

ねこぶだし 50の活用術



NEW

使いやすい
ボトルタイプ
になりました

いつもの料理がねこぶだしを
「入れる」「かける」「漬ける」
だけで御馳走になる。

「ねこぶだし」ご愛用の皆様へ

とれたて美味しいもの市オリジナル「ねこぶだし」をご愛用いただき、心より厚く御礼申しあげます。
昆布王国・北海道で採れる日高昆布の根昆布部分を丸ごと使った「ねこぶだし」は美味しく手軽に使える濃縮液体タイプの出汁として多くの方に好評を得ております。
この「ねこぶだし」をもっと皆様の身近で使いやすい調味料としてご利用いただきたく代表的な50品を掲載したレシピ本を新たに作成いたしました。是非ともご一読お役立てくださいます。

目次

- | | | | |
|-------------|---------------|--------------|----------------|
| 3 生姜湯 | 16 浅蛸とキャベツの潮汁 | 29 鰹タタキ | 42 鶏唐揚げ |
| 4 玉子スープ | 17 夏野菜のだしっ | 30 鯖の漬け丼 | 43 炊き込みご飯 |
| 5 浅蛸の味噌汁 | 18 肉じゃが | 31 カルパッチョ | 44 親子丼 |
| 6 豚汁 | 19 おでん | 32 南瓜のキンピラ | 45 マヨネーズドレッシング |
| 7 牛ステーキ | 20 南瓜の煮つけ | 33 ジャーマンポテト | 46 昆布醤油 |
| 8 鯖の照焼き | 21 茄子の煮浸し | 34 冷しゃぶサラダ | 47 海老マヨ |
| 9 肉野菜炒め | 22 ボンゴレ | 35 クリームシチュー | 48 味付け玉子 |
| 10 鮭炒飯 | 23 塩ラーメン | 36 ポトフ | 49 ス克蘭ブルエッグ |
| 11 蕪の卵とじ | 24 鰻鮓 | 37 牛肉の里芋汁 | 50 出し巻き玉子 |
| 12 鶏そぼろ | 25 塩焼きそば | 38 中華丼 | 51 北海道風茶碗蒸し |
| 13 ゴーヤチャンプル | 26 焼き魚(鮓) | 39 とろろ飯 | 52 卵かけご飯 |
| 14 浅漬け | 27 メ鯖 | 40 手羽先のサツパリ煮 | |
| 15 マカロニサラダ | 28 鰹の生姜煮 | 41 豚生姜焼き | |

※掲載写真はイメージです。
使用材料等が異なる場合がございます。

生姜湯(一人前)

- ① カップに生姜のすりおろしとねこぶだしを入れお湯を注ぐ。

材 料

- 生姜のすりおろし(小さじ1)
- お湯(200ml)
- ねこぶだし(小さじ2)





玉子スープの作り方(二人前)

- ① 鍋に水500mlとねこぶだしを入れ火にかける。
- ② 沸騰したら火を止めて、溶き卵を入れ、小ネギを散らす。

材 料

- 水(500ml)
- 卵(1個)
- 小ネギ(適量)
- ねこぶだし(大さじ2)

アサリの味噌汁の作り方(三人前)

- ① アサリを砂抜きする。
(アサリ300gに対して水500ml+塩大さじ1)
- ② アサリを暗いところで約1時間寝かせる。
- ③ 砂抜きしたアサリを沸騰した鍋に入れる。(冷凍アサリは水から)
- ④ 味噌を溶かして、ねこぶだしを入れる。

材 料

- 殻付きアサリ(300g)
- 三つ葉(適量)
- 水(400ml)
- 味噌(小さじ4)
- ねこぶだし(小さじ1)





豚汁の作り方(四人前)

- ① ゴボウを洗い笹がきにして、水にさらし灰汁を抜く。
- ② 他の具材もお好みの大きさに切る。
- ③ 鍋にゴマ油でゴボウと豚肉を炒める。
- ④ その他の具材を入れ軽く炒める。
- ⑤ 水とねこぶだしを入れ、具材に火が通るまで煮る。
- ⑥ 味噌を溶かす。
- ⑦ 具材に火が通ったら器に盛りつけ薬味のネギをちらす。

材 料

- 豚バラ肉(150g)
- 大根(100g)
- 人参(1/4本)
- ゴボウ(1/3本)
- 里芋(4個)
- 長ネギ(1本)
- 味噌(大さじ3)
- 水(600ml)
- ねこぶだし(大さじ2)

牛ステーキの作り方

- ① 牛肉をお好みの焼き加減で両面を焼く。
- ② 焼き上げる直前にねこぶだしをかける。



材 料

- 牛肉(200g)
- クレソン(適量)
- コーン(適量)
- ねこぶだし(大さじ2)



牛ステーキ

鰯^{ぶり}
の照焼き



ブリの照焼きの作り方(二人前)

- ① ブリの切り身を軽く両面焼く。
- ② 焼き上げる時にねこぶだしを入れる。



材 料

- ブリの切り身(2枚)
- ねこぶだし(大さじ1)

肉野菜炒めの作り方(二人前)

- ① 豚バラ肉とお好みの野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を適量ひき、豚バラ肉と野菜を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったらねこぶだしを大さじ1杯かけて味付けをし、全体に行き渡ったらできあがり。

材 料

- 豚バラ肉(100g)
- キャベツ(50g)
- パプリカ赤・黄(各1/4個)
- 絹さや(4本)
- ピーマン(2個)
- サラダ油(適量)
- ねこぶだし(大さじ1)





鮭炒飯の作り方(二人前)

- ① 鮭の切り身を焼き骨と皮を取り除きほぐし身にする。
- ② フライパンにゴマ油をひき、ご飯を炒める。
- ③ 溶き卵を入れ、ご飯によく絡める。
- ④ 鮭のほぐし身とねこぶだしを入れて炒める。

材 料

- 鮭切り身(1切れ/約50g)
- ご飯(2膳)
- 卵(2個)
- ねこぶだし(大きじ2)

萹の卵とじの作り方(二人前)

- ① ニラを5cm大の長さに切り、卵を溶いておく。
- ② フライパンでゴマ油を熱したら、ニラを炒める。
- ③ 水とねこぶだしを加え、ふつふつしてきたら溶き卵を回し入れ、箸でかき混ぜる。

材 料

- ニラ(1束)
- 卵(3個)
- 水(100ml)
- ゴマ油(適量)
- ねこぶだし(大さじ1)



ニラの
卵とじ



鶏そぼろの作り方(四人前)

- ① 鶏ひき肉をフライパンでバラバラになるように炒める。
- ② 鶏ひき肉に火が通ったら、砂糖・醤油・ねこぶだし・酒を入れ、汁気がなくなるまで炒め煮する。

材 料

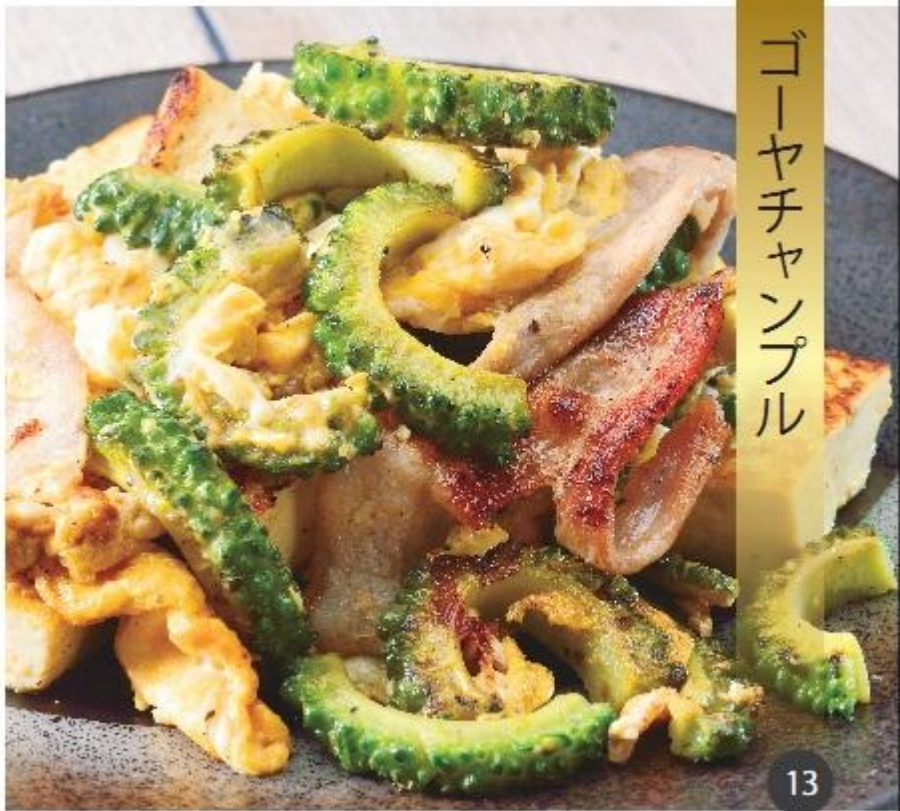
- 鶏ももひき肉(200g)
- 砂糖(大さじ4)
- 醤油(大さじ2)
- 酒(大さじ1)
- ねこぶだし(大さじ1)

ゴーヤチャンプルの作り方(二人前)

- ① ゴーヤ・豚肉・豆腐を食べやすい大きさにカットし、卵を溶いておく。
 - ② 豆腐を焼き目がつくまで炒め、一旦皿に取る。
 - ③ 豚肉とゴーヤを炒める。
 - ④ ③に豆腐を戻す。
 - ⑤ ねこぶだしを入れ味を調え、溶き卵を入れ炒める。
- ※ お好みでかつお節をかける。

材 料

- ゴーヤ(1/2本) ●豚肉(100g)
- 木綿豆腐(1/2丁)
- 卵(1個)
- ねこぶだし(大さじ1)
- ※かつお節(適量)





浅漬けの作り方(二人前)

- ① お好みの野菜を食べやすい大きさにカットする。(1本のままでOK)
- ② カットした野菜とねこぶだしをポリ袋に入れ軽く揉む。
- ③ 約6時間漬け込む。

材 料

- お好みの野菜(100g)
- ねこぶだし(大さじ1)

マカロニサラダの作り方(二人前)

- ① マカロニは袋の表示の通り茹で、粗熱をとっておく。
- ② マヨネーズとねこぶだしを合わせておく。
- ③ きゅうりは薄く輪切りにし、ハムはマカロニと同じ大きさに切る。
- ④ ①と③とコーンをボウルに入れ、②と混ぜ合わせる。

材 料

- マカロニ(90g)
- きゅうり(1/2) ●ハム(80g)
- コーン(25g)
- マヨネーズ(大さじ4)
- ねこぶだし(小さじ1)



浅蜷あさせりとキャベツの潮汁



浅蜷とキャベツの潮汁の作り方(二人前)

- ① アサリは砂出しをしておく。
キャベツは大きめのざく切りにしておく。
- ② 鍋に水とねこぶだしを入れ火にかける。
(冷凍アサリは水から)
そこへアサリとキャベツを入れ、
アサリの口が開いたら完成。

材 料

- アサリ(150g)
- キャベツ(60g)
- 水(500ml)
- ねこぶだし(大さじ2)

夏野菜のだしっの作り方(二人前)

- ① キュウリ・ナスを5mm角に切る。
ミョウガ・シソを荒くみじん切りする。
(ナスは水にさらして灰汁を抜く。)
- ② 切った野菜にねこぶだしを混ぜたら
できあがり。

材 料

- キュウリ(2本)
- ナス(1本)
- ミョウガ(2本)
- シソの葉(5枚)
- ねこぶだし(大さじ2)



