

常温で保存し、製造日より１年以内にお使い下さい。



## 井の素

水で割るだけ。

- ・井全般
- ・すきやの煮物
- ・野菜の煮炊
- ・つくだ煮
- ・天つゆ
- ・ごまじょうゆ
- ・うどん類
- ・焼肉のたれ
- ・魚の煮つけ
- ・てりやき
- ・いなり皮
- ・つけやき
- ・麵つゆ
- ・キンピラ



## 寿司の素

かけて混ぜるだけ

- ・寿司全般
- ・なます
- ・南ばんづけ
- ・しめさば
- ・酢バス



## ポン酢

そのまま、使える

- ・水たき
- ・魚ちり
- ・シヤブシヤブ
- ・野菜サラダ
- ・魚肉貝類の酢物
- ・ギョウザ
- ・シユウマイ
- ・天つゆ

製造元

(有) よし美や

〒857-03

長崎県北松浦郡佐々町市場免13-2

TEL0956-62-2067

# 井の素



### ●カツ井（１人前）（原液１：水４）

- 1 豚肉に小麦粉をまぶし、とき卵に通し、パン粉をつけ、油で揚げる。
- \* このとき塩、こしょうは絶対しないこと。
- 2 油を切り２ｃｍ幅に切っておく。
- 3 小なべに井の素３０ｃｃ、水１２０ｃｃを入れ、その中に玉ねぎのうす切りを入れ、その上にカツ肉をのせる。
- 4 なべを火にかけ沸騰したら小ネギを入れ、卵２個をとり、内側より外側にまわし入れる。
- 5 ふたたび沸騰したら火を止め、ご飯にのせる。

### ●天つゆ（１人前）（１：４）

- 1 井の素１０ｃｃ、水４０ｃｃをなべに入れ、沸騰させる。
- \* 薬味には、大根おろしの上におろし生姜を少量添える。

### ●野菜の煮もの（１：４）

- 1 野菜はあらだきし６分通り火が通ったら水切りする。
- 2 なべに井の素１：水４を入れ、野菜を入れる。
- \* 好みで砂糖を加えてもよい。
- 3 沸騰したら火を中火にし、落としぶたをして、１５～２０分煮る。

### ●小イワシの梅煮（１：４）

- 1 イワシ（４００ｇ）は、頭と腹をとる。
- 2 梅干しのタネをとったもの３個としそ、土生姜のうす切り少々を用意する。
- 3 井の素１：水４をなべに入れ、沸騰したら１と２を入れ落としぶたをして中火で１０分～１５分煮る。

### ●冷しソーメン・冷麦・ざるそば（１：３）

- 1 井の素１：冷水３でうすめる。
- 2 好みでうす口醤油を加える。

### ●魚の煮つけ（１：３）

- 1 下ごしらえした魚に熱湯をかけておく。
- 2 なべに井の素１：水３、生姜のうす切りを入れ、沸騰させる。
- 3 魚をならべて入れ、落としぶたをし、中火で１５～２０分たく。その間なべをゆり動かして、味をまんべんなく含ませる。
- \* ２の中にカレー粉少量を入れて煮るとカレー煮が出来ます。

### ●特製焼豚（１：３）

- 1 豚肉（肩ロース）１ｋｇは丸の形のままの形を直径４ｃｍほどの棒状に整えて、タコ糸で巻いておく。
- 2 熱したフライパンに油をひき、肉がきつね色になるまで回しながら焼く。
- 3 井の素２００ｃｃ、水６００ｃｃ、砂糖２０ｇ、生姜のうす切りを入れた深なべに２を入れ、落としぶたをし中火で２０分ほどたいて火を止める。
- 4 豚肉をいったん取り出し、煮汁を半分ほどになるまで煮つめる。
- 5 その煮つめた汁に豚肉を戻し、ころがしながらからめる。

### ●いなり皮（１：３）

- 1 うすあげは切って、熱湯で油ぬきをする。
- 2 なべに井の素１：水３、砂糖少々を入れ、好みの味にする。
- 3 うすあげを入れ、落としぶたをし、中火で１０～１５分たく。
- 4 たき上がったら火を止め、そのまま冷まして、味を含ませる。

### ●数の子（１：４）

- 1 塩数の子は、たっぷりの水に塩少々を入れて、一晩おく。
- 2 薄皮をむいて、真水に入れる。
- 3 水切りした後、食べやすい大きさに切る。
- 4 井の素１：水又はだし３～４にうす口醤油少々を調合して沸騰させ、さました後、３の数の子をつけこむ。

### ●特製豚の角煮（約２０個分）

- 1 豚肉は三枚肉（１ｋｇ）を用意し、５ｃｍ角に切る。
- 2 深なべを用意し、１の肉をならべ、たっぷりの水を入れ、土生姜のうす切りを入れて、強火にかける。
- 3 ２が煮なったら火を弱め、あくを丁寧にとり、弱火で約２時間ゆでる。
- 4 肉が柔らかくなったら、なべから取り出し、肉汁は別にとっておく。
- 5 なべをきれいに洗った後４の肉をならべ、井の素８０ｃｃ、肉汁（だし）８００ｃｃ、砂糖８ｇを入れ、中火以下で落としぶたをし、約１時間煮る。
- 6 出来上がった角煮を器に盛り、ねりがらしを添えて煮汁少量をかける。

### ●うどん（１人前）

- 1 井の素２０ｃｃ、水又はだし２５０ｃｃ、うす口醤油少々でたく。

### ●おでん

- 1 すじ肉でだしをとり、あくをとり、こしておく。
- 2 なべに井の素１：うす口醤油１：すじ肉のだし３０を入れる。
- 3 なべに火をかけ、おでん材料を入れ、弱火で気長く煮る。

### ●とりの唐あげ（原液）

- 1 骨つきのとり肉（４００ｇ、約６個）に、生姜のしほり汁少々と、井の素大さじ３をあわせたものをふりかけ、よく混ぜておく。
- 2 薄力粉大さじ１をふりかけてよく混ぜ、たっぷりの油で揚げる。
- \* 好みでうす口醤油・にんにく・ごまを入れる。
- \* 魚のつけ揚げも同様に作れます。

### ●すき焼き（原液）

- 1 なべを強火にかけ熱し、なべ全体に牛脂をひいてよく溶かす。
- 2 肉を入れて焼き、少し焦げめがついたら、井の素を入れ味をととのえる。
- \* 好みで砂糖を入れてもよい。
- 3 煮えにくい野菜から入れ、水けの出るものはあとから入れる。
- 4 煮えたところから、溶き卵をつけて食べる。
- \* 煮つまった時は、酒または水を入れる。

### ●きんぴらごぼう（原液）

- 1 ごぼうはさがきがき（またはせん切り）し、水にさらし、十分にあくぬきをして水切りする。
- 2 フライパンに油を熱し、ごぼうを入れ十分にいためる。
- 3 井の素を入れ、強火でサッとからめる。（好みで砂糖を入れてもよい）
- 4 こしょうまたは赤とうがらしをいれる。
- \* じゃがいも、ハス、人参等でも同様に作れます。

# 丼の素



## ●焼肉のたれ（洋風）

- 1 丼の素に、ケチャップ、ウスターソース、砂糖少々を入れ混ぜる。

## ●焼肉のたれ（和風）

- 1 丼の素100cc（カップ半分）に対して麦みそ10～20gを味噌こしですって入れ、いりごまと生姜のしぼり汁を入れる
- \* 好みでニンニクを入れてもよい。

## ●卵焼き（原液）

- 1 卵（M）3個をといて、丼の素大さじ1（15cc）を入れてよく混ぜる。
- \* 卵の中に青じその葉、インゲン豆のうす切り、オクラ等の具を入れると、尚いっそうおいしく召し上がれます。

## ●ごまじょうゆ（原液）

- 1 ごまをいってすり、丼の素を適量入れる。

## ●おかか

- 1 なべに丼の素と砂糖少々を入れ、火にかける。水気が少なくなったら、火を止めてかつおぶしを入れる。

## ●手まき寿司・寿司全般

- 1 塩を入れずにご飯をたき10分むらす。
  - 2 ご飯1合に対し寿司の素30ccをかけ、よく混ぜて冷ます。
- \* 好みで酢を加える。

## ●なます

- 1 生野菜を切って、寿司の素を少量（醤油をかける程度）かけ混ぜておく。
- \* 塩を一切しないこと。寿司の素はかけ過ぎないこと。
- 2 30分程したら、もう一度味をみて、味をととのえる。
- 3 冷蔵庫に入れて、一週間食べられる。
- \* 大根・人参・かぶ・きゅうり・ナス・ピーマン・セロリ・みょうが・生姜等の野菜が利用できます。

## ●南蛮づけ（魚全般）

- 1 魚は塩をしないで、小麦粉をつけて揚げておく。
  - 2 寿司の素1：米酢1を合わせた中につけ込む。
- \* 玉ねぎのスライスと唐がらしの輪切りを入れると味が引きします。

## ●ラッキョウづけ（新しょうが・みょうが）

- 1 ラッキョウ（1kg）は上下を切り、水洗いして打ち上げる。
- 2 たったぶりの熱湯に水切りしたラッキョウを少量ずつ入れ、すばやく取り出し冷ます。
- 3 寿司の素1（400cc）：酢1（400cc）、砂糖80gを調合した中につけ込む。
- \* 一週間ほどで食べられる。一年たっても真っ白でカリカリしている。

## ●酢みそ

- 1 寿司の素（大さじ3）、合わせ味噌（大さじ2）、砂糖（大さじ3）をよく混ぜる。
- \* 好みで、酒少々を入れてのばしてもよい。

# ポン酢



## ●水炊き（そのまま使える）

●肉・魚介類と野菜のあえもの

●焼魚（塩をしない）

## ●さしみしょうゆ

●しゃぶしゃぶ（ゴマ油を少量入れる）

●天つゆ

## ●野菜サラダ（ゴマ油を入れてもよい）

●酢がき、なまこ、もずく、ところてん

## ●ギョーザ、シューマイ（ラー油を少量入れる）●焼肉のたれ（ねりからしをいれる）

## ●山芋のステーキ（4人前）

- 1 おろし金ですった山芋（300g）に、小ねぎの刻んだものと生卵1個、丼の素（大さじ1）を入れ、よく混ぜる。
- 2 フライパンまたはホットプレートを熱し、油をしいて好みの大きさに焼き、穴があいてきたら、花かつおをおのせて火を止める。好みでポン酢、または丼の素をかけて食べる。

## ●和風ドレッシング

- 1 丼の素1：ポン酢1：だし（または水）1に、すりごま少々（または青じそのみじん切り）を加える。

## ●鶏のてり焼き（原液のまま）

- 1 鶏肉は皮の方から包丁の先で小さな穴をあけ、塩、こしょうはしない。フライパンで8分通りふたをして蒸しやしにする。
- 2 焦げめがついたら、フライパンにたまった油はすてる。そこに丼の素適量を入れからめる。
- \* このときふたはしないこと。
- 3 照りがついたら、火を止め、食べやすい大きさに切る。

## ●あじのかば焼き（原液のまま）

- 1 アジは三枚におろし、腹骨を取り、皮の部分に小麦粉をつける。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、アジの皮を下にして並べふたをして、中火で8分通り火を通し、蒸し焼きにする。
- 3 フライパンに残った油を除き、丼の素を入れ、弱火で魚を返しながら味をふくませる。
- 4 器に盛り、生野菜等を添える。

# 寿司の素



## ●しめさば（あじ・いわし）

- 1 さばは三枚におろし、塩をたぶりふって、約2時間おく。
- \* あじといわしは、塩を少しふって約30分おく。
- 2 寿司の素1：米酢3を合わせ、酢洗した1の魚をつける。
- \* さばは2時間、あじ・いわしは30分ほどでしまる。
- \* うす皮をはいで、さしみに切る。

## ●かわり酢バス

- 1 ハスは皮をむいて、うすく切り水にさらして打ち上げる。
- 2 なべに油をしいてハスをいためる。
- 3 煮える寸前に寿司の素を少々入れてからませる。
- 4 出来上がりに、いりごまをふりかける。
- \* なべはホーローなべがよい。

## ●わかめときゅうりと春雨の酢物

- 1 わかめを洗い、食べやすい大きさに切る。
- 2 きゅうりは細いせん切りにし、春雨はゆがいておく。
- 3 卵には味をつけずにうすく焼き、錦糸卵をつくる。
- 4 1～3の材料をボウルにいれ、寿司の素を少々かけ、混ぜる。
- 5 器に盛り、冷蔵庫で冷やす。

## ●酢豚

- 1 豚肉（または鶏肉）を角切りにし、醤油と酒を半々に入れたものに漬けておく。卵白とかたくり粉少々をその中からまかせてから、油で揚げておく。
- 2 人参とたけのこは、乱切りして柔らかくゆがいておく。
- 3 玉ねぎを大きく切って油でいためたら、その中に2を混ぜ、水（またはゆがいた汁）200cc、砂糖大さじ2、醤油大さじ2、寿司の素大さじ2を入れて、しばらく煮込む。
- 4 最後に肉をいれ、水で溶いたかたくり粉でとろみをつける。
- \* 椎茸、きゅうりの乱切り、ピーマン等を加えてもよい。