



卵のやさしい味と
ふんわり香る
出しの旨味が
心ほぐす一品

1 献昆 茶碗蒸し

材料

水…200g
卵…2個
献昆一滴…大さじ1.5杯
三つ葉…適量
他好きな具材

- ① 三つ葉以外の材料をお碗に入れ人肌で温める
- ② お碗にアルミ箔をして蓋を閉じ湯煎で約10分蒸す
- ③ 弱火にして火が通るまで蒸す
- ④ 仕上げに三つ葉をのせる

*具は下茹でしてから入れるのがポイント



きのこの風味と
昆布の出しが
よく合う
絶品和風パスタ

2 献昆 きのこパスタ

材料

パスタ…200g
オリーブオイル…40g
きのこ各種…お好み量
小葱…お好み量
献昆一滴…大さじ2杯

- ① フライパンでオリーブオイルを熱し、きのこを炒める
- ② 1Lに対して15gの塩でパスタを茹でる
- ③ 炒めたきのこに、献昆一滴、茹で汁100g、茹でたパスタを加え汁気がほどよく絡むまで混ぜる



昆布の旨味が
じんわり染み渡り
一層引き立つ
大根の美味しさ

3 献昆 出し煮大根

材料

水…1L
献昆一滴…大さじ6杯
刻んだ昆布…お好み量

- ① 水に献昆一滴を加え、冷水の状態から火にかける
- ② 面取り後、厚さ1.5cmに切った大根を40分煮る
- ③ 刻んだ昆布を軽く水で戻し加え約2分蒸込む

*余った出し汁は、おでんや味噌汁などに使えます



秋鮭と昆布出しで
華やぐ磯の香り
レモンと合わせて
さっぱりと

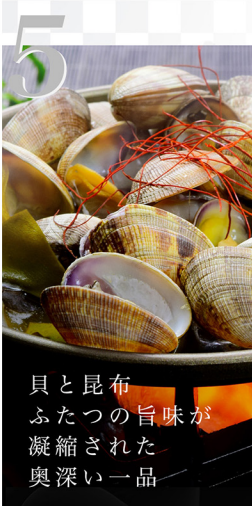
4 献昆 秋鮭ムニエル

材料

甘塩鮭…1枚
白菜…100g
えのき…お好み量
レモンスライス…1枚
オリーブオイル…大さじ2杯
献昆一滴…大さじ2杯

- ① アルミ箔に白菜とえのきを敷く
- ② 甘塩鮭を乗せて献昆一滴をかける
- ③ オリーブオイルをかけ、レモンスライスを乗せてホイルを閉じる
- ④ 200℃のトースターで約20分ほど白菜が柔らかくなるまで加熱する

*お好みで胡椒・バター・チーズなどを加えてください



貝と昆布
ふたつの旨味が
凝縮された
奥深い一品

5 献昆 アサリ酒蒸し

材料

アサリ…300g
酒…大さじ2杯
献昆一滴…大さじ2.5杯
お好みでバターも◎

- ① アサリを塩水に浸け砂抜きする
- ② 酒と献昆一滴を鍋に入れる
- ③ 貝が開くまで火を加える

*お好みでバターなどを加えても美味しくいただけます



ご飯はもちろん
お酒にもびったり
口に広がる
生姜と昆布の香り

6 献昆 塩唐揚げ

材料

鶏もも肉…300g
すりおろし生姜…お好み量
合わせ粉…片栗粉と天ぷら粉を
4:1で準備
献昆一滴…大さじ2杯

- ① 鶏もも肉を一口大に切る
- ② 献昆一滴とすりおろし生姜で漬けダレを作る
- ③ 鶏もも肉と漬けダレを揉み込み1時間ほど寝かせる
- ④ 寝かせた鶏もも肉に合わせ粉をつけて約170℃の油で3分ほど揚げる



さっぱりの中にも
昆布の確かな旨味
野菜そのものの
味と噛み締めて

7 献昆 あさづけ

材料

お好みの野菜…100g
献昆一滴…大さじ2杯

- ① お好みの野菜を食べやすい大きさに切る（切らないままでもOK）
- ② 野菜と献昆一滴をポリ袋に入れて揉み込む
- ③ 約6時間漬けておく



昆布の旨味で
引き立つ玉子の味
思わず微笑む
やさしい美味しさ

8 献昆 出し巻き玉子

材料

玉子…4個
献昆一滴…大さじ2.5杯

- ① 溶き玉子と献昆一滴を混ぜる
- ② 四角いフライパンに油を敷き巻くように焼く
- ③ 粗熱を取ってから好みの大きさに切る