

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

海苔とご飯の達人がコラボ！こだわりの海苔弁をつくろう

<YouTubeライブ配信&ホール観覧>

海苔好きのための！W海苔弁

ストライプ海苔弁 キーマカレー

2024.10.10

講師：沼田 晶一郎 先生（「ぬま田海苔」四代目当主）

しらい のりこ 先生（料理研究家、「ごはん同盟」主宰）

海苔好きのための！W海苔弁

●海苔とご飯

材料：1人分

ご飯	220g程度
海苔a（口どけの良いうま味タイプ）	1/2枚
海苔b（香りの強い青混ぜ入りタイプ）	1/2枚

●かつお節しょうゆ ※

材料：作りやすい分量

キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	大さじ4
マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん	大さじ2
マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒	大さじ1
削り節	4g

<作り方>

鍋にしょうゆ、みりん、酒を入れて火にかけ、沸騰したらかつお節を加え、ひと煮立ちしたら火をとめ、そのまま冷ます。冷めたら茶こしなどでこす。

●れんこんのきんぴら

材料：2人分

れんこん	50g
白ごま	小さじ1
ごま油	小さじ1
かつお節しょうゆ ※	小さじ2
砂糖	小さじ1

<作り方>

れんこんは皮をむいて薄切りにして水にさらした後、ごま油を入れて熱したフライパンで中火で炒める。2分ほど炒めたら、かつお節しょうゆと砂糖を加えてなじませ、白ごまをふる。

●小松菜のおひたし

材料：2人分

小松菜	50g
かつお節しょうゆ ※	少々

<作り方>

小松菜は3cmの長さに切り、耐熱容器に入れて電子レンジ600Wで1分ほど加熱して取り出し、かつお節しょうゆとあえる。

●ちくわの紅しょうが磯辺揚げ

材料：1人分

ちくわ	1本
紅しょうが（せん切り）	6g
揚げ油	適量

A	小麦粉	大さじ1/2
	水	小さじ2
	青のり	小さじ1/4

<作り方>

- (1)ちくわは長さを半分にして穴に紅しょうがを詰め、Aを混ぜた衣にくぐらせる。
- (2)フライパンに油を2cmほど入れて中温（170℃）に熱し、(1)を入れて転がしながら1分ほど揚げる。

●鶏肉のサクサクから揚げ タルタルソース添え

材料：2人分

鶏むね肉（皮なし）	100g
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	小さじ1
マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒	小さじ1
小麦粉	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1と1/2
パン粉（乾燥・細め）	大さじ1
揚げ油	適量

タルタルソース

ゆで卵1個をみじん切りにし、マヨネーズ大さじ1であえ、塩少々で味をととのえる。

<作り方>

- (1)鶏むね肉は1cmの厚さに斜めそぎ切りにし、しょうゆと酒をもみ込み、小麦粉を加えてもみ込む。
- (2)バットに片栗粉とパン粉を広げて(1)にまぶす。
- (3)フライパンに油を2cmほど入れて中温（170℃）に熱し、(2)を入れて1分30秒ほど上下を返しながらか揚げ。タルタルソースをのせる。

●お弁当箱に詰める

- (1)お弁当箱にご飯の1/2量を平らに詰める。海苔aの片面にかつお節しょうゆ適量をぬり、ご飯の上に広げる。
- (2)(1)の上に残りのご飯1/2量を広げる。
- (3)食べる直前に海苔bをちぎって、(2)のご飯の上にのせ、おかずをのせる。

ストライプ海苔弁 キーマカレー

●海苔とご飯

材料：1人分

ご飯	220g程度
のり（海苔）	1/2枚

●キーマカレーそぼろ

材料：3人分

合いびき肉	50g	
A {	フライドオニオン（市販品）	大さじ1
	デルモンテ リコピンリッチ トマトケチャップ	大さじ1/2
	カレー粉	小さじ1
	キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	小さじ1

<作り方>

耐熱容器に合いびき肉とAの材料を入れて混ぜ合わせ、ラップフィルムをせずに、電子レンジ600Wで2分加熱する。

●いんげんのオイルあえ

材料：1人分

いんげん	4本
オリーブオイル	小さじ1
塩	少々

<作り方>

耐熱容器に1cmの長さに切ったいんげん4本を入れ、オリーブオイル、塩を入れてもみ、ラップフィルムをせずに電子レンジで1分加熱して取り出して混ぜ、再度1分加熱する。

●レモン玉ねぎ

材料：1人分

玉ねぎ	1/8個
塩	少々
レモン汁	小さじ1

<作り方>

玉ねぎは薄切りし塩でもみ、出てきた水気をしぼり、レモン汁であえる。

●ゆで卵（1人分） 1/2個

●弁当箱に詰める

(1)のり1/2枚を3等分にする。ゆで卵はくし切りにする。

(2)弁当箱にご飯1/4量を縦に詰め、海苔をはさむ。それを繰り返す。ご飯の部分の上レモン玉ねぎ、ゆで卵、キーマカレーそばろ、いんげんのオイルあえの順にのせていく。



ぬま田海苔 HP

ぬま田海苔 浅草・合羽橋本店のご案内



- ぬま田海苔 合羽橋本店 店舗情報 -
[アクセス]
〒111-0035 東京都台東区西浅草3-7-2
050-1745-9617
[営業日]
全日営業中 (11:00~17:00)



numatanori フォロー中▼ メッセージ +2 ...

投稿480件 フォロワー4807人 フォロー中491人

Numata Nori / ぬま田海苔

numatanori

1937年創業。有明海で収穫された希少な「初摘み海苔」をお届けします。

営業時間 : 11-17時
西浅草 3-7-2, Taito-ku, Tokyo, Japan 111-0035
linktree/numatanori



於 2024年9月11日 (水) KCC食文化と料理の講習会
講師:「イル テアトリノダ サローネ」シェフ 山本 鉄巳先生
テーマ:「シェフが伝授! おうちパスタをアップデート」
料理:「ベンネのボンゴレピアンコ 海苔の香り」



shirainoriko フォロー中 メッセージ



投稿3470件 フォロワー1.5万人 フォロー中1024人

しらいのりこ

shirainoriko

ごはん同盟調理担当。投稿も生活も仕事も糖質多め。炭水化物皆兄弟。新潟県出身東京都在住 新刊「ごきげんな晩酌〜家飲みが楽しくなる日本酒のおつまみ65」3/17発売！ 「しらいのりこのきょうもおかわり」voicy月〜金配信中... 続きを読む @ linktree/shirainoriko

フォロワー: seiko_harukiya, tezuka_satomi, 他15人



イベント参加者募集

10/19 (土) 「しらいのりこと炊き立てのお米を味わう日」

『スタンプで米を炊く』刊行記念イベント

①11:30～ ②13:30～

伊勢丹新宿店 本館5階 キッチンダイニング

参加費：1,100円

ご予約：03-3225-2683 (直通) またはご来店で

予約受付期間：10/17まで



10.22 (火) 「のっけて・つまんで・飲みましょう in 大阪」

『のっけて食べる』刊行記念イベント

10.22 (火) 19:00～ 大阪梅田ラテラル

※ライブ配信あります

参加費：前売2000円/当日2,500円 ライブ配信/2,000円

▼詳細

https://lateral-osaka.com/schedule/2024-10-22-13757/

