

白醤油・白だし使い方講座レシピ（料理）

講師・レシピ作成：長田勇久（日本料理一灯店主）

あちら漬（醤油の違いによる食べ比べ）

【材料】（2人分）

大根30g 人参10g 昆布少々 醤油（白醤油）大さじ2 砂糖大さじ2 酢大さじ2

【作り方】

- ① 大根と人参はいちょう切りにする。
- ② 調味料を合わせる。①を加えてよくなじませる。ラップをして30分以上漬け込む。

白しょうゆバタートースト

【材料】（2人分）

食パン2枚 バター適量 白醤油適量

【作り方】

- ① トーストを焼く。バターと白醤油を塗る。

白い半熟煮卵

【材料】（2人分）

卵2個 白醤油大さじ5 煮切りみりん大さじ5 砂糖大さじ1 水大さじ10

【作り方】

- ① 調味料を合わせて鍋に入れて一度沸かして冷ます。
- ② 卵は沸騰した鍋の湯の中に入れて、かき混ぜながら6分20秒ゆでる。急いで氷水に入れて冷やす。
- ③ 卵の芯まで完全に冷えたら、皮をむき、ビニール袋に①と共に入れる。空気を抜くように縛り、冷蔵庫で12時間おいて味を浸透させる。

高野豆腐と椎茸の煮物

【材料】（2人分）

高野豆腐（一口サイズのもの）6個 干し椎茸1枚

白だし大さじ2 砂糖大さじ1 水300cc 椎茸の戻し汁100cc

【作り方】

- ① 干し椎茸は水で戻し、火にかけ、沸かして冷ます。食べやすい大きさに切る。
- ② 煮汁を合わせて、沸いてきたら高野豆腐と椎茸を入れる。
- ③ 中火で10分くらい煮る。

鶏のオリーブ白しょうゆ焼き

【材料】(2人分)

鶏もも肉 1枚 白醤油大さじ1 オリーブオイル大さじ1 黒コショウ少々
酒大さじ1 水大さじ2 粉山椒 少々

【作り方】

- ① 鶏肉は白醤油とオリーブオイルと黒コショウで和えて、30分程おいておく。
- ② フライパンに入れて皮から焼いていく。皮が焼けたら裏返す。酒と水を注ぎ、アルミホイルをかぶせて蒸し焼きにする。仕上がりに山椒を振る。

冷や麦 豆乳だれ

【材料】(2人分)

冷や麦 2人分 豆乳 100cc 白だし 10cc 煮切りみりん 10cc 胡麻適量

【作り方】

- ① 冷や麦を茹でて、冷水にて揉み洗いする。
- ② 豆乳汁を合わせる。胡麻など好みの薬味を添える。

新玉ねぎとちりめんじゃこのサラダ 白醤油ドレッシング

【材料】(2人分)

新玉ねぎ 1/2個 ちりめんじゃこ大さじ2 大葉 2枚
白醤油大さじ1/2 白だし大さじ1/2 オリーブオイル大さじ1 酢大さじ1
黒コショウ少々 バジル少々

【作り方】

- ① 新玉ねぎはスライスして水にさらし、ざるにあけて水気を切る。大葉は千切りにする。
- ② ドレッシングを合わせる。
- ③ 玉ねぎとちりめんじゃこを器に盛り、大葉をのせ、よく混ぜたドレッシングをかける。