

鶏肉のから揚げ

しょっつるは旨味が強いので
むね肉でも十分な満足感

うま味がしっかりあるので、冷めてもおいしい



材料 (3~4人前)

- 鶏肉(モモまたはムネ) 500g
- 片栗粉 50g
- 揚げ油 適量

<下味たれ>

- しょうゆ 45ml(大さじ3)
- しょっつる 15ml(大さじ1)
- 砂糖 10g(大さじ1)
- 酒 30ml(大さじ2)
- 生姜(すりおろし) 5g
- にんにく(すりおろし) .. 30ml(大さじ2)

作り方

- ① 下味たれの材料を混ぜておく。
- ② 鶏肉を一口大にカットし、①と合わせて冷蔵庫で2時間ほど漬けておく。
- ③ ②に片栗粉をまぶして、170℃4分ほど揚げる。中まで火が通ったら出来上がり。

ポークソテー

しょっつるを焼き付けて
肉の香ばしさを引き立てます

ソースにガーリックを入れれば洋食風に



材料 (1人前)

- 豚肩ロース肉(厚切り) 1枚
- しょっつる 2g(ひと掛け)
- 胡椒 少々
- サラダ油 3g(小さじ1)
- 付け合わせ野菜 お好みで

<ソース> ※白ワインが無ければ清酒でもOK

- 玉ねぎ 45ml(大さじ3)
- バター 10g
- 砂糖 3g(小さじ1)
- 白ワイン 15ml(大さじ1)
- しょっつる 5g(小さじ1)

作り方

- ① 豚肉は筋を切り、しょっつる・胡椒をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を引き、熱しておく。
- ③ 豚肉を、香ばしい香りがするまで両面焼き、皿に盛り付ける。
- ④ 肉を取り出したフライパンにしょっつるとバターを入れ、香ばしく熱する。
- ⑤ 玉ねぎと他の材料を加え、しんなりしたらソースの出来上がり。肉に掛けて完成。

ビーフステーキ

しよつつるを香ばしく焼き付け
本格的なソースで召し上がれ

しよつつるとワインは意外と相性が良いんです



ボリューム感と
香ばしさが
たまりません

材料 (1人前)

- 牛肉 (ステーキ用) 1 枚
 - しよつつる 2g (ひと掛け)
 - あらびき胡椒 少々
 - サラダ油 10g (大さじ1)
 - 付け合わせ野菜 お好みで
- <ソース> ※甘めが好きな方はソースに砂糖を加えてね
- バター 10g
 - 赤ワイン 30ml (大さじ2)
 - しよつつる 5g (小さじ1)

作り方

- ① 牛肉は、室温に15分ほど置いておく。
筋を切り、焼く直前にしよつつる・胡椒をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を引き、熱したのち、余分な油をふき取る。
- ③ 牛肉の両面を、最初に強火で30秒ほど焼き、弱火にして両面を1分ずつ焼き取り出す。
- ④ 肉を取り出したフライパンにしよつつるとバターを入れ、香ばしく熱する。
- ⑤ 赤ワインを加え、アルコールを飛ばしたらソースの出来上がり。肉に掛けて完成。

焼き鳥(しお味風)

しよつつるを焼き付けて
肉の香ばしさを引き立てます

程よい焦げ目が香ばしく、止まりません



バーベキューや
キャンプ飯にも
大活躍

材料 (2人前・6本)

- 鶏モモ肉 300g
- しよつつる 15 ml (大さじ1)
- こしょう 少々

作り方

- ① 鶏肉は一口大(20~25g)に切り、串に刺す。
- ② しよつつるを鶏串にうすく塗りこしょうを振る。
ネギマや野菜焼きの場合も同様に。
- ③ (オーブンの場合)
200℃に温めたオーブンで10分焼く。
(炭火の場合)
遠火で火が通るまで焼く。
- ④ 盛り付けて出来上がり。

豚肉の味噌漬け焼

しょつつるが隠し味になって
脂の甘さが一段とアップ

秋田味噌としょつつるは相性が良く、香りも格別です



材料 (1人前)

- 豚ロース肉(厚切り) 1枚
- サラダ油 10g(大さじ1)
- ＜みそ床＞
- 秋田味噌 50g
- しょつつる 10ml(小さじ2)
- 砂糖 30g(大さじ3)
- 酒 15ml(大さじ1)
- ごま油 5g(大さじ1)
- 粉山椒 ひとつまみ
- 豚ロース肉(厚切り) 1枚

作り方

- ① 豚肉は叩いて筋を切り、薄いガーゼで包む。
- ② <みそ床>の材料をよく混ぜておく。
- ③ バットにみそ床の半量を広げ、ガーゼのまま豚肉を乗せる。みそ床の残りを上から塗り広げ、冷蔵庫で1～2日間漬け込む。
- ④ 豚肉を取り出しガーゼを外したら、漬け込み完了。
- ⑤ 熱したフライパンにサラダ油を引いて、中まで火が通るまで焼いたら出来上がり。

かつ丼

しょつつるがダシになって
うま味がしみしみ

秋田らしい、ちょっと甘口に仕上げました



材料 (1人前)

- とんかつ 1枚
- 玉ねぎ 30g(1/8個)
- 三つ葉 1枚
- 玉子 1個
- ＜割り下＞
- しょうゆ 10ml(小さじ2)
- しょつつるのだし汁
しょつつる 5ml(小さじ1)
水 100ml(1/2カップ)
- 砂糖 15g(大さじ1)

作り方

- ① とんかつは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切り、三つ葉は2cm。
- ② 鍋に<割り下>の材料を入れて煮立たせ、玉ねぎを加える。
- ③ 玉ねぎに火が通ったらとんかつを乗せ、溶いた卵を掛けて三つ葉を散らす。
- ④ 玉子が半熟になったら、ご飯を盛った丼に移して出来上がり。