

体に優しいこだわりメニュー No.48 2002.12

「鳥肉と山芋の蒸しもの」

<材 料>鳥もも肉 1枚 長芋 1本 にんにく・生姜 各1片
上新粉・塩 少々

調味料(もとだれ 大さじ1.5杯 酒・ごま油 大さじ1杯 塩 小さじ1/2杯 上新粉 大さじ3杯 コショウ 少々)

<作り方>①鳥もも肉を12等分に切り、調味料とにんにく・生姜のすりおろしを合わせ20分位漬込んでおく。②長芋は皮をむき1.5 cm位の輪切りを12片用意する。
③長芋の片面に塩を少々ふり両面に上新粉をまぶし、下味を付けた肉をのせる。
④蒸器にクッキングペーパーを敷き、③を並べ中火で12~15 分位蒸して出来上がり。
※お好みでからし醤油も合います。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 もとだれ 1ℓ 入 1200円 ※外税

『お正月料理やおもてなし料理にお勧めな変わり蒸し物です。食べ方もお肉と山芋と一緒に、別々にと違った食感が楽しめます。ぜひお試しください!』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.72 2004.12

「つけもののサラダ」

＜材 料＞小かぶ 1束 きゅうり 2本 人参 1/2本 塩 大さじ1杯
もとだれ 大さじ2杯 米酢 大さじ2杯

＜作り方＞①かぶはくきを切り落とし皮をむき、半分に切り5mm位の薄切りにする。きゅうりは5mm位の輪切りに、人参は半分に切り薄切りにする。②切った野菜をボールに取り塩を加え30分程度漬込んでおく。③漬込んだ野菜の水気を良くしぼり、もとだれ・米酢を合わせ一晩漬込んで出来上り。

※作りたても浅漬け風に楽しめます。お好みでゆずの千切りや七味を添えてもまたおいしく召し上がれます。

〔店主のおすすめ〕 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円

京 都 三 条 千 鳥 酢 900ml入 690円 ※外税

『簡単メニューですがお正月料理の一品としても充分楽しんで頂けます！』店主

体に優しいこだわりメニュー No.84 2005.12

「かきと青ねぎ炒め」

<材 料>生がき 200g 青ねぎ 1束 生しいたけ 4個 卵 1個
小麦粉 少量 生姜 1片 にんにく 1片 胡麻油 適量
サラダ油 適量 水 50ml

調味料(もとだれ 大さじ2杯 酒 大さじ2杯 砂糖 大さじ1/2杯 辛味噌だれ 小さじ2杯 コショウ 少々)

<作り方>①かきは水洗いし水切りする。青ねぎは4cm位に切り、しいたけは細切り、生姜とにんにくはみじん切りにしておく。②フライパンにサラダ油を熱し、かきに小麦粉をまぶしとき卵を付けて両面を焼き皿に取り出しておく。③フライパンにサラダ油を加え、生姜・にんにく・しいたけをさっと炒め、調味料と水を加え青ねぎとかきを入れ、ねぎに火が通ったら胡麻油をまわしかけひと混ぜすれば出来上がり。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円

栃木青源味噌 辛味噌だれ 180g入 500円 ※外税

『栄養たっぷりのかきを美味しく食べるメニューがまたまた誕生しました!』店主

体に優しいこだわりメニュー No.96 2006.12

「鳥つくね野菜鍋」

<材 料>鳥ひき肉 400g 水菜 1束 大根 1/4本 白菜 5枚
しめじ 1パック 人参 1本 長ねぎ 3本 卵黄 1個
万能ねぎ 半束 生姜 1片 水 1.8ℓ

調味料A(もとだれ 小さじ2杯 酒 大さじ2杯 塩 小さじ1/2杯 片栗粉 大さじ3杯)

調味料B(もとだれ 100ml 酒 100ml 塩 小さじ1/2杯)

<作り方>①長ねぎ1/2本をみじん切り、生姜はおろし白菜・水菜・しめじ・残りの長ねぎは適当な大きさに、大根・人参は薄めの短冊切りに、万能ねぎは小口切りにしておく。②ボールに肉・長ねぎみじん切り・卵黄・生姜の搾り汁・調味料Aを入れ良く混ぜ合わせる。③鍋に水と調味料Bを入れ煮立て、つくねをスプーンで落とし灰汁^{あぐ}を取り、煮えにくい野菜から入れ火が通ったら万能ねぎをそえて出来上がり。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 もとだれ 1ℓ 入 1200円 ※外税

『何度食べても飽きのこないヘルシー鍋をご家族でお楽しみください!』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.108 2007.12

「油揚げはさみ焼」

<材 料>油揚げ 4枚 豚ひき肉 200g 長ねぎ 3/4本 生姜 1片

生しいたけ 1パック 大根 10cm位 もとだれ 大さじ2杯

調味料(もとだれ 小さじ2杯 酒 大さじ1杯 塩 小さじ1杯 コショウ 少々) 片栗粉 大さじ2杯

<作り方>①油揚げは長い方の一辺を細く切り落とし袋状に開く。ねぎ・しいたけはみじん切り、生姜・大根はすりおろしておく。②ボールに肉・ねぎ・しいたけ・生姜・片栗粉・調味料を入れ良く混ぜ合わせる。③混ぜた具を4等分にして油揚げに詰めて平らにし、フライパンを弱火で熱し5～6分ずつ両面を焼く。
④食べやすい大きさに切り、大根おろしともとだれ大さじ2杯でおろしソースを作り添えて出来上がり。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『ばんずや酢醤油でも美味しく召し上がれます。色々とお試し下さい!』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.120 2008.12

「鶏団子じゃが鍋」

<材 料>鳥ひき肉 400g 玉ねぎ(小) 1個 じゃがいも 2個
京菜 1束 豆腐 1丁 しめじ 1房 生姜 1片
卵 1個 小麦粉 大さじ3杯 片栗粉 大さじ4杯 水 1400ml
調味料A (もとだれ 大さじ1杯 酒 大さじ1杯)
調味料B (もとだれ 150ml 酒 100ml)

<作り方>①じゃがいもは皮をむき縦半分を薄切りにして水に5分位さらし水切りしておく。京菜は5cm位、豆腐は適当な大きさに切る。しめじは小房に分け生姜はすりおろしておく。②ボールに玉ねぎのみじん切り・肉・小麦粉・卵・調味料Aを入れ良く混ぜ合わせておく。③鍋に水・調味料Bを入れ煮立てだんごをスプーンで落としじゃがいも・しめじ・京菜・豆腐の順に入れる。④火が通ったら水溶き片栗粉でとろみを付け生姜の絞り汁を加えて出来上がり。

※七味・かんずり・柚こしょう等お好みの薬味でお楽しみください。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『家族が喜ぶ飽きのこない体の暖まる変わり鍋です。是非お試し下さい!』店主

体に優しいこだわりメニュー No.132 2009.12

「牛蒡と牛肉の酢きんぴら」

<材 料>牛切落とし 200g 牛蒡 1本 人参 1本 白いりごま 適量
調味料A(もとだれ 大さじ1杯 酒 大さじ1杯 片栗粉 小さじ1杯) サラダ油 適量
調味料B(もとだれ 大さじ4杯 酒 大さじ3杯 酢 大さじ3杯 コショウ 少々) 水 100ml

<作り方>①牛肉は適当な大きさに切り調味料Aで下味を付けておく。牛蒡・人参は太めの千切りにし、牛蒡は水に3～4分さらして水切りする。②フライパンに油を熱し、牛肉を中火で色が変わるまで炒め取り出しておく。更に油を加え牛蒡・人参を中火で2～3分炒めてから調味料Bと水を加えふたをして弱火で5分位煮る。③最後に、牛肉を戻しさと混ぜ合わせてから器に盛り付け白ごまをトッピングして出来上がり。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円

京 都 三 条 千 鳥 酢 900ml入 690円 ※外税

『繊維質を多く含む牛蒡を美味しく沢山お召し上がりください!』

店主

体に優しいこだわりメニュー No.144 2010.12

「さばの竜田揚げ」

＜材 料＞さば 1匹 にんにく 2片 片栗粉 適量 サラダ油 適量
調味料（もとだれ 大さじ2杯 酒 大さじ1杯）

＜作り方＞①さばは3枚におろし皮目に切込を入れ、1枚を4等分に切る。にんにくはすりおろしておく。②ボールに調味料・にんにくを混ぜ合せ、さばをからめて30分位漬けておく。③サラダ油を中温（約160℃）に熱し、さばの両面に片栗粉をまぶして中火で7分位からりと揚げて出来上がり。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『旬のさばを使った、年末年始のパーティーメニューにお勧めな一品です！

鍋料理に飽きたときに助かるおかず料理としてもご活用くださいませ。』店主

体に優しいこだわりメニュー No.156 2011.12

「牛肉とごぼうの味噌鍋」

<材 料>牛肉薄切り 300g ごぼう 1本 しめじ 1パック
白菜 1/4個 万能ねぎ 1/2束 にんにく 2片 バター 大さじ2杯
調味料(もとだれ 100ml 酒 100ml 味噌 大さじ6杯) 水 1800ml

<作り方>①肉は適当な大きさに切る。ごぼうはささがきにして水に5分さらし水切りしておく。白菜はざく切り、しめじは小房に分け、万能ねぎは小口切り、にんにくはすりおろしておく。②鍋に湯を沸騰させ、ごぼう・しめじを中火で5分程煮てから調味料・肉・白菜・にんにくを加え、さっと煮てからあくを取り、最後にバターを加えて万能ねぎをトッピングすれば出来上がり。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 も と だ れ 1ℓ 入 1200円
店 自 慢 信州天然^{こし}味噌 1kg 900円 ※外税

『具材に味噌とバターが良く合う、うま味の強い鍋が出来ました!』

店主

体に優しいこだわりメニュー No.168 2012.12

「山いもたっぷりカキ鍋」

<材 料>カキ 300g 山いも 500g 舞茸・しめじ 各1パック
水菜 1束 豆腐 1丁 水 1800ml
調味料（もとだれ 120ml 酒 80ml）

<作り方>①カキは水洗いし水切りする。山いもは皮をむきすりおろし、舞茸・しめじは小房に分け、水菜・豆腐は適当な大きさに切っておく。②鍋に調味料・水を沸騰させ、舞茸・しめじ・カキの順に中火でさっと煮る。続けて水菜・豆腐を加え、沸騰したら山いもをまわし掛けて出来上がり。

〔店主のおすすめ〕 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『山いもがよく絡むあつあつお鍋、シメは雑炊・お餅が良く合います!』 店主