

作ってみよう！増毛醤油レシピ

八杯汁（4人分）			
だし昆布・かつお	適宜	木綿豆腐	200 g
だし汁	600ml(加7° 3)	生しいたけ	半パック
増毛醤油	36 g(大さじ 2)	生しょうが	適宜
普通の醤油	27 g(大さじ 1.5)	〔でんぷん	大さじ 1
		水	大さじ 3
●作り方			
① 昆布とかつおでだしを取る。			
② 軽く水切りをしておいた豆腐は拍子木切りにする。			
③ 生しょうがはすりおろし、生しいたけは薄切りにする。			
④ ①に、醤油を入れて一煮立ちさせる。			
⑤ 木綿豆腐、椎茸、しょうがを入れて煮る。			
④ でんぷんを分量の水で溶き、⑤に加えてとろみをつける。			
※食塩相当量(1人分)：増毛醤油+普通醤油 1.8 g			

肉じゃが（4人分）			
じゃが芋	300 g	増毛醤油	大さじ 1.5
玉ねぎ	100 g	普通の醤油	大さじ 1.5
人参	100 g	砂糖	大さじ 1/2
豚肉	150 g	みりん	大さじ 3
しらたき	100 g	だし汁	1 + 1/2 カップ
いんげん(冷凍)	40 g		
●作り方			
①玉ねぎはくし形切り、じゃが芋、人参、豚肉は一口大に切る。			
②しらたきは、茹でて湯切りする。食べやすい長さに切る。			
③鍋に豚肉を入れて炒め、色が変わったら玉ねぎ、じゃが芋、人参、しらたきを加えてさらに炒める。だし汁と調味料を入れ、柔らかくなるまで煮る。			
2～3等分に切ったいんげんを入れる。			
※食塩相当量(1人分)：増毛醤油+普通醤油 1.6 g 増毛醤油のみ 1.2 g			

魚の煮付け（カレイだと4枚分くらい）			
だし昆布	適宜	魚	600 g 程度
水	350ml		
増毛醤油	54 g (大さじ 3)		
普通の醤油	18 g (大さじ 1)		
酒	45 g (大さじ 3)		
みりん	54 g (大さじ 3)		
砂糖	9 g (大さじ 1)		
●作り方			
① 鍋にだし昆布を敷き、水を入れてだしを取る。			
② 醤油、酒、みりん、砂糖を入れてひと煮立ちさせる。			
③ 魚を並べ入れ、蓋をして15分くらい煮る。			
④ 火を止めて味をなじませる。			
※食塩相当量(1切れ分、煮汁含む) : 増毛醤油 + 普通醤油 1.9 g			

かぶのそぼろ煮（4人分）			
かぶ	正味 500 g	減塩ほんだし	小さじ 1/2
鶏ひき肉	150 g	水	250ml
		砂糖	小さじ 1 杯半
		増毛醤油	9g (小さじ 1 杯半)
		普通の醤油	9g (小さじ 1 杯半)
		〔 でんぷん 水	小さじ 1 杯半
			大さじ 1
●作り方			
① かぶは皮をむき、食べやすい大きさに切る(16等分くらい。)			
② 鍋に鶏ひき肉を入れてポロポロとほぐすように炒める。			
③ かぶ、水 250ml、減塩ほんだし、砂糖、しょうゆを入れて、蓋をして			
かぶが柔らかくなるまで煮る。			
④ でんぷんを分量の水で溶き、③に加えて混ぜ、とろみをつける。			
※食塩相当量(1人分)：増毛醤油+普通醤油 0.6g 増毛醤油のみ 0.4g			

焼きおにぎり(10 個分)

タレの素	出来上がり 250g 程度	ごはん	700 g 程度
中ザラ糖	120g(カップ 1/3 弱)	タレの素	35 g 程度
増毛醤油	200ml(1 カップ)		
酒	200ml(1 カップ)		
●作り方			
① タレの素を作る。小鍋に中ザラ糖、増毛醤油、酒を入れて火にかける。			
全体量が半分くらいになるまで煮詰める。			
② ごはんを小さめのおにぎりにする。(1 個 70 g 程度)			
③ フライパンに薄く油を敷いて、②を並べ、中火で両面焼く。			
④ スプーンでタレを両面につけ、軽く焼き目をつける。			
※食塩相当量(1 個分) : 0.3 g			

豚肉の紅茶煮

豚かたまり肉	500 g	増毛醤油	90 g (大さじ 5)
紅茶ティーパック	1 袋	みりん	90 g (大さじ 5)
ローリエ	1 枚	酒	75 g (大さじ 5)
		生姜薄切り	1 片分
●作り方			
① 鍋に豚肉と紅茶ティーパック、ローリエ(なくても可)を入れて、肉がかく			
れる位の水を入れる。強火にかけ、沸騰したら紅茶を取り出し、弱火にして			
50 分程度煮る。			
② 増毛醤油、みりん、酒、生姜薄切りを小鍋に入れて強火にかけ、沸騰して			
から中火にして少し煮詰める。火を止めて冷ます。			
③ あら熱のとれた豚肉と、②のつけ汁をジッパー付き袋に入れる。半日くらい			
漬けておく。			
※食塩相当量(肉 500 g 分、吸塩率 44%として) : 3.6 g			