

# 旨みだし しまなみブレンド

Vol.8

太陽の光の下しっかり泳いだ瀬戸の小魚を、  
大切に…優しく出汁パックに包み込みました。

旨みだし、しまなみブレンドは、良質の鰹節・椎茸等の旨みをたくみにブレンドし、どなたでも手軽に召し上がれる和風だしは、万能のスープです。



## タラコスパゲッティー

(料理例)

材料 3~4人前

旨みだし	1パック
水	300ml
タラコ	2腹
水菜(香野菜)	1/3束
レモン	1/2個
オリーブ油	大さじ3杯
海苔	適量

- ① 水300mlが沸騰したら、旨みだし1パックを2~3分煮たせ軽く絞りながら取り出す。
- ② スパゲッティーは、半分の時間で茹で上げます。
- ③ ②のスパゲッティーが熱い内に、タラコの皮を取り絡ませる。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れ、スパゲッティーを炒める。タラコに火が通った頃、①の旨みだしを入れ、水気がなくなった頃、水菜を混ぜ合わせ、火を止めてレモンを混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り、海苔をかける。



## 鯖の味噌煮

(料理例)

材料 4人前

旨みだし	1パック
旨みだし	1パック
水	400ml
鯖	1尾
合わせ味噌	大さじ3・1/2杯
生姜	1片
砂糖	大さじ2杯

- ① 水400mlが沸騰したら旨みだし1パックを5-6分煮たせ、軽く絞りながら取り出す。
- ② 鯖は、半身にして、4等分する。
- ③ 生姜は、細い線切りにしておく。
- ④ ①の中に味噌を濾しながら入れて、③の生姜と砂糖を入れて、煮立ったら、鯖をいれる。



## 高野豆腐の煮物

(料理例)

材料 4人前

旨みだし	1パック
水	400ml
高野豆腐	3枚
ニンジン	1/2本
干し椎茸	5枚
砂糖	大さじ2杯

- ① 水400mlが沸騰したら旨みだし4パックを3-5分煮たせ軽く絞りながら取り出す。
- ② 高野豆腐は熱湯で戻し、一口大に切り、干し椎茸も熱湯で戻す。
- ③ ニンジン、椎茸は、型抜きをしておく。
- ④ ①の中に砂糖を入れて、高野豆腐、ニンジン、椎茸を入れて、とろ火で蓋をして約1時間煮る。

※この料理例は旨みだしだけで味付けをしています。ご家庭に合わせて水加減、調味料などでお好みの味に仕上げてください。  
旨みだし、レシピのお問合せ先は、塚本株式会社 ☎0848-46-2236までご連絡ください。