

はちみつ屋さんの クッキングハニー で Cooking!

(だし、お酒の入ったお料理用蜂蜜)

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。
冬でも結晶しにくいので楽に使えてとっても便利。
煮物、和え物、酢の物など、いろんなお料理にどうぞ。

原材料
だし(かつお節・さば節
うるめ鰯節・出し昆布
しいたけ粉末)
蜂蜜・清酒



クッキングハニー：醤油 4 : 5

- *煮物(肉じゃが・筑前煮など)
- *きんぴら
(ごぼう・れんこん・人参・大根など)
- *すき焼き
- *魚のあら煮
- *どんぶりのたれ(天井・親子丼など)
- *照り焼き
- *和え物(ほうれん草・ごぼうなど)
- *味付けゆでたまご

クッキングハニー & 酢

- *寿司酢(ちらし寿司・さば寿司など)
- *酢の物
- *甘酢あんかけ

クッキングハニー&味噌

- *木の芽あえ(味噌あえ)
- *ぬた
- *味噌おでん

玉子焼き

卵 3個
クッキングハニー 大さじ1
塩または醤油 少々

肉じゃが

牛肉(薄切り) 200g 水 1カップ
じゃがいも 4~5個 クッキングハニー 大さじ3
玉ねぎ 大1個 醤油 大さじ4弱
にんじん 1/2個

きんぴらごぼう

ごぼう 1本(約200g) ④ { クッキングハニー 大さじ3
にんじん 50g 醤油 大さじ4弱
こんにゃく 100g 味入りごま 少々
赤とうがらし 1本 サラダ油 少々

+プラス 柚子ドレッシング

ゴーヤ(きのこ)の佃煮

1. ゴーヤは、わたを取り2mmくらいの厚さに切る。
2. 鍋にお湯を沸騰させ火を止め、その中に①を入れ10分くらい浸した後、ざるにあげて水気をきる。
3. お鍋に少量の油をしき、ゴーヤとかえりちりめんを軽く炒め生姜を加える。
4. ④を入れ、煮汁がなくなるまで煮る。
5. 仕上げにかつお節とごまを入れ、軽く火を通す。

④ {
ゴーヤ(きのこ) 500g
柚子ドレッシング 150cc
クッキングハニー 120cc
かえりちりめん 100g
生姜 適量
かつお節 適量
ごま 適量
サラダ油 少量

+プラス 梅肉ドレッシング

さんま(いわし)の揚げ煮

1. さんまは頭と腹わたを取り除き4等分にぶつ切りにする。
(いわしの場合は腹わたを取り除きそのまま)
2. ①に小麦粉をまぶし、油で揚げる。
3. フライパンに④を入れて煮立て、揚げたさんまを入れからめながら煮る。
4. 煮汁に充分とろみが付いてきたところで火からおろす。

④ {
さんま 2尾
いわし 4尾
小麦粉 適量
クッキングハニー 10cc
梅肉ドレッシング 70cc
油 適量

+プラス 味噌ドレッシング

豆腐ハンバーグ味噌風味

1. 豆腐の水気を切り、手でつぶしておく。
2. ①と④をよく練り合わせ、塩・コショウで味を整え適当な形にし中火で焼く。
3. ③を合わせてひと煮し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. ①の豆腐ハンバーグに③の味噌ソースをかけて出来上がり。
(お好みでおろし生姜をのせる。)

④ {
豆腐 1丁
合びきミンチ 300g
玉ねぎ(みじん切り) 1/2個
たまご 1個
味噌 小さじ1
生姜汁 少々
塩・コショウ 少々
③ {
味噌ドレッシング 大さじ4
クッキングハニー 大さじ1
片栗粉 適量
おろし生姜 適量

その他にも

白味噌 … 西京焼き
+ 赤味噌 … 豚丼・田楽
梅肉 … 魚、肉の梅肉巻き



〒742-0423 山口県岩国市周東町下須通り128
TEL 0120-038438 FAX 0120-038437

※計量機器は、大さじ1=15cc、小さじ1=5cc

その他にもレシピがございますので、ホームページをご覧ください。

<http://www.bee-an.com>