

和風万能うまかたれ レシピ

■レシピ

料理	材料	作り方
肉じゃが 	牛肉180g 玉ねぎ2コ 人参1本 じゃがいも5コ うまかたれ80ml 水 (酒) 90ml 4人前	①鍋に油を入れ牛肉を焼く。お肉に半分火が通ったら、弱火にし、うまかたれ、酒を入れサッと肉に味を染み込ませる。②残りの材料を全部入れ、蓋をして20分。途中3回ほど鍋底からかき混ぜ、最後の1分で絹さやを入れて出来上がり。
すきやき 	牛肉400g 白ネギ2本 白菜1/4コ 豆腐1丁 椎茸4コ えのき1袋 牛 脂、うまかたれ150ml、酒60ml 4人前	①鍋に牛脂入れ、牛肉を炒める。半分火が入ったら、火を弱めてうまかたれ、酒を入れサッと肉に味を染み込ませる。②残りの材料を全部お鍋に入れて、蓋をする。具材に火が通ったら出来上がり。
プルコギ 	牛肉200g 玉ねぎ1/2コ 人参1/2 本 もやし1/2袋 ニラ1/2束 白 ごま大さじ2 たれA (ニンニク1~2 かけ コチュジャン大さじ1 ご ま油大さじ1 酒大さじ1 うまか たれ大さじ3) 4人前	①たれAにお肉入れ、よく揉み込んだ後10分ほど置く。②玉ねぎは薄切り、人参は4cm長さの細切りにし、ニラは4cm長さに切っておく。③フライパンに油をひき、玉ねぎ、人参を炒める。もやし、肉を加え炒め、最後にニラ、白ごまを入れサッと炒めて出来上がり。
肉豆腐 	豆腐1丁 牛小間切れ160g 白ネギ 1本 うまかたれ100ml 水150ml 4人前	①白ネギは斜め薄切りにし、お豆腐は8等分にする。②うまかたれ、水が入ったお鍋に、お肉を入れてしゃぶしゃぶする。その後火を入れ、沸騰したら白ネギ、お豆腐を入れて10分ほど煮る。最後の1分で白ネギの青い部分を細切りにしたものを加え、サッと火を通して出来上がり。
スペアリブ 	スペアリブ6本、生姜スライス5 枚、にんにくスライス1かけ マーマレードジャム50g、白ねぎの 青い部分(2本分ほど) うまかたれ 200ml 水600ml 4人前	①材料を全て鍋に入れて火にかける。②沸騰したら弱火にして1時間20分ことごと煮る。
牛肉とごぼうのしぐれ煮 	牛肉の小間切れ250g ごぼう1本 生姜1かけ(千切り) うまかばい 80ml 水150ml 4人前	①ごぼうはささがきにし、水にさらしてざるにあげる。生姜は千切りにする。②鍋に油をひき、お肉と生姜を炒める。お肉に8分ほど火が入ったらごぼうを加え炒める。うまかばいとお水を加えて煮ていく。ごぼうが柔らかくなって、煮汁が少なくなってきたら出来上がり。
牛肉とエリンギの炒め物 	牛薄切り肉200g エリンギ4本 下 味(片栗粉小さじ1 うまかたれ小 さじ1 酒小さじ1) 4人前	①牛肉に下味をつける。エリンギは長さを半分に切り、スライスする。②フライパンに油をひき、牛肉、エリンギを入れ炒める。
牛肉とせりの炒め物 	牛小間切れ300g せり1束 生姜1 かけ(千切り) うまかたれ大さじ 3 水大さじ2 4人前	①生姜は千切り、せりは長さ4cmに切る。②フライパンに油をひき、牛肉と生姜を入れ炒める。牛肉の色が変わってきたら、うまかたれと水を加えて炒める。③せりを茎、葉の順に加え、サッと炒めれば出来上がり。

和風万能うまかたれ レシピ

■ レシピ

料理	材料	作り方
しょうが焼き 	豚肩ロース(お好みの部位) 300g 生姜15g程度 ニンニク(お好み で) 1かけ うまかたれ50ml 水 100ml 2 5 3 人前	①ボールにすり下ろした生姜、ニンニク、うまかばい、水を入れたれをつくる。②フライパンに油をひき、お肉を焼く。焼き色がついたらたれを入れ、煮からめて出来上がり。
角煮 	豚バラブロック600g ニンニク3か け 生姜薄切り7枚 ネギの青い部 分2本分 ゆで卵4コ 煮汁の比率 (うまかたれ：水 1：3) 4 人前	①豚バラブロックを5cm角に切る。ニンニクは薄皮をむく。②鍋にお肉、ニンニク、生姜、青ネギを入れ、かぶるくらいの煮汁を入れ火にかける。③沸いて灰汁が出てきたら灰汁を取り、落とし蓋をして弱火で1時間煮る。④1時間経ったらゆで卵を入れ、さらに30分煮たら出来上がり。
ゴーヤの肉詰め 	ゴーヤ1本 豚ミンチ200g 白ネギ 20cm 卵1コ 生姜1かけ 片栗粉 大さじ1 塩胡椒 小麦粉 適量 たれ(うまかたれ大さじ4、水大さ じ4) 4 人前	①ボールにミンチ、みじん切りした白ネギ、卵、塩胡椒、生姜の汁を入れ、粘りが出るまで混ぜ、片栗粉を入れてさらに混ぜる。②ゴーヤを1.5cm厚さに切り、中をくり抜く。小麦粉を茶こしなどで全体にふりかけ、①のミンチを詰める。その上からまた軽く小麦粉をふりかける。③フライパンに油をひき、②を焼いていく。両面焼き色がついて火が通ったら、たれ(うまかたれ、水各大さじ2)を入れて煮絡めて出来上がり。※28cmのフライパンで2回に分けて焼いています。
アスパラの肉巻き 	アスパラ5本 豚バラ肉10枚 塩胡 椒 適量 うまかたれ大さじ3 水 大さじ3 4 人前	①アスパラは根本を1cm切り落とし、根本側から3cmをピーラーで皮をむき、半分に切る。熱湯にひとつまみの塩を入れ1分湯がいて氷水に取る。②豚バラ肉に塩胡椒をし、アスパラに巻き付ける。③フライパンに油をひき、②をこんがり焼き色がつくように焼く。お肉に焼き色がついたら、うまかたれ、水を入れ、煮からめて出来上がり。
鶏むね肉のからあげ 	鶏ムネ肉1枚分 黒ゴマ大さじ1 うまかたれ50ml 強力粉(小麦粉 可) 適量 塩胡椒 適量 4 人前	①ムネ肉をスティック状に切り、塩胡椒をする。強力粉をまぶし、油でカラッとあげる。②温めたフライパンにうまかたれを入れ、ぷくぷくしてきたら鶏肉を入れ手早く絡める。火を止めて胡麻を振りかけて出来上がり。
唐揚げ 	鶏モモ肉250g ニンニク1かけ う まかたれ大さじ2 片栗粉 適量 4 人前	①鶏モモ肉にうまかたれとすりおろしたニンニクを揉み込んで10分ほど置く。②片栗粉を薄くまぶしてあげたら出来上がり。
手羽先グリル 	手羽先好きだけ、うまかたれ適 量 ニンニクのすりおろし(お好 みで) 4 人前	①手羽先は、骨のわきに切り目を入れ、塩胡椒をしてグリルで焼く。②焼き上がった手羽先をうまかたれ(お好みでニンニクのすりおろしを混ぜる)にくぐらせてできあがり。
ぶり大根 	鰯のアラ 1パック、大根1/2本、 生姜薄切り4枚 煮汁の比率(うま かたれ：水 1：2) 4 人前	①大根を厚さ3cmの半月切りにし、米のとぎ汁で大根が軟らかくなるまで茹でる。②ぶりに塩を振り10分置く。沸騰したお湯で霜降りをし(表面が白くなる程度に湯にくぐらせる)、バットにあげておく。③鍋に煮汁と生姜を入れ、沸騰したらぶりを入れ、落とし蓋をして弱火で煮る。10分経ったら大根も入れ、更に10分弱火でコトコト煮る。

和風万能うまかたれ レシピ

■ レシピ

料理	材料	作り方
甘鯛の煮付け 	4人前 甘鯛4切れ 煮汁の比率(うまかたれ:水 1:2) 生姜薄切り4枚	①鍋に魚がかぶる位のひたひたの量の煮汁と生姜を入れ火にかける。②沸騰したら魚を入れ、弱火にし、落とし蓋をして15分ほどしたら出来上がり。
赤魚の煮付け 	4人前 魚4切れ 煮汁の比率(うまかたれ:水 1:2) 生姜薄切り4枚 ※お豆腐なども一緒に炊くと美味しくいただけます	①鍋に魚がかぶる位のひたひたの量の煮汁と生姜を入れ火にかける。②沸騰したら魚(お好みでお豆腐)を入れ、弱火にし、落とし蓋をして15分ほどしたら出来上がり。
いわしの煮付け 	4人前 いわし 生姜 適宜 煮汁(うまかたれ:水 1:3)	①いわしの内臓を出してきれいに掃除する。②圧力鍋にいわしと生姜の薄切りを入れ、ひたひたになるくらいの煮汁を入れる。③蓋をして強火にかける。シュッシュと音がなったら、弱火にして20分。
ぶり照焼き 	4人前 鰯4切れ 煮汁の比率(うまかたれ:水 1:3) 小麦粉 適宜	①鰯に小麦粉を薄くはたく。②フライパンに油をひき、鰯を両面焼く。鰯に火が通ったら、煮汁を入れ絡めて出来上がり。
たこの煮付け 	4人前 飯蛸 お好みの分量 煮汁の比率(うまかたれ:水 1:3)	①下処理したタコを、沸騰したお湯でサッと茹でざるにあげる。②タコが浸かる位の煮汁を沸騰させ①を入れる。落としふたをして弱火で20分コトコト煮る。
いかと大根の煮付け 	4人前 大根1/2本、イカ一杯、うまかたれ100ml 水300ml 米大さじ1	①大根を厚さ3cmの半月切りにし、米のとぎ汁で大根が柔らかくなるまで茹で、ザルにあげておく。②イカは食べやすい大きさにカットしておく。③鍋にうまかたれ、水を入れ火にかける。沸騰したらイカと①の大根を入れ、弱火で15分ほど煮る。
親子丼 	4人前 鶏もも肉180g、玉ねぎ1/2個、卵5個、うまかたれ80ml、水150ml	①鍋に水、うまかたれを入れ、火にかける。②玉ねぎを入れ火が通ったら鶏肉を入れる。火が通ったらとき卵を回し入れ蓋をする。お好みの半熟加減になったら出来上がり。
チンゲン菜と卵の炒め物 	4人前 チンゲン菜1袋(2株) 卵3コ うまかたれ小さじ1	①チンゲン菜を3~4cm長さに切る。②フライパンに油を多めにひき、溶き卵を流し入れ、ふんわりした半熟の炒り卵を作ってお皿に取り出しておく。③油を足して、チンゲン菜の茎を炒め、時間差で葉の部分を入れ、塩をひとつまみ加えてサッと炒める。卵を戻し入れ、うまかたれを加え、全体を軽く混ぜたら出来上がり

和風万能うまかたれ レシピ

■ レシピ

料理	材料	作り方
麻婆春雨 	春雨70g、ピーマン3個、人参(小)1本、豚挽肉140g、うまかたれ60ml 4人前	①春雨を記載通りにゆで、水で洗い食べやすい長さにカットしておく。②挽肉、細切りした人参、ピーマンを入れ炒める。うまかたれ30mlを入れ具材に味を染み込ませる。春雨を加え、残りのうまかたれを加え、全体に味をなじませて出来上がり。
かぼちの煮付け 	かぼち1/4カット 煮汁(うまかたれ50ml 水150ml) 4人前	①かぼちの綿をスプーンで取り、ラップをしてレンジで2分加熱する②食べやすい大きさに切り、面取りをする。③煮汁を入れた鍋に、かぼちを並べ、火をつける。沸騰したら弱火にし、落としふたをして10分。かぼちに火が通っていれば出来上がり。
きんぴらごぼう 	ごぼう1本 人参3cm うまかたれ30ml 水60ml 4人前	①ごぼうと人参は洗って、同じ長さで細切りにする。②フライパンに油を熱し、ごぼうと人参を炒める。ある程度具材に火が通ったら、水とうまかたれを入れて炒め、水分がなくなったら出来上がり。
ゴーヤチャンプル 	ゴーヤ1本 豚小間切れ180g 玉ねぎ1/2コ 木綿豆腐1丁 卵3コ うまかたれ大さじ3 塩胡椒 適量 4人前	①豆腐を水切りし、さいの目に切る②ゴーヤを縦半分に切って綿を取り、薄切りにする。塩小さじ1弱を振りかけ塩もみして少し置いておく。水で流して水気を絞る。玉ねぎは薄切りにする。肉に塩胡椒をしておく③フライパンに油をひき、溶き卵を流し入れ、ふんわりと固まったら取り出す。フライパンに多めの油を足し、豆腐をこんがり焼いて取り出し置く。また油をたして、玉ねぎが透明になるまで炒めたら、豚肉を加えて炒める。豚肉に焼き色が付けばゴーヤを加えて炒め、うまかたれを入れ混ぜる。豆腐と卵を戻し入れ、全体を混ぜたら出来上がり
糸こんにやく煮 	糸こんにやく1袋 うまかたれ大さじ1 1/2 4人前	①糸こんにやくは熱湯でさっと茹で、食べやすい長さに切る。②フライパンに油をひき、糸こんにやくを1分ほど炒める。うまかたれを入れ、水分がなくなるまで炒めたら出来上がり。
ひじきの煮物 	乾燥ひじき25g (生ひじきの場合230g位) 人参1/2本 いんげん(筋なし)7本 うまかたれ60ml 水50ml 4人前	①ひじきをたっぷりの水で戻す。ざるにあげてでしっかり水気を切る②塩ひとつまみを入れた熱湯でインゲンを1分茹でたら、氷水に取る。斜め薄切りにする。人参は3~4cm長さの千切りにする③フライパンに油を熱し、ひじきと人参を入れて炒める。ある程度炒めたら、水とうまかたれを入れて煮詰める。水分が少なくなってきたらインゲンを入れさっと炒めて出来上がり。
煮卵 	茹で卵好みの分量 漬け汁(うまかたれ:水=1:1でゆで卵が漬かる量) ※短時間で仕上げたい場合は、原液につけ込む。 4人前	①(半熟のゆで卵をつくる)沸騰したお湯にお塩を入れ、卵をゆっくり入れて8分茹でる。流水で冷まして殻を剥く。②タッパー等に卵を入れ、漬け汁を足して冷蔵庫で6~10時間漬け込むと食べ頃になる
冷やし中華のたれ 	うまかたれ200ml 水200ml 酢100ml ごま油少々 4人前	すべて混ぜ合わせて出来上がり

和風万能うまかたれ レシピ

■ レシピ

料理	材料	作り方
焼きうどん 	4人前 豚肉（バラ、ロースお好みのもの）150g、うどん2玉、キャベツ1/2コ 玉ねぎ1/2コ 人参1/2本 うまかたれ120ml 鰹節（お好みで）	①フライパンに油をひき、短冊に切った人参、薄切りにした玉ねぎを炒める。豚肉を入れさらに炒め、食べやすい大きさにカットしたキャベツも入れ、しんなりするまで炒める。うどんとうまかたれを入れ、蓋をして1~2分ほど蒸し焼きにする。蓋をあけ、全体を混ぜながら馴染ませていく。水分がある程度なくなったら出来上がり。
かつ丼	2人前 ロースカツ2枚、玉ねぎ1/2個、卵4個、うまかたれ40ml、水75ml	①鍋に水、うまかたれを入れ、火にかける。②沸いたら玉ねぎ、食べやすく切ったトンカツを入れ2分ほど煮る。溶き卵を回し入れ蓋をする。ふんわりと固まったら火を止める。どんぶりのご飯にのせて出来上がり。
イカの炊き込みご飯	4人前 米3合 イカ1杯 うまかたれ50~60ml	①お米を洗って浸水させておく②イカを一口大に切る③ざるにあげたお米をお釜に入れ、うまかたれを加える。お釜の2.5合の目盛りまで水を足し、イカを入れてスイッチオン！※お米の浸水時間、炊飯器の種類によって炊きあがり（お米の柔らかさ）が変わってきます。
そばろ丼	4人前 鶏挽肉300g、うまかたれ80ml 酒30ml	①小鍋に鶏挽肉、うまかたれ、酒を入れ菜箸4本で全体をよく混ぜる。②火をかけ、菜箸4本で煮汁が少なくなるまでかき混ぜる。
焼き鳥丼	2人前 鶏モモ切り身（1枚分） 白ネギ1本 塩胡椒 適量 うまかたれ50ml 刻み海苔（お好みで） 適量	①白ネギは3cm長さに切り、斜めに浅く切り込みを入れておく（両面）鶏肉に塩胡椒をする②フライパンに油をひき、ネギ、鶏肉を入れ、こんがり美味しく焼くように焼く。ネギは焼けたら取り出しておく。③鶏肉に火が通ったら、白ネギを戻し、うまかたれを入れ、フライパンをゆすってサッと全体を絡めたら出来上がり。お好みで刻み海苔をかけても美味しくいただけます
豚丼	1人前 豚バラ（お好みの部位） 塩胡椒 うまかたれ 適量	①豚バラに塩胡椒をし、フライパンで焼く。②火が通ったらうまかたれをかけて焼き絡める。
焼きおにぎり	1人前 1コ80gのおにぎりに対してうまかたれ小さじ1	①ご飯にうまかたれを混ぜ、おにぎりを作る。グリルなどで焼く。
鶏の炊き込みご飯	4人前 米3合 鶏の小間切れ250g 人参100g しめじ100g 油あげ1枚 酒大さじ1 うまかたれ75ml	①お米を洗って浸水させておく。②人参、油揚げは3~4cm長さの細切り、しめじはいしづきを取る。鶏肉に酒を揉み込む。③ざるにあげたお米を炊飯器に入れ、うまかたれを入れる。お釜の2.5合の目盛りまで水を足し、全ての具材を入れ、スイッチオン！ ※お米の浸水時間や炊飯器の種類によって炊きあがり（お米の柔らかさ）が変わってきます。

和風万能うまかたれ レシピ

■レシピ

料理	材料	作り方
ちらし寿司 (具材)	4人前 人参1/2本、レンコン100g、干し椎茸5枚、煮汁 (椎茸の戻し汁150ml、うまかたれ75ml) ※酢飯3合に混ぜ込む	①具材を軽く炒めて、煮汁を入れ水分がなくなるまで煮る。酢飯に混ぜ込む。
まぐろ漬け丼	4人前 まぐろ 400g程度 たれ (うまかたれ:酒 1:1) ごま適宜	①たれにまぐろを漬込む②ごまを振って完成
いなり寿司	4人前 油揚げ 12枚 米 2合 人参40g 干し椎茸 2枚 干し椎茸のもどし汁 200ml ごぼう 40g ごま 適量 うまかたれ 60ml すし酢 70ml 水 400ml	①人参、しいたけ、ごぼうを粗みじん切りにする。②干し椎茸のもどし汁に、うまかたれ15mlを入れ、みじん切りにした具材を入れ、煮汁がなくなるまで煮る。③油揚げは油抜きをし、水気を切り、二つに切る。④水400mlにうまかたれ45mlを入れ、油揚げを入れ煮含める。⑤熱いご飯にすし酢を合わせてさっくり混ぜ、ごまをいれる。⑥⑤に②を入れ混ぜる。⑥油揚げに詰めて完成。
いわし缶丼	4人前 いわし缶 1缶 (200g) 卵3個 太ねぎ 2本 うまかたれ90ml 粉山椒 (お好みで)	①フライパンにいわし缶を汁ごとあけ、うまかたれを入れ火をつける。②いわしを軽くほぐしながら煮汁を半量になるほど煮詰める。③斜め小口切りにしたねぎを全部入れ軽く火が通ったら、卵を溶き入れ半熟にして火を止める。④ごはんを丼によそい、上に乗せお好みで粉山椒をふっていただく。
麻婆豆腐	4人前 お豆腐 (木綿・絹お好みのもの) 1丁 豚挽肉100g 長ネギ10cm ニンニク1かけ 生姜1かけ 豆板醤小さじ1 (お好みの量) うまかたれ75ml 水75ml 水溶き片栗粉 (片栗粉、水各大さじ1) 仕上げにパクチー、小ネギなどお好みで	①白ネギ、生姜、ニンニクをみじん切りにする。②お豆腐を2cm角に切り、湯通しする。③フライパンに油をひき、①と挽肉を炒め、豆板醤を加えてさらに炒める。うまかたれと水を入れ一煮立ちしたら豆腐を投入し、お豆腐に味が染みる程度煮る。水溶き片栗粉を回し入れ全体を混ぜてとろみが出てきたら出来上がり。
餃子のたれ	4人前 うまかたれ 15ml、醤油 15ml、酢 45ml、ラー油お好みで	材料を混ぜ合わせて完成
中華風サラダ	4人前 もやし 1袋 きゅうり 1本 ロースハム 2枚 A:うまかたれ 45ml 酢 30ml ごま油 15ml いりごま 少々	①Aをあらかじめ混ぜておく。②もやしは茹でて水を切る。③ハム、キュウリは細切りにし、すべての野菜を入れ、Aを合わせ、いりごまを加える。
棒棒鶏~ごま醤油だれ~	4人前 鶏むね肉 2枚 A:塩胡椒 少々 砂糖 10g お好みの野菜 B:うまかたれ 30ml 砂糖 20g 酢 30ml いりごま 適量 マヨネーズ 60ml	鶏むね肉は観音開きにし、厚さを均等にす。②ビニール袋に肉とAを入れ揉み込み、30分程度なじませる。③沸騰したお湯に肉を入れ、5分茹でてそのまま中に火が通るまで放置する。④Bを混ぜ、レンジで40秒温め、砂糖を溶かす。⑤マヨネーズを加えよく混ぜ、肉にかけたら出来上がり。

和風万能うまかたれ レシピ

■レシピ

料理	材料	作り方
れんこんつくね	4人前 鶏ミンチ400g れんこん250g 白ネギ1.5本 生姜1かけ 卵1コ うまかばい小さじ2 たれ（うまかたれ大さじ5、酒大さじ2）	①蓮根の皮をむき、2/3をすりおろし、残り1/3をみじん切りにする。②ボールに鶏ミンチ、白ネギのみじん切り、生姜の汁、卵、①を入れ、よく捏ねる。③フライパンで両面を焼き、中まで火が通ったら、たれを入れて煮からめて出来上がり。
大根のそぼろあんかけ	4人前 大根2/3本（450g） 鶏挽肉150g 生姜ひとかけ 米大さじ1（または米のとぎ汁） 水溶き片栗粉（片栗粉、水各大さじ2/3） うまかたれ75ml 水235ml	①大根を2cm厚さに切って皮をむき、4等分に切る。②鍋に大根を入れ、かぶる位の水とお米を入れて火にかける。大根にスッと竹串がささるまで茹でたら、取り出しておく。③フライパンに油をひき、挽肉を炒める。挽肉の色が変わってきたら、大根を加えサッと炒める。④水とうまかたれ、生姜の汁を入れてコトコト中火で煮る。最後に水溶き片栗粉を回し入れ、全体を混ぜ合わせる。とろみがでてきたら出来上がり。
厚揚げの照り焼き	4人前 厚揚げ1パック うまかたれ50ml 水50ml 黒胡麻大さじ1	①厚揚げをお好みの大きさに切る。②フライパンに油をひき、表面をカリカリに焼く。うまかばい、水を入れ煮絡め、最後に黒胡麻を混ぜて出来上がり。
新じゃがの煮っ転がし	4人前 新じゃが360g（小サイズ17コ位） うまかたれ50ml 水150ml	①新じゃがをきれいに洗う。②じゃがいもがピッタリおさまる鍋にうまかたれ、水、じゃがいもを入れ、火にかける。沸騰してきたら弱火にし、落としぶたをして煮汁が少なくなるまで煮る。
ジャーマンポテト	4人前 じゃがいも中4コ 玉ねぎ1/2コ ソーセージ8本 ニンニク1かけ うまかたれ大さじ1	①玉ねぎは粗めのみじん切りにする。ニンニクは包丁の背で押しつぶしておく。ソーセージは斜めに飾り包丁をし、適当な大きさに切る。じゃがいもは皮を剥き、レンジに5分ほどかけ、串が通る固さにしておく②フライパンに油とニンニクを入れ火にかけ、油にニンニクの香りを移す。香りが立ってきたら、玉ねぎとソーセージを入れ炒める。8割方火が通ったら、じゃがいもを加え炒める。ソーセージに火が通ったら、うまかたれをまわしかけ、すぐにフライパンをゆすって全体を混ぜたら出来上がり。
こんにやくステーキ	4人前 こんにやく1袋 うまかたれ大さじ2 ニンニク1かけ（すりおろす）	①こんにやくを5mm~1cm厚さに切り、斜めに飾り包丁をいれる（両面）②沸騰したお湯でこんにやくをサッと茹でてざるにあげる。③フライパンに油をひき、こんにやくを焼く。焼き色がついたら、うまかたれとニンニクのすりおろしを入れ、こんにやくに味を染み込ませる。
海苔の佃煮	4人前 海苔 5枚 うまかたれ 75ml 水 90ml	①海苔を鍋に入れふやかした後、調味料を入れて煮込む。お好みで明太子など入れる
筑前煮（がめ煮）	4人前 鶏モモ肉 300g にんじん 160g こんにやく 160g 干し椎茸 6枚 もどし汁 400ml 里芋 200g サラダ油 30ml うまかたれ 60ml	①干し椎茸を戻しておく。②鶏肉は一口大、にんじん、ごぼうは乱切りにする。こんにやくはスプーンで一口大にちぎる。③もどした干し椎茸は4等分に切り、もどし汁もとっておく。④サラダ油で材料を炒める。⑤とっておいたもどし汁を加えて、中火で煮てあくをとり、うまかたれを加える。⑥汁がなくなるまで煮たら完成。

和風万能うまかたれ レシピ

■レシピ

料理	材料	作り方
ふきの煮物	ふき5本 150ml うまかたれ50ml 水	①ふきの下処理。大さじ1の塩で板ずり。そのまま沸騰したお湯で5分ゆでる。氷水にとって、筋を取る。5cmの長さにカットする。②鍋に油を入れ、ふきを炒める。油が回ったら、煮汁を入れて15分煮詰める。煮汁が少なくなったらできあがり。お好みで赤唐辛子を入れてにてもいい。
椎茸の含め煮	干し椎茸6枚、戻し汁300ml、 うまかたれ大さじ4	①椎茸を水で戻す。軸をとり、2mmの厚さに切る。大きい椎茸は半分にしてから。鍋に戻し汁とうまかばい、椎茸を入れて煮る。沸騰したら、灰汁をとり、そのまま中火で12分煮る。煮汁がほとんどなくなる程度煮詰めて出来上がり。
卵黄の醤油漬け	卵黄 好きなだけ 適量 アルミカップ	①タッパーにアルミカップを並べ、卵黄を一個ずつ入れて、うまかばいを適量（卵黄がほぼ隠れるくらい）注ぐ。蓋をして冷蔵庫で4時間~1日漬け込む。
すし揚げのトースター焼	すし揚げ 4枚 ミックスチーズ 40g 爪楊枝 4本 卵黄 4 個 下茹でしたほうれん草 60 g うまかたれ 20ml	①すし揚げの一面を切りあける。②うまかたれを側面に流し込む。③卵黄、ミックスチーズ、ほうれん草を詰めて楊枝でとめる。④トースターで8分焼き上げる。
里芋のそぼろあんかけ	里芋 300g 鶏ひき肉 50g たれ 50ml 水 150ml しょうが 1.5g サラダ油 3.5g 片栗粉 2g	里芋は皮をむき、塩をふってぬめりを洗い流して水気を切っておく。②鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、鶏ひき肉をほぐしながら炒める。③肉の色が変わったら里芋を加え炒め、たれ、水、しょうがを加えて蓋をして15分程度蒸す。④里芋がやわらかく煮えたら、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
和風マッシュポテト	玉ねぎ 小1個 人参 中1本(150g) ごま油 15ml じゃがいも 中3個 水 適量(茹でる用) うまかばい 85ml 水 120ml 里芋 中3個 塩 適量 小ねぎ 適量	①じゃがいもを皮付きのまま茹でる。竹串を刺してやわらかくなったからあげて皮をむく。②たまねぎと人参をスライスし、ごま油で炒める。③里芋は熱湯につけ、10分おく。(手がかゆくなるのを防ぐため)④里芋の皮をむき、塩を振ってまぶす。⑤里芋をスライスする。⑥①のじゃがいもをスライスし、②に混ぜて一緒に炒める。⑦うまかばいと水(120ml)を加え、味をしみこませる。⑧⑤を入れて一緒に煮込む。⑨器に盛り、小ねぎを小口切りにしたものを上からふりかけて完成。
うまかばいスープ	うまかたれ 200ml 水 400ml 白菜 40g 豆腐 20g えのき 40g 鶏ミンチ 120g	①白菜と人参は千切りにし、豆腐は一口大に切る。②えのきは食べやすい大きさに、鶏認知は一口大の丸の形にして先に茹でておく。③水を沸騰させて白菜、人参、豆腐、えのき、鶏肉を入れる。④味を見ながらうまかたれを入れる。
サバ水煮缶そぼろ	サバ水煮缶 1個(150g) うまかたれ 30ml しょうが すりおろし1片 すりごま 少々	①小さめの鍋かフライパンにサバ水煮缶を入れ、汁、骨ごとすべてほぐす。②しょうがとうまかばいを入れてポロポロになるまで焦がさないように中火で炒める。③仕上げにすりごまを加えて出来上がり。

和風万能うまかたれ レシピ

■レシピ

料理	材料	作り方
アーモンド入りごまめ	いりこ 50g うまかたれ 45ml 砂糖 15g アーモンド(素焼き) 50g	①いりこをフライパンで乾煎りする。②きれいにしたフライパンにうまかばいと砂糖を入れて煮詰める。③いりこを粗く刻んだアーモンドをフライパンに戻してからめる。
ニンニクの芽の炒め物	豚肉 300g ニンニクの芽 1袋(140g程度) うまかばい 40ml 片栗粉 20g 水 80ml ごま油 45ml	①ニンニクの芽は3cm程度の長さに切り、フライパンにごま油を入れ炒める。②豚肉を加え、色がつくまで炒めて、うまかたれをよくからめる。③水溶き片栗粉を回し入れとろみをつけ、加熱して出来上がり。
椎茸の甘辛煮	生椎茸 お好みの量 片栗粉 適量 うまかたれ 適宜 油	①しいたけをビニール袋に入れて、片栗粉を加えてふってまぶす。②油で揚げる。③鍋又はフライパンで揚げたしいたけに照りが出るまでたれをからめる。
照り焼きハンバーグ	合いびき肉500g 玉ねぎ2個 パン粉1カップ 牛乳大さじ4 卵2個 塩 小さじ1 照り焼きたれ(うまかたれ60ml 酒30ml)	①ボールにパン粉と牛乳を入れ、さっと混ぜる。しっとりしたら、挽肉、卵、みじん切りにした玉ねぎ、塩小さじ1を加えて粘りが出るまでこねる。4等分にして成形する。②フライパンに油を熱し、成形した①を入れ2分ほど焼く。こんがり焼き色が付いたら裏返して1分。水1/4カップを注いで蓋をし、弱火で5分程蒸し焼きにする。③照り焼きタレを入れ、スプーンでたれをハンバーグにかけながら煮詰める。とろみがついたら出来上がり。
もちもち牛肉巻き	牛スライス 8枚 もち(スライス) 16枚 うまかたれ 30ml 水溶き片栗粉 適量 油 適量	①スライスされたもちを縦半分に切って、2枚分を牛スライスに巻く。②①をフライパンで焼き、うまかたれを入れる。③水溶き片栗粉でとろみをつける。
すじこんにゃくピリ辛	串牛すじ(ボイル済み) 150g こんにゃく 1枚(250g) 油 小さじ1 うまかたれ 100ml 水 150ml 白ネギ 20g	①こんにゃくを一口大にちぎる。※調理前にこんにゃくに熱湯をかけると臭みがとれる。②フライパンに油を入れ、こんにゃくを焼く4分炒める(中火)。③牛すじを入れ、炒めたら、たれ、水を入れて5分くらい煮込む。④白ネギを斜め切りにして、上にかけて完成。
豚のネギもち巻	豚ロース肉薄切り 12枚 切り餅 3個(それぞれ4つに切る) 万能ねぎ 1束(もちと同じ長さに切る) 酒 30ml 油 15ml 塩胡椒 少々 うまかたれ 60ml 水 60ml	①肉は広げて塩胡椒しておき、もちとねぎは切っておく。②広げた肉の上にもちとねぎをのせて巻く(12個作る)。③フライパンに油を入れて熱し、②を巻き終わりを下にして並べて焼く。少し焦げ目がついたらひっくり返して酒を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。④火が通ったらうまかたれと水を入れ、味をからませる。
煮豚	豚肩ロースかたまり 500g ニンニク1かけ 生姜スライス4枚 白ネギの青い部分1本分 タコ糸適宜 煮汁の比率(うまかたれ:水 1:3)	①豚肩ロースをタコ糸でしばる。②鍋に①と、ニンニク、生姜、白ネギの青い部分をいれ、豚肉がかぶる量の煮汁を入れる。③鍋に火を入れ、沸騰したら弱火で2時間半煮る。

和風万能うまかたれ レシピ

■レシピ

料理	材料	作り方
豚肉と白菜の炒め物	豚小間切れ200g 白菜1/4コ 椎茸4コ 生姜1かけ(すりおろし) 塩胡椒 適量 煮汁(うまかばい50ml 水150ml) 水溶き片栗粉(片栗粉、水各大さじ1)	①豚肉に塩胡椒をする。白菜は芯と葉に分け、芯は横3cmのそぎ切りにし、葉は食べやすく切る。椎茸は軸を切り、縦4等分に切る。②フライパンに油をひき、豚肉を入れ焼き色をつける。白菜の芯、椎茸も一緒に炒める。③煮汁を加え煮込む。白菜の芯、椎茸に火が通ったら、生姜のすりおろしと白菜の葉を加えひと煮立ちさせる。水溶き片栗粉をもう一度混ぜてから、フライパンに回し入れ、手早く混ぜてとろみをつけて出来上がり。
焼豚(漬込み)	豚バラ 200g (5mm厚さにカットしたもの)、うまかたれ 45ml 酒 15ml ニンニク(すりおろし) 2かけ	たれに一晩漬込んで焼く
レバー煮	レバー400g、牛乳50cc 生姜7cm 千切り、うまかたれ180ml 水 200ml	①レバーを食べやすい大きさにカットして、流水で血の塊をきれいに洗い流す。②ボールにレバーとひたひたの水、牛乳を加えて10分程置く。③レバーをザルにあげ、水で洗う。沸騰したお湯にレバーを入れ、再沸騰するまで茹でたら、ザルにあげる(下処理)④鍋にうまかたれと水、生姜の千切り、③のレバーを入れて火にかける。⑤沸騰したら弱火にし、煮汁が半分になるまで煮詰めて出来上がり。
ローストチキン	骨付きモモ肉 4本 塩胡椒 適宜 うまかたれ 適宜	①フォークで鶏肉両面に穴をあける(味を染みこみやすくするため)②強めに塩胡椒する③220度オーブンで40分焼く。④こんがり焼けたら、うまかたれに3~5分漬込んで、いったん網の上に取り出し、出来上がり。
焼鳥	鶏モモ 180g 串 うまかたれ 適宜	①鶏モモを串に刺す。②魚グリルでうまかたれを塗りながら焼いていく。
照りマヨチキン	鶏ムネ肉1枚 塩コショウ適量 強力粉(小麦粉可) うまかたれ 大さじ3(45ml) マヨネーズ大さじ5 にんにくひとかけ	①マヨネーズにすりおろしたにんにくを入れて混ぜておく。②鶏肉は一口大のそぎ切りにし、両面塩コショウにして強力粉をまぶす。③フライパンに油をひき、鶏肉をこんがり両面焼く。キッチンペーパーでフライパンのこげつきをきれいに拭き取ったら、うまかたれを大さじ3入れて、一気に強火で絡めて出来上がり。①をつけながらいただく。
焼肉のたれ	うまかたれ 200ml 酒 30ml ごま油 5ml 生姜 10g ニンニク 6かけ 白ごま 適宜	①材料を混ぜ合わせる
カレイの煮付け	カレイ4切れ 煮汁の比率(うまかたれ:水 1:2) 生姜薄切り4枚 ※お豆腐、ごぼう(下茹でしたもの) ししとう、なども一緒に炊くと美味しくいただけます	①鍋に魚がかぶる位のひたひたの量の煮汁と生姜を入れ火にかける。②沸騰したら魚(お好みでお豆腐)を入れ、弱火にし、落とし蓋をして15分ほどしたら出来上がり。

和風万能うまかたれ レシピ

■ レシピ

料理	材料	作り方
カジキマグロ照焼き	4人前 カジキ4切れ 煮汁の比率(うまかたれ:水 1:3) 小麦粉 適宜	①カジキに小麦粉を薄くはたく。②フライパンに油をひき、カジキを両面焼く。カジキに火が通ったら、煮汁を入れ絡めて出来上がり。
イカ焼き	4人前 イカ1杯 うまかたれ50ml	①イカを焼いて、うまかたれを煮絡めて出来上がり
鮭としめじのバター醤油	4人前 生鮭 280g しめじ 40g たまねぎ 60g うまかたれ 30ml バター 16g	①しめじは小房に分け、たまねぎは千切りにする。②バターを引いたフライパンで鮭を焼き、うまかたれで調味する。③たまねぎとしめじも炒めて完成。
あさりパスタ(ちっこ川パスタ) 有明海の魚介、福岡県産の野菜、きのこ、福岡県産ラー麦で作ったパスタを使用。地元の食材をつなぐのが「うまかばい」。朝倉の野菜や東峰村のきのこを使えば復興支援の一助にもなります。	4人前 ほうれん草4束 水菜2束 万能ねぎ適量(小口切り) しめじ200g えのき150g あさり250g 生パスタ4人分 うまかたれ100cc サラダ油適量 料理酒適量	①あさりの砂抜きをしておく。②フライパンにサラダ油を引き、温まったらあさりを入れる。③焦がさないよう時々揺さぶり、料理酒を入れる。④別の鍋で、生パスタを茹で始める。⑤あさが開いたら、えのきとしめじを加える。⑥ほうれん草の茎、ほうれん草の葉、水菜を順に加える。⑦うまかたれを100cc加える。⑧茹で上がったパスタを加え、具材を絡める。⑨器に盛りつけ万能ねぎを散らす。
和風きのこパスタ	2人前 3人前 パスタ220g エリンギ2パック(6本) しめじ1パック えのき茸1袋 ベーコン70g 白ネギ1本分 うまかたれ大さじ3(45ml) 大葉 塩	①しめじ、えのきは石づきを取り、えのきは2等分に切る。エリンギは4cm長さに切り、縦半分にとって薄切りにする。ベーコンは1cm幅の細切り、ネギは斜め薄切りにする。大葉は千切りにし水に少しさらしざるにあげる。②鍋たっぷりのお湯を沸かし、塩を入れる。パスタを表示より1分短く茹でざるにあげる。③パスタを茹でている間にフライパンにオリーブオイルをひき白ネギを炒める。しんなりして具材に火が通ったらうまかたれを入れ具材に味を染み込ませる。そこに茹で上がったパスタを入れ、全体を絡め出来上がり。器にパスタを盛ったら上に大葉を添える。
カルボナーラ風パスタ	2人前 スパゲッティ200g ベーコン100g(厚切り) しめじ1パック ほうれん草4株 オリーブオイル15ml うまかばい 36ml 牛乳144ml (お好みで黒コショウ)	①ベーコン、ほうれん草は食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを落として小房に分ける。②鍋に湯を沸かしスパゲッティを茹で、アルデンテ(中心に芯が残るくらい)に仕上げる。③フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコンとしめじを炒める。④具材に火が通ったら、茹で上がったパスタとうまかばい、牛乳を入れ炒め合わせる。全体がなじんだらほうれん草を入れてさらに炒め合わせる。
すきやき風うどん	2人前 うどん2玉 豚こま切れ肉 160g 長ネギ2/3本 しいたけ2個 うまかたれ 45ml 牛乳(水) 135ml ごま油 10ml (お好みで卵)	①長ネギを1cm幅の斜め切りにする。しいたけは笠と軸に分け、軸は石づきを切り落として小口切りに、笠は薄切りにする。②豚こま切れ肉は大きいものがあれば一口大に切る。③鍋に湯を沸かしうどん麺を茹でる。④フライパンにごま油を熱し、①と②を中火で炒める。⑤豚こま切れ肉に火が通ったらうどんとうまかたれ、牛乳を入れ炒め合わせる。
みたらし団子	4人前 うまかたれ50ml 水150ml 砂糖大さじ1 水溶き片栗粉(片栗粉大さじ1 水大さじ1)	鍋にうまかたれ、水、砂糖を入れ火にかける。砂糖が溶けたら、水溶き片栗粉を入れ、透明感が出るまで混ぜる

和風万能うまかたれ レシピ

■ レシピ

料理	材料	作り方
磯辺揚げ	うまかたれ 海苔 餅 適宜	焼いた餅にうまかたれを絡め、のりを巻いたら出来上がり
4人前		
大学いも	さつまいも 中2本 たれ 30ml 黒ごま 少々	①さつまいもは良く洗い、一口大の乱切りにして、レンジで火が通るまで加熱する。②①を高温の油でカリッと焼きつね色になるまで素揚げにする。③②が揚がってくる頃、別のフライパンを火にかけ②を軽く油を切りながら入れ、フライパンの手前を少し上げて、うまかたれを入れ、ジュッとなったらずきにフライパンをあおってからめ、火を止め黒ごまをふる。
4人前		
ミルクプリン	A : 牛乳 400ml 砂糖 30g B : 粉寒天 5g 熱湯 30ml うまかたれ 5ml	①鍋にAを入れ、沸騰させたいよう弱火で煮溶かす。②混ぜてふやかしたBを、①の鍋に入れ、完全に煮溶かす。③器(4つ)に静かに②を注ぎ入れ、粗熱が取れたらラップをして冷蔵庫で冷やし固める。お好みでフルーツを飾っても美味。
4人前		
ヨーグルト和え (たまねぎ・柿)	プレーンヨーグルト 200g スライス玉ねぎ 200g 柿 200g うまかたれ 15ml	①スライスしたたまねぎは水にさらす。②すべての材料を混ぜ合わせて完成。
4人前		