


# ちくごの白だしレシピ(4人分)

料理名	比率			レシピ詳細
	白だし	水	他	
博多雑煮 	1	15		白菜を食べやすい大きさに切る。人参、大根、しいたけを薄く切る。鶏肉を一口大に切る。鍋にちくごの白だし、水、白菜、しいたけ、人参、大根、肉を入れて灰汁をとりながら具がやわらかくなるまで煮込む。餅をトースターで焼き、全体が膨らんだら取り出す。器に雑煮と餅をいれて完成。
おでん 	200m l	2000m l		(下処理) 卵→ゆで卵 練り物→熱湯で油抜きする 糸こんにゃく→下茹で 大根→下茹で 鍋にちくごの白だし、水を入れて鶏手羽元4本を入れて火にかける。沸騰直前で弱火にし具材(GCおでんセット6種530g、糸こんにゃく120g、卵4個、大根)を入れて弱火で1時間程煮る。
野菜の浅漬け 	1	1	酢(1)	お好みの野菜を切り2~3時間漬ける。
野菜スープ 	1	10		ちくごの白だしと水を煮立たせベーコン、白菜を加え火が通ったら完成。
豚肉とキャベツの炒め物 	1	7		ちくごの白だしと水を煮立たせキャベツ、豚バラを入れ約4分煮込む。
唐揚げ 	適量			鶏肉を一口大に切ってビニール袋に入れちくごの白だし適量、生姜、にんにくのすりおろしを入れ30分ほどねかせ、片栗粉をつけ揚げる。
和風パスタ 	15m l			ベーコン、きのこ、にんにくみじん切りを炒め茹でたパスタ、ちくごの白だし15m l、バター10gであじをつける。
うどん 	1	9		ちくごの白だしを希釈し麺とお好みの具をいれ完成。
お吸い物 	1	15		豆腐をさいのめに切り、三つ葉も切る。ちくごの白だしと水を入れ煮立ったら豆腐をいれ沸騰したら止め最後に三つ葉をいれる。
だし巻き卵 	15m l	60m l		卵3個を割りよくかき混ぜ、ちくごの白だし水を合わせ焼く。

茶碗蒸し 	1	7		卵3個を割りよくかき混ぜ、ちくごの白だし水を合わせ好みの具材を入れ蒸して完成。
冷奴のかけだし 	適量			豆腐にお好みで薬味（ねぎ、しょうが等）をのせちくごの白だしをそのままかける。
ゴーヤチャンプル 	大さじ2			ゴーヤは薄切りした後塩もみし水に浸す。豚肉に塩コショウし小麦粉をまぶす。水切りした豆腐を炒め一度取り出す。豚肉、水切りしたゴーヤを炒めちくごの白だしを入れ最後に溶き卵を入れ完成。
揚げ出し豆腐 	25ml	75ml		水切りした豆腐に片栗粉をまぶし油で揚げる。揚げた豆腐にねぎかつお節などのせちくごの白だし、水を煮立たせたものをかけ完成。
よせ鍋 	1	10		ちくごの白だし1：10でお好きな具材を入れてひと煮たち。
ごま豆乳鍋 	120ml			ちくごの白だし120ml、練りごま大さじ1、無調整豆乳800ml、すりごま大さじ2、ごま油15ml、みそ大さじ1、鶏ガラだし大さじ1
ほうれん草の胡麻和え 	大さじ2			ボウルに砂糖20g、ちくごの白だし大さじ2、ごまを入れ混ぜておく。茹でたほうれん草2把をカットしボウルで和える。
冷やしておいしい温泉たまご 	1	3		ちくごの白だし1：水2で希釈し冷やす。冷やした温泉卵にねぎ、希釈したちくごの白だしをかけ完成。
焼きなす 	適量			なすに切り込みを入れ焼き、皮をむく。かつお節、ねぎ、しょうがをのせちくごの白だしをかけたたら完成。
にんじんのしりしり 	30ml			にんじん2本を千切りにし、シーチキンと炒めちくごの白だしで味付けし最後に溶き卵（2個）を入れ完成。
春菊の白和え 	45ml			すり鉢で煎りごま大さじ3をすって水切りした木綿豆腐1丁をいれさらにすりちくごの白だし45ml、砂糖大さじ2で味をつけ茹でた春菊1/2束を和える。

<p>がんもの煮物</p> 	1	7		ちくごの白だし50ml、水350ml、砂糖・みりん各大さじ2を煮立たせが んもをいれ煮汁が少なくなるまで煮る。
<p>長いもの鉄板焼き</p> 	大さじ2			長いもをすりおろし、ちくごの白だし大さじ2、卵2個をいれ混ぜる。 フライパンで両面しっかり焼いたらお好み焼きソース、かつお節をかけ 完成。
<p>長芋短冊</p> 	適量			長芋を短冊切りし、ちくごの白だしをかける。
<p>高野豆腐</p> 	145m l	855m l		茹でもどした高野豆腐を人参やさやえんどうなどと煮る。ちくごの白だ し145m l、水855m l、砂糖大さじ2、みりん大さじ1、高野豆腐4人 分
<p>ネバネバ小鉢</p> 	30m l			短冊切りした長芋、ゆでたオクラ、なめこを適量ボウルにいれちくごの 白だし大さじ2をいれ完成。
<p>白だし茶漬け</p> 	1	10		ちくごの白だし、水を鍋で温める。お茶碗にご飯をよそい、お好みで梅 干し、海苔、わさびをのせ温めただしをかける。
<p>親子丼</p> 	30m l			ちくごの白だし、みりん各30m l、しょうゆ、酒15m l、砂糖10g、 水200mlを煮立たせ薄切りにした玉ねぎ、一口大に切った鶏もも肉200 gを入れ煮る。鶏肉に火が通ったら溶き卵2個を回し入れごはんを盛っ た器にかけ完成。
<p>がめ煮（筑前煮）</p> 	50ml			干し椎茸を水で戻す。鶏もも肉、人参、里芋、ごぼうを油で炒め、ちく ごの白だし、干し椎茸の戻し汁500ml、砂糖、みりん各大さじ1を入れ アク取りしながら汁気がなくなるまで煮る。
<p>大根白だし煮</p> 	100m l	600m l		ちくごの白だし100m l、酒50m l、みりん60m l、水を鍋に入れる。 レンジで温めた大根を5分ほど煮込む。小ねぎを散らして完成。
<p>豆乳キムチそうめん</p>	15ml			無調整豆乳150ml、ちくごの白だし、おろししょうが少々を合わせる。 きゅうり1/3本、みょうが、しそを千切りにする。そうめんを茹で水洗 いし器に盛りキムチ、千切りした野菜、だしをかける。
<p>とうもろこしご飯</p> 	75m l		酒 15m l	お米（3合）を洗いちくごの白だし75m l、酒15m l、水を3合の線ま でいれる。とうもろこし（1本）の実を削ぎおとし炊飯器にいれ芯と いっしょに炊き込む。

	75m l			<p>お米（3合）を洗いちくごの白だし75ml、水を3合の線まで入れる。鶏もも肉1/2枚、油揚げ1/2枚、ごぼう1/3本、人参1/3本、を一口大にきりきのこ（しめじ、舞茸など）100gを入れて炊く。</p>
	100ml			<p>しいたけは石づきを4等分に切る。エリンギは根元をきり一口大にてで割く、しめじは根元を切ってほぐす。ベーコンを1cm幅に切る。フライパンにバター、オリーブオイルを熱しベーコン、キノコを炒め焼き色がついたらちくごの白だしを回しかけ完成。</p>
鶏ぞうすい（2人前）	30m l			<p>鶏もも肉40gを小さく切りさっとゆでる。ほうれん草1/4束、人参1/6本を下茹でし小さく切る。ちくごの白だし、水を入れ煮立ったら鶏もも肉、ごはん（125g）を入れ煮立つまで煮て最後にほうれん草、人参を加える。</p>
梅干しじゃこご飯	15m l			<p>お米（2合）を洗いちくごの白だし15ml、かつお節1パック（4.5g）水を2合目まで入れる。梅干しは種を除き粗くたたく。梅干し、ちりめんじゃこ（30g）、切り昆布（3g）のをせ炊く。</p>
かぶと生ハムのマリネ	15m l			<p>ちくごの白だし、酢（大さじ3）、エキストラバージンオリーブオイル（大さじ2）、ブラックペッパー少々をボウルに入れ混ぜ合わせマリネ液を作る。かぶ2個は葉を切り落とし薄くスライスする。葉は細かく切り塩を絡め5分ほど置き洗ってしっかり水気を絞る。生ハムを適当な大きさに割きかぶとマリネ液に30分ほど漬け込み完成。</p>
春菊としめじのお浸し	45m l			<p>春菊2束、しめじ100gをさっと湯がき冷水に入れる。絞って水気を切りちくごの白だしで和える。</p>
	50ml			<p>ちくごの白だし、水350mlが煮立ったら生姜薄切り2枚を入れカレイも入れる。落とし蓋をし弱めの中火で10分程煮る。</p>
鶏肉とブロッコリーのミルク煮	60m l			<p>ブロッコリーは小房に分け塩を加えた熱湯で茹でる。鶏もも肉は一口大に切りオリーブオイルを熱した鍋で炒め焼き色がついたら乱切りにした人参1/4本、ちくごの白だし、牛乳400mlを加え人参がやわらかくなるまで5分程煮る。器に盛りブロッコリーをちらす。</p>
	大さじ1と1/2			<p>お皿にサーモン（刺身用）を並べスライスした玉ねぎ1/4個、ベビーリーフ適量を盛り付ける。ちくごの白だし、エキストラバージンオリーブオイル大さじ1/2、レモン汁小さじ1を混ぜ合わせサーモンにかける</p>
	小さじ2			<p>トマトは1cmほどの厚さの輪切りにし皿に並べる。ちくごの白だし、酢小さじ2、エキストラバージンオリーブオイル大さじ1、ブラックペッパー少々を合わせトマトにかけ千切りした青じそ2枚を散らす。</p>
	小さじ2			<p>ちくごの白だし10ml、ごま油15ml、みりん10mlに漬した梅干し2個で混ぜ合わせ、しそを刻み入れる。</p>

<p>きんぴらごぼう</p>	<p>大さじ1</p>			<p>ごぼう1/3本をさがきにし水につける。人参1/2本は細切りにする。フライパンにごま油をいれ水気を切ったごぼうを入れ炒め油がなじんだら人参を加えさらに炒め人参がしんなりしたら砂糖大さじ1/2、ちくごの白だし大さじ1、みりん小さじ1、酒小さじ1を入れ水分がなくなるまで炒め煮する。</p>
<p>にゅうめん</p> 	<p>120ml</p>	<p>1080ml</p>		<p>そうめん4束を茹で、ちくごの白だしを希釈したスープに入れる。おろししょうが、白ネギ、鶏ささみなどトッピングもおすすめ。</p>