

井の素を使って

炊き込み飯

＜材料＞米3カップ・水3カップ・井の素5cc・淡口醤油50cc・酒5cc
具(たけのこ・さがぎゴボウ・かしわの切り身等好きなもの)

①すべての材料をまぜて炊くだけです。

鯛めし

＜材料＞米4カップ・水4カップ・井の素8cc・酒8cc・淡口醤油65cc
鯛1匹(20cmくらいのもの)
※鯛は刺身用に切って、酒と醤油を少量まぶして下味をつけておく。
飾り(2cmくらいに切ったみつ葉・味付け無しの錦糸玉子・もみ海苔)

①材料をまぜて炊く。

②炊き上がったら生のみつ葉をまぜる。

③茶碗につぎわけた後、錦糸玉子を上に飾りもみ海苔をふりかける。

魚のみそづけ

＜材料＞みそ100g・酒50cc・井の素15cc・みそづけにしたい魚

①まぜあわせた材料の中に魚を一晩漬け込みます。

②焼いてお召し上がりください。

※魚への、みその残し加減はお好みで。

豚肉ともやしのオーブン焼き

＜材料＞豚バラ・もやし・ネギ・一味・すりごま・井の素

①豚バラスライスを食べやすい長さに切る。

②ボウルに①の豚バラ、一味(もしくは七味)唐辛子

すりごま、刻みネギを入れ、井の素を多めにつけてよく混ぜる。

③クッキングシートやアルミホイルを敷いた天板、もしくはオープン皿にもやしを並べ、その上に②を広げて乗せ(汁も全部入れる)

肉に火が通るまで(200℃～250℃で約5分位)焼いて出来上がり。

※ご飯に乗せれば、豚肉もやし丼。

ふきのとうの佃煮

＜材料＞ふきのとう15ヶくらい・井の素100cc・濃口醤油50cc

- ①ふきのとうは新芽の出たばかりのものを洗って、さっと湯がいてから水にさらす。
 - ②しっかりしぼって小さく刻む。
 - ③井の素2、濃口醤油1の割合で、弱火でことこと水気がなくなるまで煮詰める。
- ※このとき山椒の実も入れて煮込むと、保存もきいて香りもよくなる。

しょうがの佃煮

＜材料＞新しょうが 50g・ちりめんじゃこ 15g・井の素 50cc・水 50cc
米のとぎ汁・砂糖大さじ2 (増減はお好みで)

- ①しょうがは千切り(なるべく細く)にする。
 - ②しょうがが辛さをやわらげる為と、あくをぬく為に米のとぎ汁に①を入れて弱火で煮る。
たぎったらあくをすくいながら3分～5分ほど煮、煮汁を全部捨てる。
 - ③井の素・水・砂糖を②に入れ中火で煮、たぎったらちりめんを入れる。
煮汁が少なくなってきたら焦げないようにかき混ぜながら煮る。
水分を飛ばしすぎるとカラメル状になるので、煮汁が無くなったらすぐに火を止める。
- ※2・3日たってからのほうが、しょうが辛さがやわらいで食べやすくなる。

海苔の佃煮

＜材料＞巻き海苔10枚(湿気がきているものでも良い)・水300cc
井の素大さじ4・濃口醤油大さじ2・砂糖小さじ1

- ①海苔を手でちぎって鍋に入れ、水に6時間くらいつける。
 - ②を3～5分くらい火にかけ水分をとばす。
 - ③②に井の素・濃口醤油・砂糖を入れ木しゃもじで混ぜながら水気がなくなるまで弱火で40分ほど煮詰める。
- ※もどした干し椎茸を小さく切り、一緒に入れて煮ると椎茸海苔が出来る。

セロリの佃煮

＜材料＞細かく切ったセロリの葉と茎約170g・井の素大さじ2
濃口醤油大さじ1・砂糖小さじ1

- ①すべての材料を鍋に入れ木しゃもじで混ぜながら水気がなくなるまで弱火で煮詰める。