

メニュー名	ヒガシマル使用調味料	メニュー分類	調理法	シーズン													
野菜の炊き合わせ	おばんざい料理つゆ	和食	煮る	通年													
	材料名2人分																
	<table><tr><td>れんこん</td><td>100g</td></tr><tr><td>たけのこ(水煮)(または里芋(冷凍))</td><td>100g</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>50g</td></tr><tr><td>しいたけ</td><td>3つ(約45g)</td></tr><tr><td>きぬさや</td><td>10g</td></tr><tr><td>おばんざい料理つゆ</td><td>70ml(88g)</td></tr><tr><td>水</td><td>420ml(420g)</td></tr></table>				れんこん	100g	たけのこ(水煮)(または里芋(冷凍))	100g	にんじん	50g	しいたけ	3つ(約45g)	きぬさや	10g	おばんざい料理つゆ	70ml(88g)	水
れんこん	100g																
たけのこ(水煮)(または里芋(冷凍))	100g																
にんじん	50g																
しいたけ	3つ(約45g)																
きぬさや	10g																
おばんざい料理つゆ	70ml(88g)																
水	420ml(420g)																
ワンポイントメッセージ	調理手順																
★おばんざい料理つゆを使用することで、食材の色はきれいなまま、優しい味に仕上がります。 ★里芋やこんにゃくなどを入れてもおいしくいただけます。	1. れんこんは輪切り(大きければ半月切り)にして水にさらす。たけのこは一口大のくし形に切り、茹でておく。にんじんは梅の形に切る。しいたけは石づきを落として2等分する。 2. きぬさやは筋を取り、塩ゆでして斜め半分に切る。 3. 鍋におばんざい料理つゆと水を入れ、ひと煮立ちしたら1を入れる。落し蓋をして煮汁が1/4程度になるまで煮詰める。 4. 器に盛り、2を添える。																
備考																	

メニュー名	ヒガシマル使用調味料	メニュー分類	調理法	シーズン
かれいの煮つけ	おばんざい料理つゆ	和食	煮る	通年
	材料名 2人分			
	からすがれい(切り身) 2切れ おばんざい料理つゆ 60ml(75g) 水 180ml(180g)			
ワンポイントメッセージ	調理手順			
★かれい以外にも、赤魚などでもおいしくいただけます。	1. かれいは水でさっと洗い、ペーパータオルなどで水気を拭きとる。 2. 鍋におばんざい料理つゆ、水を合わせて煮立て、かれいを入れる。落し蓋をして、煮汁が半量程度になるまで中火で煮詰める。 3. 器にかれいを盛って煮汁をかける。			
備考				

メニュー名	ヒガシマル使用調味料	メニュー分類	調理法	シーズン
鶏のくわ焼き	おばんざい料理つゆ	和食	焼く	通年
	材料名 1人分			
	鶏もも肉 1枚(300g程度) 薄力粉(または片栗粉) 適宜 サラダ油 大さじ1(14g) おばんざい料理つゆ 30ml(38g)			
ワンポイントメッセージ		調理手順		
★食材に小麦粉や片栗粉をまぶして焼き、甘辛く味付けした料理が「くわ焼き」です。 ★小麦粉をまぶすことで衣の食感が楽しめるだけでなく、調味料の肉への味乗りも良くなります。 ★作る量を増やす場合は、おばんざい料理つゆの液量(ml)が、生の鶏もも肉重量の10%程度(重量(g)の場合は13%)になるように調節してください。		1. 鶏もも肉に薄力粉(または片栗粉)をまぶす。 2. 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、1を皮目から焼いて両面に焼き色をつける。 3. ふたをして肉に火が通るまで弱火で加熱する。 4. おばんざい料理つゆを加え、とろみがつくまで焼き絡める。 5. 4を食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。		
備考				

メニュー名	ヒガシマル使用調味料	メニュー分類	調理法	シーズン
ほうれん草のごま和え	おばんざい料理つゆ	和食	和える	通年
	材料名 4人分			
	ほうれん草 すりごま(白) おばんざい料理つゆ 1袋(約200g) 大さじ1(約5g) 茹でたほうれん草重量の8%液量 (15ml程度(約19g))			
ワンポイントメッセージ		調理手順		
★おばんざい料理つゆを使うことで、ほうれん草の色はきれいなまま、甘味と醤油味のバランス良い味に仕上がります。 ★作る量を増やす場合は、おばんざい料理つゆの液量(ml)が、茹でたほうれん草重量の8%(重量(g)の場合は10%)になるように調節してください。 ★いんげんのごま和えなど、他の食材でもおいしくいただけます。		- ほうれん草は塩(分量外)を加えた熱湯で茹で、冷水にとって水気を絞り、根を落として長さ5cmに切る。 - ボウルに1、1の重量の8%液量のおばんざい料理つゆ、すりごまを入れ、混ぜ合わせて器に盛る。		
備考				

メニュー名	ヒガシマル使用調味料	メニュー分類	調理法	シーズン
ほっくりじゃがいもの粉ふき煮	おばんざい料理つゆ	和食	煮る	通年
	材料名 4人分			
	じゃがいも 700g おばんざい料理つゆ 40ml(50g) 水 360ml 粉山椒 適宜			
ワンポイントメッセージ	調理手順			
★おばんざい料理つゆを使用することで、甘うま味がありつつもじゃがいもや山椒の風味よく仕上がります。	1. じゃがいもは皮をむいて2cm角に切る。 2. 鍋に1、おばんざい料理つゆ、水を入れ、蓋をして中火にかける。じゃがいもに竹串がずっと通ったら蓋を取り、全体を混ぜながらじゃがいもが半分くらい潰れて煮汁がほぼなくなるまで煮詰める。 3. 器に盛り、粉山椒をふる。			
備考				

メニュー名	ヒガシマル使用調味料	メニュー分類	調理法	シーズン
大学芋	おばんざい料理つゆ	和食	炒める	通年
	材料名 4人分			
	さつまいも 500g サラダ油 大さじ2(28g) おばんざい料理つゆ 40ml(50g) 黒ごま 適宜			
ワンポイントメッセージ	調理手順			
★おばんざい料理つゆを使うことで、さつまいもの甘味を生かした甘じょっぱい大学芋に仕上がります。 ★お好みではちみつや砂糖を足していただくと、より甘味が強く表面がカリッとした大学芋に仕上がります。 ★作る量を増やす場合は、おばんざい料理つゆの液量(ml)が、さつまいも重量の8%(重量(g)の場合は10%)になるように調節してください。	1. さつまいもは一口大の乱切りにし、サラダ油、おばんざい料理つゆと一緒にフライパンに入れ、全体を混ぜ合わせたら蓋をして中火で蒸し焼きにする。 2. 時々全体を混ぜ合わせつつ、芋が柔らかくなるまで加熱する。 3. 芋が柔らかくなり、汁気が飛んだら黒ごまをふる。			
備考				