

# クッキングハニーで Cooking! お料理レシピ集



素材の味を逃さず、そのものの持つ旨みを引き立てて、まろやかな味付けができます。  
冬でも結晶しないので楽に使えてとっても便利。  
煮物、和え物 酢の物など、いろいろなお料理にどうぞ。

●クッキングハニー●  
原材料  
だし(かつお)  
はちみつ 酒

## えびのチリソース



材料(4人分) えび 8~10尾  
①(酒小さじ2 塩こしょう少々)

片栗粉 大さじ2 ②(酒大さじ1 塩小さじ1/3  
にんにく(みじん切り)小さじ1 クッキングハニー小さじ1  
しょうが(みじん切り)小さじ2 こしょう少々)  
豆板醤 小さじ2  
トマトケチャップ 大さじ1 1/2 ねぎ(粗みじん) 大さじ4  
水 150cc サラダ油 少々

- ①えびの殻をむき背わたを取って洗ったら軽く水気をふき①の下味をつけて片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、えびを炒り焼く。
- ③えびを取り出し、そのままの鍋で、にんにく・しょうが・豆板醤を順に炒めトマトケチャップを入れて水分を飛ばすように、しっかり炒める。
- ④分量の水を加え、えびを戻し入れる。②の調味料を加えて味を調べ3分ほど煮る。ねぎを加え、ひと混ぜしたら出来上がり。

## さばの竜田揚げ ...ドレッシング風味...



材料(4人分) さば(三枚おろし) 一匹  
下味 { しょうゆ 大さじ2  
酒 大さじ2  
しょうが汁 小さじ2 }  
① { 柚ドレッシング 100cc  
クッキングハニー 20cc }  
片栗粉 揚げ油

- ①さばは食べやすい大きさにそぎ切りにし、下味の材料に10分間ほどつける。
- ②さばの汁気をふき取り、薄く片栗粉をまぶす。
- ③170℃に熱した揚げ油に、さばを入れ、カリッと揚げる。
- ④揚げたてのさばを①の漬け汁にくぐらす。

(漬け汁にパーモン酢を加えたり、野菜の薄切りを加えると、オリジナル南蛮漬けにもなります。)

※計量機器は、大さじ1=15cc、小さじ1=5cc

## 親子丼 材料(1人分)



鶏もも肉 50g  
長ねぎ 少々  
三つ葉 少々  
卵 1.5個分  
① { だし汁 100cc  
クッキングハニー 50cc  
濃口しょうゆ 30cc  
薄口しょうゆ 30cc }

- ①鶏肉は一口大、三つ葉は2cm長さ、長葱は斜め薄切りにする。
- ②鍋に①をあわせ、沸騰した中へ鶏、葱をいれて火を通す。
- ③②の卵が半熟状態のうちに、炊きたてのご飯の上にかける。

## きんぴらごぼう ...味菜ごま入り...

材料(4人分)

ごぼう 小1本約100g ① { 醤油 大さじ2 1/2強  
にんじん 30g クッキングハニー 大さじ2 1/2  
こんにゃく 50g 味入りごま 少々  
赤とうがらし 1/2本 サラダ油 少々

- ①ごぼうはささがきにし水にさらす
- ②人参はマッチ棒大に切る。こんにゃくも同様に切り一度ゆでてアク抜きをする。
- ③赤唐辛子は種を取り除く。
- ④鍋にサラダ油を入れて赤唐辛子をいれ弱火にかける
- ⑤香りがたったら赤唐辛子を取り出し、ごぼう、にんじんを炒める。
- ⑥油が回ったらこんにゃくと①を入れて炒め煮にする。
- ⑦汁気が無くなったら火を止め、味入りごまをふってざっとまぜる



## 鯛の蒲焼



材料(4人分)

鯛 大4匹  
サラダ油 少々  
小麦粉 少々  
① { 醤油 大さじ3  
クッキングハニー大さじ3  
しょうが絞り汁 小さじ1 }

- ①鯛を手開きにし、①の下味に15分浸す。
- ②鯛の汁気をふいて、小麦粉をまぶしサラダ油を熱したフライパンで両面焼く。
- ③①の下味汁を回し入れ揺すりながら照りよく焼き上げる。

## くりきんとん

材料(4人分)

さつまいも(厚めに皮をむいた状態で) 300g  
栗の甘露煮(市販品) 15~20個  
クッキングハニー 大さじ5~6  
くちなしの実 3~5個  
水 適量

- ①厚めに皮をむいたさつまいもを1.5cm厚さの輪切りにし、水にさらす。
- ②①をザルにあげて水を切り、鍋に入れる。たっぷりの水と、くちなしの実、クッキングハニーを 大さじ2~3入れ、やわらかくゆでる。
- ③②のさつまいもを裏ごしして鍋に入れる。残りのクッキングハニーを加えて味を調べ、お好みに よって甘露煮の汁を加え弱火にかける。焦がさないよう混ぜ、水分をゆっくり飛ばす。
- ④触って手につかなくなれば、広げるようにして冷ます。栗の甘露煮を挟んで茶巾形に絞れば、おもてなしにも最適。



## ぶり大根

材料(4人分)

ぶり切り身	400g	酒	カップ1/3
大根	600g	クッキング・ハニー	大さじ3~4
生姜の絞り汁	小さじ2	醤油	大さじ3~4

- ①ぶりは食べやすい大きさに切り、霜降りしてうろこや血などを流水の下で洗いながらきれいにする。大根は3cmの半月にきる。
- ②鍋に大根とかぶるくらいの水を入れて強火にかけ、煮立ったら、酒とクッキングハニーを加え、弱火で5~6分煮る。さらに醤油を加え大根に火が通るまで20分間煮る。
- ③ぶりと生姜汁を加えて強火にし、再び煮立ったら火を弱める。時々アクを取りながら煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
- ④ふたをして火を止め、3~4分間おいて味をなじませてから器に盛る。

## 肉じゃが

材料(4人分)

牛肉(薄切り)	200g	水	カップ2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
じゃがいも	5~6個	クッキング・ハニー	大さじ5
玉ねぎ	1個	醤油	大さじ7
にんじん	1/2個		

- ①じゃがいも、玉ねぎは皮をむき、大きめの乱切りにし、鍋にサラダ油少々を入れ、牛肉と野菜を炒める。全体に油がなじんだら、水を加える。
- ②沸騰したらアクを取って中火にし、クッキングハニー大さじ3を加えて3~5分煮込む。
- ③醤油、牛肉、クッキングハニー大さじ2を加えひと混ぜする。煮汁が1/3になるまで煮る。

## 玉子焼き

材料(4人分)

卵	4個
クッキングハニー	大さじ1
塩または醤油	少々



- ①卵を割りほぐして、泡立えないように菜ばしで白身のこしを切る。だし、クッキングハニー、塩または醤油をいれ混ぜ合わせる。
- ②焼鍋を中火で熱し、サラダ油を紙タオルで全体にぬる。
- ③卵液を流し入れ、向こう側から手前(逆も良し)に巻きながら焼く。油を塗りながら繰り返す。
- ④巻きすにとって形を整える。

## 筑前煮

材料(4人分)

鶏もも肉	250g
里芋	200g
ごぼう	小さじ2
にんじん	1本
干し椎茸	4枚
こんにゃく	2/3枚
だし	カップ2
クッキング・ハニー	大さじ3
濃口醤油	大さじ3
薄口醤油	大さじ2

### 下処理

- ・干し椎茸はめるま湯につけて戻し、石づきを取り除いて一口大に切る。
- ・里芋は水からゆでて沸騰させ、しばらくゆでた後、水に取って皮をむき、一口大に切る。
- ・こんにゃくはげんこつでたたいて繊維を砕き、一口大にちぎって、水からゆで、沸騰したらザルにあげる。
- ・鶏もも肉は一口大に切り、ごぼう・にんじんは乱切りにする。

- ①鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、色が変わったら取り出し、そのままの鍋で、ごぼう・にんじん・こんにゃく・椎茸を順に加えて炒める。
- ②油がなじんだら鶏を戻し入れ、里芋とだしを加える。沸騰したらアクを取って、クッキングハニーを半分(大さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>)加え5分位煮る。
- ③濃口、共に薄口醤油を加えて煮汁がなくなったら残りのクッキングハニー(大さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>)を入れ、照りよく煮上げる。

※塩ゆでした絹さやなどを添えると、色どりもキレイ!

## 鯛あら煮

材料(4人分)

鯛のあら	1尾分
ごぼう	150g
酢	小さじ 1/2
米のとぎ汁	適量
木の芽	

A	水	カップ3
	クッキングハニー	カップ1/2
	酒	カップ1/2
	醤油	カップ1/3

- ①鯛のあらをざるにのせ、熱湯をかけて水にとり、うろこやぬめりを取り除く。
- ②ごぼうは、たわしでこすり洗いし、長さ4~5cmに切る。太ければ半分に切る。酢水にさらしてザルに取り、米のとぎ汁で一度ゆでる。
- ③鍋にAを全て入れて煮立たせ、②のごぼうを入れる。沸騰したら①のあらを入れ、中火で煮汁が1/3になるまで煮る。



有限会社 比庵

おおさこ店

山口県玖珂郡周東町下須通128

TEL 0120038438

FAX 0120038437

茶房店

山口県玖珂郡周東町下久原1277

TEL 0827(83)0380

FAX 0827830380