



# ▶ 炊き込みご飯の醤油を使ったレシピ

お好きな具材で！



## だいちゃんの 炊き込みご飯

**材料**  
 米……………2合  
 ※鶏もも肉……………80g  
 ※人参……………1/4本  
 ※牛蒡……………1/4本  
 ※こんにゃく……………1/4枚  
 油揚げ（乾燥揚げ）……………小1/2枚  
 （※はお好きな具材に変更可）  
 A { 炊き込みご飯の醤油……………大3  
       酒……………大2  
 ● Aは他の炊き込みご飯にも応用できます。

**1** お米を洗ってザルにあげておく  
**2** 牛蒡はさがきにしてお水にさらす  
**3** 鶏肉は食べやすい大きさに切り、人参は千切り、こんにゃくは細切りにする  
**4** 炊飯器に**1**とAを加え、炊飯器の2合のメモリまで水を入れる  
**5** **4**に**2**、**3**と油あげを砕いて加え、炊飯する  
**6** 炊き上がったたらさっくりと全体を混ぜて完成



簡単なのに奥深い味！



## じゅんちゃんの 干イカ飯

**材料**  
 米……………2合  
 藤本海産 瀬戸内の珍味 焼いか……………1袋  
 油揚げ（乾燥揚げ）……………小1/2枚  
 生姜……………1片  
 ●あると爽やかで美味しいですが、なくてもOK  
 水……………100ml  
 A { 炊き込みご飯の醤油……………大3  
       酒……………大2  
 ● Aは他の炊き込みご飯にも応用できます。

**1** お米を洗ってザルにあげ、干いかはハサミで細かく刻んでおく  
**2** 生姜を千切りにする  
**3** Aの調味料と水を合わせ、刻んだ干いかを加え漬けておく（いかが柔らかい方が好みの方は2時間以上漬けておくと柔らかくなります）  
**4** 炊飯器に**1**と**2**を加え、炊飯器の2合のメモリまで水を足す  
**5** 油揚げを砕いて加え、炊飯する  
**6** 飯が炊けたら千切りにした生姜を加え、さっくりと全体を混ぜ合わせて完成



お弁当にらくちん



## たかちゃんの だし巻き卵

**材料**  
 卵……………3個  
 炊き込みご飯の醤油……………小2  
 水……………小1  
 砂糖……………小1（甘めが苦手な方はなくてもOK）  
 サラダ油……………適量  
 ●お好みで大根おろし、ネギを添えても美味しいです

**1** 卵をボウルに割り入れ炊き込みご飯の醤油と水、砂糖を入れて混ぜ合わせる  
**2** フライパンにサラダ油を入れて熱し、**1**の卵を2回に分けて流し入れて焼く  
**3** 粗熱を取ったら切り分けて完成



味付けこれだけ！



## たいくんの 和風きのこパスタ

**材料** (2人前)  
 スパゲッティ……………190g  
 ベーコン……………45g  
 生姜……………1片  
 しめじ……………100g  
 シイタケ……………60g } きのこの種類は変わってもOK  
 エリンギ……………70g  
 炊き込みご飯の醤油……………大3  
 大葉……………2, 3枚  
 オリーブオイル……………適量

**1** ベーコンを1cm幅に切り、キノコ類は石づきを取り食べやすい大きさに切っておく  
**2** 大葉を千切りにする  
**3** パスタを既定の時間通りゆでる  
**4** ゆでている間に、フライパンにオリーブオイルを入れベーコンとキノコ類をよく炒める  
**5** **4**に炊き込みご飯の醤油を入れ味を調える  
**6** ゆであがったパスタを**5**に入れ軽く炒め合わせ、器に盛る  
**7** 大葉を上飾りして完成



炊き込みご飯だけじゃない！レパートリーいろいろ炊き込みご飯の醤油

## ▶ 出汁薫る煮物醤油を使ったレシピ



ホッとさせる味煮物の大定番



### のまじいの 肉じゃが

#### 材料

鶏ももにく……1/2枚  
人参……1/2本  
ジャガイモ……小3個  
玉ねぎ……大1/2個  
しらたき……1/2袋  
インゲン……3本  
サラダ油……大1  
A { 煮物醤油……50ml  
水……200ml

- 1 ジャガイモと人参はお好みの大きさに乱切り、玉ねぎはくし切り、鶏肉としらたき、いんげんは食べやすい大きさに切る
- 2 鍋にサラダ油を入れ①の材料を炒める
- 3 鶏肉にだいたい火が通れば、Aを入れて煮立たせる
- 4 灰汁をとりつつ10程度煮込み、ジャガイモに火が通ったらインゲンを散らす
- 5 煮汁が少なくなるまで煮詰めて火を止め、10分間蒸らして完成



魚のうまみがぎゅっ



### てっちゃんの メバルの煮つけ

#### 材料

メバル……2尾  
●魚種は他のものでOK 出汁が出るので切り身よりも小ぶりのお魚を丸ごと煮つけにするのがGOOD！  
水……200ml  
酒……100ml  
煮物醤油……大3

- 1 下処理したメバルを沸騰したお湯（分量外）にさっとぐらせ、冷水で洗い鱗やぬめりを取る
- 2 鍋にメバル、水、酒を入れ落し蓋をして強火にかける
- 3 沸騰したら灰汁を取り除き、煮物醤油を加える
- 4 再び蓋をして、中火で5分煮たら完成

てっちゃんのワンポイントアドバイス  
煮物醤油と一緒に油揚げ（乾燥揚げ）を一つまみ加えると甘みとコクがでるよ！  
夏場に食欲ない時は鷹の爪を少しだけ入れて一緒に煮ると、ピリッとアクセント食欲増進になるよ！



## 出汁薫る煮物醤油 & 炊き込みご飯の醤油

2種類の新商品が生まれました！

〔定番品〕に加え、



千年松の板前スタッフによる  
【新商品】を使ったレシピ集！

## おうちごはんの楽しいお醤油。

一本あればいろんな場面で活躍してくれる。忙しい時でもあつてよかった！みなさまにそんな風を感じていただければと思います、この度千年松では新しいうしシリーズを開発しました。  
また、新型コロナウイルスの流行により営業自粛が余儀されるなか、ご自宅でお手軽に美味しいものを楽しんでいただきたい、そんな思いで新商品開発と併せて、千年松板前スタッフそれぞれが、新N商品を使ったレシピを提案しました。ぜひご家庭で、お試しください。  
(SNS) 中の人

## 千年松

は愛媛県今治市大島にあるお宿です。おいしいお魚料理に舌鼓をうち、夜は目の前の海から引いた海水露天風呂と檜風呂で日々の疲れを癒してください。夜には波音と虫のささやきと満点の星空。読書にも最適なひとときです。

今夏から新たに、目の前のプライベートビーチをより楽しめるようマリナクテビティを始めます。

サイクリングで親しいしまなみ海道の綺麗な海で、ダイビングやシーカヤックやゴムボートなど、ご友人や家族、カップル様やお一人様でもお気軽に楽しんでいただけます。

大島にはその他潮流体験や村上水軍博物館、亀老山など自然や歴史を楽しめるスポットが満載です。ぜひ、しまなみ海道大島の千年松へ遊びにいらしてください。ご予約お待ちしております。



千年松の SNS で、お得な情報や季節のアクテビティ情報など発信中！



窓の向こうは海！夏とっても楽しい千年松へぜひ遊びにいらしてください。