Recipe Book

HOKUSAI

北斎こんぶだし

基本のレシピ

こんぶだしを使ったかんたんおいしいレシピ！

使い方は様々♪
水で希釈するだけで
スープやかけつゆ、
鍋のつゆはもちろん

そのまま
かけても、つけても◎
いろいろなお料理に
お使いください。

鍋つゆ（2,3人前）なら、
5回分

水600ml、こんぶだし60ml、酒大さじ1、しょうがスライス 4 枚を鍋に入れ、沸騰するまで煮る。お好みでポン酢やごまだれでお召し上がりください。

こぶだしうどんなら、
6杯分

水350ml、こんぶだし50ml（かけつゆの比率＝7:1）を鍋に入れ沸騰させたら、そこにうどんを入れて、2分ほどゆで上げれば完成。

こぶだしスープなら、
20杯分

水150ml、こんぶだし15ml（大さじ1）を沸騰させたら、卵やねぎ、わかめなどの具材を入れて完成。乾燥具材を使えばオフィスでも◎

だし巻き卵

卵 3 個、こんぶだし大さじ1、砂糖小さじ 1、水大さじ 2 を混ぜて、フライパンで焼く。

鶏のからあげ

鶏もも肉300gをこんぶだし大さじ3、おろしにんにく・おろししょうが（適量）で漬け込み、片栗粉をまぶし油で揚げる。二度揚げするとサクサク美味しい！

だし茶漬け

ご飯を器に入れ、お好みの具をのせる。だし（お湯 150ml, こんぶだし大さじ1と1/2）を回し入れる。

魚のだし煮

魚の切り身（白身魚）の水気をふき取る。鍋にこんぶだし大さじ 2、酒大さじ 1、水100mlを入れて沸騰させ、切り身を入れて落し蓋をし、弱火で 5 分煮る。

かんたん！
そのままつけて、かけて！

かんたん！量って混ぜるだけ！

Sauce Recipes

和風ドレッシング

＜材料＞ 2人前

こんぶだし	大さじ1
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

カルパッチョソース

＜材料＞ 2人前

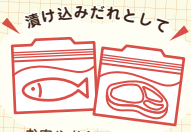
こんぶだし	大さじ1
酢	大さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1/2
黒胡椒	適量

万能塩だれ

＜材料＞ 2人前

こんぶだし	大さじ1
レモン汁	大さじ1
ごま油	大さじ1
すりおろしにんにく	適量
黒胡椒	適量(お好みで)

漬け込みだれとして



お肉やお魚の下味に

サラダ・冷しゃぶに

野菜・お肉と相性◎

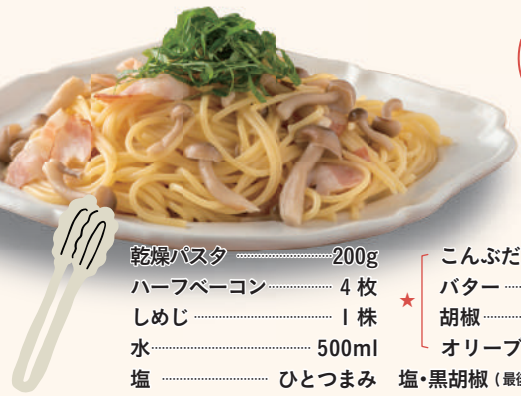
お醤油を使わない
おだしの風味の
やさしい味わい

肉じゃが

＜材料＞ 2人前

豚こま肉	200g
じゃがいも	4個
にんじん	1本
玉ねぎ	1個
★ こんぶだし	大さじ3
★ 水	200ml
★ 酒	大さじ2
★ みりん	大さじ2
★ 砂糖	小さじ1

①じゃがいもとにんじんは乱切り、玉ねぎは串切りにする。②鍋に油を引き（分量外）、中火で豚肉と①を炒める。③豚肉に火が通ったら★を加え、落し蓋をして弱火で20分ほど煮る。④火を止めて落し蓋をしたまま10分以上蒸らして味を染み込ませたら完成。



フライパンひとつで！
ワンパン
時短レシピ

和風パスタ

＜材料＞ 2人前

乾燥パスタ	200g
ハーフベーコン	4枚
しめじ	1株
水	500ml
塩	ひとつまみ
★ こんぶだし	大さじ3
★ バター	20g
★ 胡椒	少々
★ オリーブオイル	適量
★ 塩・黒胡椒（最後に味を整える用）	適量

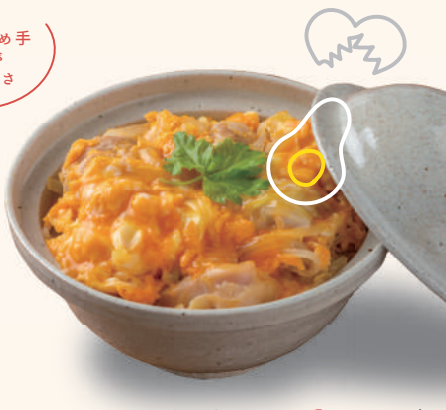
①ベーコンは1cm幅に切り、しめじは石づきを取りほぐす。②フライパンに適量のオリーブオイルを引き（分量外）、中火でベーコンとしめじを炒める。③そこに水を加えて沸騰したら塩を入れ、パスタを半分に折って入れて表示時間通り茹でる。途中水がなくなったら少しだけ足しながら茹でる。④パスタが柔らかくなったら★を入れてよく混ぜる。味を見て塩・黒胡椒で味を整える。⑤器に盛り、お好みで刻みのりや大葉をのせて完成。

とろ〜り卵が決め手
だしの香りが
際立つ美味しさ

親子丼

＜材料＞ 2人前

鶏もも肉	200g
玉ねぎ	1/2個
卵	2個
★ こんぶだし	大さじ2
★ 水	70ml
★ 酒	大さじ1
★ みりん	大さじ1



①玉ねぎは薄切り、鶏肉は食べやすい大きさに切り、卵は溶いておく。②鍋に玉ねぎと★を入れて中火にかける。③沸騰したら鶏肉を加え、火が通ったら弱火にして溶き卵の2/3をかける。④卵が固まりかけたら残りの卵も加え、お好みの卵の状態になるまで火をかける。⑤ごはんと一緒に器に盛り、お好みで三つ葉をのせて完成。

ねこんぶだしで
かんたん美味しく
味が決まります

炊き込みご飯

＜材料＞ 4人前

米	3合
鶏もも肉	1枚(300g)
しいたけ	3個
にんじん	1/2本
油揚げ	1枚
★ こんぶだし	大さじ4
★ 酒	大さじ4
★ みりん	大さじ4

①米は研いで、ひたひたの水に浸水させておく。（お米がギリギリ隠れるくらいの水加減）②鶏肉は皮ごと1cm四方に、しいたけは2,3ミリ幅に、にんじんと油揚げは粗いみじん切りにする。③浸水させた米に★を入れて、さらに水（分量外）を3合の目盛りの少し下まで入れる。④②の具材を入れて炊飯する。⑤ご飯が炊けたら全体をよく混ぜ合わせて完成。