

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

老舗のご主人が伝授！お家でそばをおいしく
〈YouTubeライブ配信&ホール観覧〉

返しのつくり方

だしのひき方

豚汁せいろ

2025.11.29

講師：堀井 良教 先生（「総本家 更科堀井」九代目当主）

返しのつくり方

材料：出来上がり 約550ml

キッコーマン 特選 丸大豆しょうゆ	500ml
てんさい糖	85g
水	50ml
マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん	50ml

<つくり方>

- (1)鍋に水を入れ、てんさい糖を入れて火にかけ、温めながらてんさい糖を溶かす。
- (2)別の鍋にしょうゆ、みりんを入れて中火にかけ、温まったところで(1)を加えて火を強める。
- (3)表面が白くなったら、沸騰しないうちに火を止める。
- (4)冷めたら瓶などに移し、冷蔵庫で保存する。

だしのひき方

材料：出来上がり 約320ml

鰹枯節（かつおかれぶし）	25g
水	500ml

<つくり方>

- (1)鍋に水を入れて沸騰させ、鰹枯節を入れる。
- (2)強火で5分煮詰める。
- (3)(2)をさらしなどの布で濾す。

返しの使い方

- 返し 1 : みりん 1 ➡ 焼き物のたれ
- 返し 1 : 出汁 1 : みりん 1 ➡ 煮魚のベース
- 返し 1 : 出汁 3 ➡ そば汁・丼つゆ
- 返し 1 : 出汁 4 ➡ 天つゆ・おひたし
- 返し 1 : 出汁 5 ➡ おでん・鍋物
- 返し 1 : 出汁 6 ➡ ぶっかけ汁・野菜の煮つけ
- 返し 1 : 出汁 7 ➡ ねぎま鍋・つみれ汁
- 返し 1 : 出汁 8 ➡ かけ汁

豚汁せいろ

材料：2人分

そば(乾).....	2人分
だし.....	320ml
返し.....	70ml
豚ばら肉しゃぶしゃぶ用.....	100g
玉ねぎ(薄切り).....	適量
パプリカ(さいの目切り).....	適量
貝割れ菜.....	適量
好みで柚子こしょう.....	少々

<つくり方>

そばをおいしくゆでる

- (1) そばはゆでる前に、3～5分ほど水に浸す。
- (2) たっぷりの湯をしっかりと沸騰させ、そばを入れて、表示より1分ほど短い時間でゆでる。
- (3) ゆで上がりは氷水につけて確認する。
- (4) ゆで上がったら、流水でよく洗い、氷水につけてしめる。
- (5) 余分な水けをきる。

豚汁をつくる

- (6) 返しとだしを合わせてつゆをつくる。
- (7) 鍋に(6)のつゆを入れて温め、沸騰前に豚ばら肉を入れて、色が変わったら火を止める。
- (8) 豚汁の器に玉ねぎを入れ、(7)の豚ばら肉を入れて温かい汁をはる。
- (9) パプリカと貝割れ菜をのせる。

盛りつける

- (10) (5)のそばを器に盛りつけ、(9)の温かい豚汁を添え、好みで柚子こしょうなどを添える。



総本家 更科堀井

Facebook Instagram X Twitter Menu

ENGLISH 採用情報

東京の文化が
花開いた時代、江戸。

そこは、その年初めての収穫物を『初物』といひ
縁起物とし、民衆の愛する文化として繋いできま
そばには、『新そば』があります。
香り高く、美しい、そばの最盛期です。
わたしたちはそれを、今年より
『旬そば』と名付けます。
出来るだけ多くの皆さまへ、そばの旬を。





麻布十番本店



日本橋高島屋店



立川店



更科堀井 青



sarashina_horii ...
更科堀井
投稿624件 フォロワー5467人 フォロー中1126人

蕎麦屋
 □更科堀井 麻布十番
 □江戸三大そば
 □1789年創業(創業から230年)
 □将軍にも献上。歴史を語る
 元麻布3-11-4, Minato-ku, Tokyo, Japan 106-0046
 www.sarashina-horii.jp/smpと他1人

