

海鮮系の
具材にあう



のどぐろの、
鍋だしです。

しまね沖獲れ
のどぐろ使用

鶏肉・
豚肉にあう



あごだしの、
鍋だしです。

いずも沖獲れ
トビウオ使用

レシピブック

“あごだしの鍋だし”を使った料理



1

鶏つみれのあごだし鍋

(3~4人分)

材 料

- 鶏肉(つみれ用)…300g ○生姜…お好みで適宜 ○しいたけ…3個 ○長ねぎ…2本
- ごぼう…1本 ○白菜…300g ○豆腐…200g ○水菜…1/3束
- あごの鍋だし(本品)…1本 ○水…250ml~350ml

※水の量は、鍋だし1本に対しての分量を表記しております。
野菜の追加等で味が薄くなった場合は、お好みで本品を追加ください。

作 り 方

- ①土鍋に「あごの鍋だし」、水、ごぼうを入れ沸騰したら、食べやすく切った白菜白部分、長ねぎ、しいたけなど野菜を入れる。
- ②煮立ったら弱火にし、つくね(お好みで刻み生姜をまぜておく)を丸く団子状にしながらかき落とし入れる。
- ③アクを除き、つみれが全部浮いてきたら、豆腐、白菜の葉、水菜を加え、熱々を汁ごと器に取る。





釜玉あごだししょうゆ pasta

(2人分)

材 料

- スパゲッティ(乾)…200g
- 黄卵…2個
- 豚バラ肉(薄切り)…100g
- あごの鍋だし(本品)…大さじ2
- オリーブ油…小さじ2
- 粉チーズ…大さじ1
- あらびきコショウ…少々
- 小口葱…少々
- きざみのり…適量

作 り 方

- ①鍋に水を入れ沸騰したら塩を加え(水1リッターにつき塩5～10g)パスタを入れ、ゆであがる3分前に豚肉も入れ一緒にゆでる。
- ②湯を切り鍋に戻し、熱いうちに卵黄、「あごの鍋だし」、オリーブ油、あらびきコショウ、粉チーズを混ぜる。
- ③器に盛り、小口葱、刻みのりをのせる。





あごだし おでん

(4人分)

材 料

○大根…1/2本 ○こんにゃく…1枚 ○卵…4個 ○牛スジ肉…80g ○ちくわ…4本
○さつま揚げ…4個 ○しらたき…4個 ○ごぼう天…4個 ○つみれなどの練り物…適量
○あごの鍋だし(本品)…100ml ○水…700ml

作 り 方

①大根は2cm厚さの半月切りにして下ゆでする。②ちくわは食べやすい大きさに切る。
③卵はゆで卵にし、殻をむく。④こんにゃくは食べやすい大きさに切って下ゆでする。⑤牛スジ肉は熱湯でサッとゆで4本の串に刺す。⑥鍋に水、あごだしを入れてて具材を約30分煮込む。





4 基本のあごだしうどん(2人分)

材料

- ゆでうどん…2玉 ○水…400ml
- あごの鍋だし(本商品)…1/2本 ○小ねぎの小口切り…適量

作り方

- 鍋に分量の水を入れて火にかけ、沸騰したら、「あごの鍋だし」、うどんを加えて、うどんがやわらかくなったら火を止める。
- 器に入れて、小ねぎ、かまぼこ、揚げ玉など好みの物をのせる。お好みで七味唐辛子をかける。

5 あごだしけんちん汁(4人分)

材料

- 大根…50g ○にんじん…30g ○ねぎ…1/2本 ○ごぼう…40g
- 里芋…2個 ○生しいたけ…2枚 ○こんにゃく…1/4枚 ○木綿豆腐…100g
- 油揚げ…1枚 ○サラダ油…大さじ1 ○あごの鍋だし(本品)…75ml
- 水…600ml

作り方

- 鍋にサラダ油を入れ大根、にんじん、ねぎ、ごぼう、里芋、生しいたけこんにゃくを炒める。
- 油揚げ、水、あごだしを加え10分程煮込み木綿豆腐を加える。





6 トマトとオクラとパプリカのあごだしマリネ(2人分)

材 料

- ミニトマト…6個 ○オクラ…6本 ○パプリカ(黄色)…1/4個
- あごの鍋だし(本品)…大さじ1と1/2杯
- エキストラバージンオリーブオイル…小さじ1杯

作 り 方

- ① トマトは1/4に半分に切る。② オクラは、さっと茹でて、縦半分に切る。
- ③ パプリカは細切りにする。
- ④ ボールにトマト、オクラ、パプリカの材料を入れて、あごだししょうゆ、オリーブオイルで和える。

7 ほうれん草のあごだし風味

材 料

- ほうれん草 ○あごの鍋だし(本品)

作 り 方

ほうれん草をゆで、あごだしをかける

8 水菜と揚げの煮びたしあごだし風味

材 料

- 水菜 ○薄揚げ ○あごの鍋だし(本品)

作 り 方

水菜と薄揚げにあごだしをかける



ギフトセットの調理方法



※野菜は本品に含まれておりません。

あごの鍋だし・たっぷり出雲生姜の 鶏つみれセット

材 料

- 鶏つみれ肉(本品)…300g ○しいたけ…3個
- 白葱…1本 ○ごぼう…1本 ○白菜…300g ○豆腐…200g
- 水菜…1/3束 ○あごの鍋だし(本品)…1本 ○水…250ml～350ml

※水の量は、鍋だし1本に対しての分量を表記しております。
野菜の追加等で味が薄くなった場合は、お好みで本品を追加ください。

作 り 方

- ①土鍋にあごだし、水を入れ沸騰させる。
- ②ごぼうと、つくねをスプーンで丸めながら入れる。
- ③食べやすい大きさに切った野菜を入れる。



“のどぐろの鍋だし”を使った料理



1

のどぐろだしの海鮮鍋

(3~4人分)

材 料

- エビ…8尾 ○ホタテ…8個 ○タラ(切り身)…2~3切れ ○豆腐…1丁
○長ねぎ…1本 ○えのき…1袋 ○白菜…1/4株 ○にんじん…1/4
○水菜…1/3束 ○のどぐろの鍋だし(本品)…1本 ○水…250ml~350ml

※水の量は、鍋だし1本に対しての分量を表記しております。
野菜の追加等で味が薄くなった場合は、お好みで本品を追加ください。

作 り 方

①白菜は5cm幅に切る。えのきは石づきを切りほぐす。長ねぎは1cm幅の斜め切り。タラは半分に切り、エビの背ワタを取る。②土鍋にのどぐろだし、水を入れ沸騰したら、長ねぎ、白菜、えのき、花形人参をいれます。③ひと煮立ちしたら、魚介類、豆腐、水菜を入れ、フタをします。具材に火が通ったらできあがり。

※℞はラーメンがおすすめ!





2

のどぐろだしの炊込みご飯

(4人分)

材料

○米…2合 ○鶏肉…120g ○しめじ…1袋 ○人参…5cm ○薄揚げ…1枚
○のどぐろの鍋だし(本品)…大さじ3

作り方

- ①米を研ぎ 30 分水に浸ける。
- ②鶏肉は小さめのひと口大に切る。しめじ、にんじん、油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ③炊飯器に米、のどぐろの鍋だしを入れ、水を2のメモリまで入れる。
- ④きのこ、鶏肉、人参、薄揚げを入れ炊く。





3

のどぐろ風味茶碗蒸し

(2人分)

材 料

○かにかま…2本 ○三つ葉…適量 ○卵…1個
○のどぐろの鍋だし(本品)…20ml ○水…140ml

作 り 方

- ① 溶きほぐした卵、のどぐろの鍋だし、水を混ぜ合わせて、茶こしでこす。
- ② 器に具材を入れて①を注ぎ、軽くラップする。
- ③ 500Wのレンジに入れ、3分かける。





4

のどぐろだしのうどん

(2人分)

材 料

- 冷凍うどん…2袋
- のどぐろの鍋だし(本品)…50ml
- 水…250~300ml
- 乾燥カットわかめ…適量
- かまぼこ(薄切り)…8枚
- 小ねぎの小口切り…適量
- 七味唐がらし…お好みで

作 り 方

- ①わかめは水につけてもどし、水気をしぼる。
- ②鍋に分量の水を入れて火にかけ、沸騰したら、うどん、だしを加えて火を止める。
- ③器に②のうどん・だしを注ぎ入れて、①のわかめ、かまぼこ、小ねぎをのせ、好みに七味唐がらしを添える。





5 和風のどぐろ風味パスタ(2人分)

材 料

- パスタ…160～200g ○のどぐろの鍋だし(本品)…大さじ2
- オリーブ油…30ml ○ツナフレーク(小)…1缶
- 玉ねぎ…1/2玉 ○えりんぎ…2本

作り方

①玉ねぎはスライスする。②えりんぎは輪切りにする。③フライパンにオリーブ油、たまねぎ、えりんぎを入れ炒める。④パスタをゆでる。⑤③のフライパンにゆであがったパスタ、油を切ったツナフレーク、のどぐろだしを入れ混ぜる。

6 のどぐろ風味のかきたま汁(2人分)

材 料

- 卵…1個 ○葱…少々
- のどぐろの鍋だし(本商品)…20ml ○水…140ml

作り方

- ①水、だしを鍋に入れ沸騰したら溶き卵を入れる。
- ②器に入れ小口葱を入れる。



ギフトセットの調理方法



※野菜は本品に含まれておりません。

のどぐろの鍋だししゃぶしゃぶセット

材 料

【しゃぶしゃぶ】○のどぐろネタ(本品)…3パック ○水菜…1/2袋 ○長ネギ…1本
○豆腐…1丁 ○しいたけ…4個 ○えのき…1袋 ○のどぐろの鍋だし(本品)…1本
○水…250ml～350ml 【の生姜雑炊】○ご飯…適量 ○卵…2個 ○針生姜…適量

※水の量は、鍋だし1本に対する分量を表記しております。
野菜の追加等で味が薄くなった場合は、お好みで本品を追加ください。

作 り 方

【しゃぶしゃぶ】①お召し上がり直前に、のどぐろネタを真空袋に入ったまま流水にて解凍する。
②鍋に湯を沸かし、「のどぐろの鍋だし」を加える。③沸騰したら食べやすく切った野菜を入れる。
④のどぐろをさっと③の鍋に入れ食べる。または野菜を巻いてしゃぶしゃぶ。【の生姜雑炊】①炊いたご飯を水洗いし、ぬめりを落とす。②のどぐろ鍋の残り汁に加え煮立たせる。③生姜は細く針生姜にし、生卵に混ぜ込み加え、蓋をし軽く蒸らす。④残っていればのどぐろを乗せ、熱々をお召し上がりください。

