

基本のお味噌汁

毎日のお味噌汁を、
しよつづるを使って簡単に
自然で安心な美味しさ、クセになります



材料 (3~4人前)

- 木綿とうふ …………… 1丁
- 乾燥わかめ …………… 少々
- その他の具 …………… お好みで
- 水 …………… 300ml (1.5カップ)
- しよつづるのだし汁
しよつづる …………… 10ml (小さじ2)
水 …………… 200ml (1カップ)
- 味噌 …………… 40g (大さじ2)

作り方

- ① 小鍋に水と「しよつづるのだし汁」を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ② 具を入れて軽く火を通す。根菜や芋などは、しっかり火を通して柔らかくする。
- ③ 火を止めて、味噌を溶いたら、盛り付けて完成。

だし巻き玉子

ふわふわの卵焼きに、
しよつづるのダシが香ります
冷めてもおいしいので、お弁当にも



材料 (3人前)

- 鶏卵 …………… 180g (3個)
- しよつづるのだし汁
しよつづる …………… 5ml (小さじ1)
水 …………… 100ml (1/2カップ)
- サラダ油 …………… 適量

作り方

- ① 卵を溶いて、しよつづるのだし汁と合わせる。
- ② よく混ぜたら、ザルで漉す。
- ③ 玉子焼き器を熱し、サラダ油を広げる。
- ④ ①を少量流し込んで全体に薄く広げ、半熟になったら手前に巻く。
- ⑤ 巻いた卵を奥にやり、また手前に油をひく。
- ⑥ ③~⑤を繰り返して、焼き上げる。
- ⑦ 巻きすにとって形を整え、食べやすく切って出来上がり。

海鮮 寄せ鍋

秋田伝統の味覚

しよつつるで海の恵みを存分に

まさしく「しよつつる鍋」!お酒にも合うね



季節の野菜や
きりたんぽで
秋田感アップも!

材料 (2人前)

<鍋つゆ> ※白だしを使用する場合は砂糖なしで大丈夫!

● しよつつるのだし汁

しよつつる 15ml (大さじ1)
水 300ml (1.5カップ)

● 砂糖 20g (大さじ2)

● 酒 30ml (大さじ2)

<具>

● 白菜 1/8個 (乱切り)

● 長ねぎ 1本 (斜め切り)

● 椎茸 2枚

● 水菜 1/4株

● 魚介類 (海老・ホタテ・鱈など)

作り方

① 小鍋に<鍋つゆ>の材料を入れておく。

② 鍋の具を盛り付け、火にかけて煮立たせ、火が通ったら出来上がり。
残ったつゆは雑炊やうどんを足して最後まで召し上がれます。

タラの炊き込みご飯

具たくさんで冷めてもおいしい お弁当にもピッタリ

淡泊な魚を使うときは醤油を少し加えるとおいしいよ



季節のお魚や
野菜を加えて
アレンジ自由!

材料 (4人前)

● 米 2合

● 酒 15ml (大さじ1)

● 甘塩たら (季節の魚) 2切れ

● しょうが 25g

● しよつつるのだし汁

しよつつる 20ml (小さじ4)
水 400ml (2カップ)

※塩の薄い魚を使うときはお醤油を少し加えるとおいしいよ!

● 三つ葉 少々

作り方

① たらは耐熱皿にのせ、
電子レンジで600W2分ほど加熱。
やけどに注意し、ほぐしながら骨を除く。

② 生姜は千切りにする。

③ 研いだ米・酒・しよつつるのだし汁を炊飯器に入れ、炊飯目盛まで水を加えて、均一になるように混ぜる。

④ ①・②を散らして「炊飯」モードで炊く。

⑤ 炊きあがったら全体をよく混ぜる。
盛り付け、三つ葉を飾ったら出来上がり。

稲庭かけうどん

しよつづるを伸ばしたダシが
秋田ならではの深い味わいに

秋田らしい、ちょっと甘口のつゆです



材料 (3人前)

- 稲庭うどん(乾) …………… 1束
- <かけつゆ> ※白だしを使用する場合は砂糖なしで大丈夫!
- しよつづるのだし汁
しよつづる …………… 15ml (大さじ1)
水 …………… 300ml (1.5カップ)
- しょうゆ …………… 15ml (大さじ1)
- 砂糖 …………… 20g (大さじ2)
- 酒 …………… 15ml (大さじ1)
- <トッピング>
- 長ねぎ(小口切り) …………… 適量
- 飾りニンジン(茹で) …………… 適量
- ゆず皮 …………… 適量

作り方

- ① 小鍋に<かけつゆ>の材料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ② 器に茹でたうどんを入れ、①を注ぐ。
(トッピング)を盛り付け、出来上がり。

稲庭冷やしうどん

しよつづるがダシになって
冷やしてもしっかり美味しい

秋田らしい、ちょっと甘口のつゆです



材料 (3人前)

- 稲庭うどん(乾) …………… 1束
- <つけつゆ> ※白だしを使用する場合は砂糖なしで大丈夫!
- しょうゆ …………… 10ml (小さじ2)
- 砂糖 …………… 15g (大さじ1)
- みりん …………… 5ml (小さじ1)
- しよつづるのだし汁
しよつづる …………… 5ml (小さじ1)
水 …………… 100ml (1/2カップ)
- <トッピング>
- 長ねぎ(小口切り) …………… 適量
- 飾りニンジン(茹で) …………… 適量
- 大葉・わさび など …………… 適量

作り方

- ① <つけつゆ>の材料を混ぜて砂糖を溶かしておく。
- ② うどんは茹でて冷水にさらし、盛付け。
- ③ 薬味を添えれば、出来上がり。