパンケーキに添えても相性
ばっちりです。

作り方

1. みりんと水を鍋で煮きる。
2. 白しょうゆ、グラニュー糖を加えて煮とかす。





COOKING
RECIPE
No.11

carotte blanc ブルドネージュ with キャラメルソース

愛知県碧南市 T・Rさん

材 料 (30個分)

薄力粉……100 g
アーモンドプードル……40 g
無塩バター……65 g
粉砂糖……20 g
白しょうゆ……10 g
にんじん(すりおろして水気を切ったもの)……20 g
粉砂糖……適量
グラニュー糖……40 g
無塩バター……10 g
水……20 g
生クリーム……40 g
白しょうゆ……5 g

作り方

1. 室温に戻した無塩バターを白っぽくなるまですり混ぜ、粉砂糖を加えてさらに混ぜる。
2. 薄力粉とアーモンドプードルを合わせてふるい入れる。
3. 白しょうゆ、にんじんを加え混ぜ、ひとかたまりにする。
4. 1個8gの大きさに丸める。
5. 160℃のオーブンで約25分焼く。
6. グラニュー糖、無塩バター、水を鍋に入れ火にかけ、ほどよい色になったら、生クリームと白しょうゆを合わせたものを加え、少し煮詰める。
7. キャラメルソースが固まる前に焼き上がったクッキーにかける。
8. 粗熱を取り、粉糖をふりかけたら完成。



POINT

保存する時は、キャラメルソースをかけずに容器に入れて下さい。

COOKING
RECIPE
No.12

白しょうゆキャラメルの シフォンケーキ

愛知県名古屋市長 U・Mさん

材 料 (17cmシフォン型×1台)

- A** 薄力粉……60 g
ベーキングパウダー……4 g
卵黄……3個分
グラニュー糖……50 g
サラダ油……30 g
水……30 g
バニラエッセンス……少々
卵白……3個分
- B** 上白糖……25 g
水……15cc
生クリーム……20cc
白しょうゆ……5cc

作り方

1. **B**の材料でキャラメルソースを作る。上白糖と水を鍋に入れ、火にかけて煮詰める。生クリームと白しょうゆを加え火をとめて素早くかき混ぜる。
2. 卵黄と半量のグラニュー糖をよく混ぜ、サラダ油、水も加えよく混ぜる。最後にバニラエッセンスを入れる。
3. ふるった**A**を**2**に加え全体を混ぜる。
4. 卵白と残りのグラニュー糖でツノが立つくらいのメレンゲを作る。
5. メレンゲの半量を**3**に入れムラなく混ぜる。ゴムベラに持ちかえて、メレンゲがつぶれないように残りのメレンゲもさっくりと混ぜ合わせる。
6. **1**のキャラメルソースに1/4の生地を混ぜる。
7. 型に生地をマーブル状になるように入れる。
8. 空気を抜き、180℃の予熱をしたオーブンで約25分焼く。



スイーツ部門
審査員長
コメント



名古屋文化短期大学 准教授
山田 実加

今回初めて「白しょうゆレシピコンテスト」を開催しました。
幅広く白しょうゆの新しい活用法を開拓することを目的として、
料理部門・スイーツ部門を募集した結果、多くの方々からレシピ
の応募があり、嬉しいかぎり!!

ファイナリストに選ばれた方々はもちろんのこと、その他にも
美味しそうなレシピがいっぱい!!どれも愛情たっぷりのレシピ
ばかり、その中でも選りすぐり12レシピをこの度「白しょうゆレ
シピBook」として皆様にお届けします。

これを機会に白しょうゆを愛する皆様の手により、白しょうゆ
の新しい食文化が発信され、多くの方々へ「美味しいね!!白しょ
うゆ!!」の一声が広がることを楽しみにしております。



ヤマシン醸造株式会社

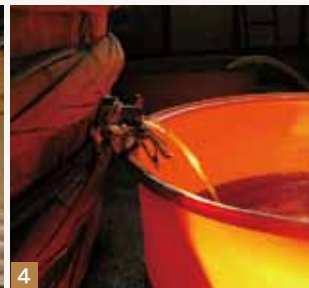
COMPANY DATA

〒447-0064 愛知県碧南市西山町3-36

TEL.0566-41-2231



白しょうゆをつくり続け200年、新鮮な素材を生かす製法は今に。



- ①丸くて古い郵便ポストが目印になっています ②ヤマシン醸造の外観です
③昔ながら醸造技術を生かす木桶群。現在は大、中、小の杉桶80本ほどで醸造しております
④木桶からの生引き。白醬油は木桶の下の飲み口から引くのが特徴です

ヤマシン醸造は1802年現在の碧南市西山町にて鳥井新六により創業する。創業当時、白醬油製造は行っておらず、味噌・溜醬油・味淋の生産を主に行う総合醸造業であった。明治時代に内藤弥作より白醬油製造のヒントを得て、白醬油専業の醸造業に移る。太平洋戦争前は主に業務用が主体であったが、戦後は家庭向けの販路開拓も行う。

その後、だし入り白醬油「しらつゆ」やオリーブ白しょう油などの商品の開発・販売を行い、また原料用白醬油の販売も行っている。200年受け継がれている醸造方式にて約80本の杉桶樽にて熟成させた白醬油が特徴であるが、他にも旨味成分を強化した白醬油や塩分を抑えた白醬油生産も行い、多種にわたる白醬油生産を行っている。



日東醸造株式会社

COMPANY DATA

〒447-0868 愛知県碧南市松江町6-71

TEL.0566-41-0156



愛知の小麦と伊豆大島の伝統海塩、素材を生かした天然醸造です。



1 桶 2 本社 3 足助仕込蔵 4 しろたまり300ml・150ml

しろたまりは大豆を使わないため、法的には醤油を名乗れず、小麦醸造調味料としていますが、使い方は白しょうゆと同じようにお使いいただいています。そして麴を白しょうゆの2倍ほど使いますので、より美味しく麦麴の甘い香りがしながら、色は美しい琥珀色で料理に色をつけません。醸造が盛んなこの地域では、地元で作った穀物を麴にし、地元の塩田で出来た塩を使い、美味しい井戸水で仕込ただけです。それを現代にゆみがえらせたいと、しろたまりを作りました。

地元愛知県産の小麦100%で麴をつくり、伊豆大島産伝統海塩「海の精」を足助仕込蔵の井戸水と合わせて仕込みました。素材の味わいと色合いを生かし、様々なお料理に一味違う味付けができます。



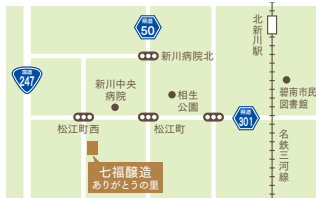
味と心

七福醸造株式会社

COMPANY DATA

〒447-0869 愛知県碧南市山神町2-7

TEL.0566-92-5213



白だしの歴史は七福醸造から始まりました。



1 ありがとうの里 2 深層醸酵タンク 3 国産有機白しょうゆ・特選料亭白だし
4 白だしの日 (7/29) に開催の「白だしの日まつり」

昭和25年創業。「私達のすべての基準はそれが世界中の子供子孫にとってよいことかどうかです」を経営理念とし、「身体に入り、身体を作る基になる食品は絶対に良い物でなくてはならない、自分の子供に食べさせられる物しか売ってはいけない」との想いの下、工場は有機JASの認定を受け、日本で唯一の「有機白醤油」を製造しています。

また昭和53年、日本で最初に白だしを開発。経営理念に基づき大手食品メーカーの低コスト路線とは土俵を違え、白だしの原料である鰹節には3度かび付けした「本枯れ節」を使用するなど、高価でも本当に安心・安全で、しかも美味しい物を求めているお客様に向けた商品を製造し、お届けしています。

お問い合わせ等

第7回全国醤油サミット
実行委員会事務局
(碧南市商工課内)

〒447-8601 碧南市松本町28番地
TEL.0566-41-3311 (内線372)
FAX.0566-41-5412

平成29年3月発行

〈撮影協力〉

名古屋文化短期大学 准教授 山田実加
副手 下條美咲
