

g-max cooking no.32 万能ダレ&アレンジレシピ



いりこの風味豊かな万能ダレ
でつくる料理は、暑くなる季節
に特にオススメです♪

基本の万能ダレ【材料】 分量の割合は、醤油：いりこ：ゴマ=10：1：1です。
 ・醤油 400cc ・いりこだし粉末 40g ・すりゴマ 40g

【作り方】

- ① チャイナパンを温め、いりこだし粉末、すりゴマを加えて焦げないように炒める。
- ② 醤油を加えて火を止める。粗熱を取ってビンなどの保存容器に入れる。

ひやむぎ 万能つけダレ

【材料】

- ・ひやむぎ 2束
- (A) ★万能ダレ 大さじ2
 - ・ゆで汁 大さじ4
 - ・砂糖 小さじ1

【作り方】

- ① ひやむぎを時間通りにゆでる。
- ② Aを混ぜ合わせてたれを作る。
- ③ 薬味を添えて出来上がり♪

きゅうりとたまねぎの万能ダレ和え

【材料】

- ・きゅうり 3本
- ・たまねぎ 1個
- ・鷹の爪 1本
- ★万能ダレ 大さじ5〜

【作り方】

- ① たまねぎは5mm幅の薄切り、きゅうりは叩いて手で粗く割りほぐす。鷹の爪は小口切り。
- ② 保存容器にすべてを入れて混ぜて30分ほどおく。

みょうがとねぎの万能薬味

【材料】

- ・みょうが 6本
- ・ねぎ 3本 (みょうがとねぎは同量)
- ★万能ダレ 大さじ2〜
- ・ごま油 大さじ1〜
- ・塩 適量
- ・一味 適量

【作り方】

- ① みょうがは半分に切って薄切り、ねぎは小口切り。
- ② ボウルにすべてを入れて混ぜて袋に入れて30分〜1日ほど寝かせる。

揚げナスの万能ダレ和え

【材料】

- ・ナス 2本
- ★万能ダレ 大さじ3
- ・からし 小さじ1 (適量)

【作り方】

- ① ナスは隠し包丁を入れて食べやすい大きさに切る。
- ② 揚げ油 (分量外) をチャイナパンに入れて熱して、ナスを揚げる。
- ③ 万能だれとからしを混ぜて揚げたナスにかける。