

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

つくりたい和食の定番 味つけの黄金比 ＜YouTubeライブ配信&ホール観覧＞

照り焼きの黄金比：鶏つくねの照り焼き
鮭の照り焼き（アレンジ）

しょうゆ味の煮物の黄金比：肉じゃが
手羽元と卵の台湾風しょうゆ煮（アレンジ）

白和えごろもの黄金比：春菊とにんじんの白和え
柿といちじくの白和え（アレンジ）

2026.9.26
講師：吉田 愛 先生
料理家、唎酒師

照り焼きの黄金比

しょうゆ 1 : 酒 1 : みりん1 : 砂糖 1/2

鶏つくねの照り焼き

材料：2人分

鶏ももひき肉	200g
長ねぎ（青い部分適量含む）	1本（約80g）
サラダ油	大さじ1/2
卵黄	1～2個分

味つけ黄金比

A	キッコーマン 特選 丸大豆しょうゆ	大さじ1
	マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒	大さじ1
	マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
B	卵白	1個分
	おろししょうが	小さじ1
	片栗粉	大さじ1
	塩	ひとつまみ

<つくり方>

- (1)長ねぎ1/4本分はみじん切りにし、残りは3～4cm長さに切る。Aは混ぜ合わせる。フライパンにサラダ油をひく。
- (2)ボウルに鶏ももひき肉、長ねぎのみじん切り、Bを入れて、粘りが出るまで練り混ぜ、6等分にして平たいだ円形にととのえる。
- (3)フライパンに(2)を並べ、横に残りの長ねぎをおく。中火にかけ、それぞれ焼き色がついたら上下を返して弱火にし、ふたをして3分ほど蒸し焼きにする。
- (4)ふたを取ってフライパンの余分な油をふき、Aを加えて中火にする。たれが少なくなり、照りが出るまで全体にからめる。
- (5)器に盛りつけ、フライパンに残ったたれをかけ、好みに卵黄を添える。

<アレンジ> 鮭の照り焼き

材料：2人分

鮭の切り身（生）※	2切れ（200g）
ほうれん草	1/2束（100g）
小麦粉	小さじ2
サラダ油	小さじ3

味つけ黄金比

A	キッコーマン 特選 丸大豆しょうゆ	大さじ1
	マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒	大さじ1
	マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2

<つくり方>

- (1)ほうれん草は根元に十字の切りこみを入れて洗い、5cm長さに切る。鮭は水気をふき、小麦粉をまぶす。
- (2)フライパンにサラダ油小さじ1を入れて中火で熱し、ほうれん草を1～2分炒め、器に盛る。
- (3)同じフライパンに残りのサラダ油を足して中火で熱し、鮭を並べ入れ、焼き色がつくまで両面を2～3分ずつ焼く。
- (4)火を止めてフライパンの余分な油をふき、Aを入れて混ぜ、中火にかける。たれをスプーンですくって鮭に掛けながら、たれが少なくなり、照りが出るまで全体にからめる。(2)の器に盛りつけ、フライパンに残ったたれを全体にかける。

※魚は鮭の他に、ぶり、さわら、メカジキの切り身や三枚におろしたあじ、手開きにしたいいわしでもおいしくできる。

しょうゆ味の煮物の黄金比

しょうゆ 1 : 砂糖 1 : 酒 1

肉じゃが

材料：2人分

豚バラ薄切り肉	150g
じゃがいも	2個（300g）
にんじん	1/2本（80g）
玉ねぎ	1/2個（100g）
サラダ油	大さじ1/2
水	150ml

味つけ黄金比

A	キッコーマン 特選 丸大豆しょうゆ	大さじ2
	砂糖	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2

<つくり方>

- (1)じゃがいもは皮をむいて大きめのひと口大に切り、水にさっとさらして水けをきる。にんじんは皮をむいてひと口大の乱切りにする。玉ねぎは縦1cm幅に切る。豚肉は5cm長さに切る。
- (2)フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を炒める。色が変わったらじゃがいも、にんじん、玉ねぎを加えて1分ほど炒める。
- (3)分量の水とAを加え、煮立ったら弱めの中火にしてふたをし、途中で一度全体を混ぜ、10分ほど煮る。
- (4)じゃがいもに火が通ったらふたをとり、煮汁が多く残っていたら強めの中火にし、ときどき静かに混ぜながら、煮汁がフライパンの底に薄く残るくらいまで煮つめる。

<アレンジ> 手羽元と卵の台湾風しょうゆ煮

材料：2人分

鶏手羽元	6本
ゆで卵	2～3個
にんにく	2かけ
赤唐辛子	1本
八角	2個
水	150ml

味つけ黄金比

A	キッコーマン 特選 丸大豆しょうゆ	大さじ2
	砂糖	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2

<つくり方>

- (1)手羽元は骨にそって1本切り込みを入れる。ゆで卵は殻をむく。にんにくは半分に切ってつぶす。赤唐辛子は半分に切って種を取る。
- (2)フライパンににんにく、赤唐辛子、八角、分量の水、Aを入れて強めの中火にかけ、煮立ったら手羽元を加える。再び煮立ったら弱めの中火にしてふたをし、途中で一度上下を返して10分ほど煮る。
- (3)ふたを取ってゆで卵を加える。強めの中火にし、煮汁に軽くとろみがつき、全体に照りが出るまで煮からめる。好みでゆで卵を半分に切り、器に盛りつける。

白和えごろもの黄金比

木綿豆腐 100g : すり白ごま 小さじ2 : 砂糖 小さじ2 : うすくちしょうゆ 小さじ1

春菊とにんじんの白和え

材料：2人分

白和えごろもの黄金比

A	木綿豆腐	1/4丁 (100g)
	すり白ごま	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	キッコーマン うすくちしょうゆ	小さじ1

春菊	1/2束 (100g)
にんじん	1/4本 (30g)
キッコーマン うすくちしょうゆ	小さじ1
塩	適量

<つくり方>

- (1)白和えごろもをつくる。木綿豆腐は厚手のキッチンペーパーで包んで10分ほどおき、両手でにぎるようにして水けをよく絞る。ボウルに入れてゴムベラでなめらかになるまでつぶし、Aを加えて混ぜる。
- (2)春菊は3cm長さに切る。にんじんは皮をむいて細切りにする。塩適量を加えたたっぷりの湯で春菊とにんじんを1分ほどゆでる。冷水にとって冷まし、水けをよく絞ってうすくちしょうゆをからめる。
- (3)(2)を軽く絞って、(1)の白和えごろもと和える。

<アレンジ> 柿といちじくの白和え

材料：2人分

白和えごろも 黄金比

	木綿豆腐		1/4丁（100g）
A	すり白ごま		小さじ2
	砂糖		小さじ2
	キッコーマン うすくちしょうゆ		小さじ1
	柿		1/2個（100g）
	いちじく		1個（80g）

<つくり方>

- (1)柿は皮をむいて種を除き、いちじくは皮が硬ければむいて、1.5～2cm角に切る。
- (2)春菊とにんじんの白和え同様、Aで白和えごろもをつくり、(1)の果物と和える。

※季節に合わせて、いろいろな食材で白和えが楽しめます。
その他、野菜はほうれん草やきのこ、スナップえんどう、アスパラガス、果物はりんごやいちごがおすすめです。



ai2ueo ...

吉田 愛/ai yoshida

投稿1811件 フォロワー1.2万人 フォロー中946人

個人ブログ

料理家

晩酌の投稿がメインです🍷

(ご質問などDMに返信できないことが多いので、コメントにいただけると嬉しいです🐼)

