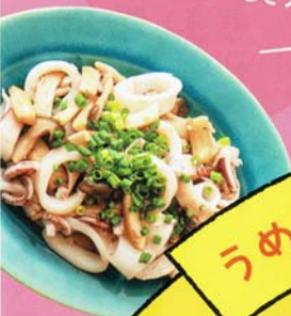


いつものメニューが
おいしさアップ!



うめこんぶ茶がなくなっちゃね!

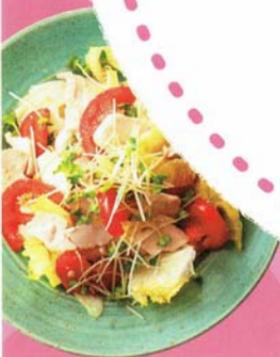
こんぶ茶大好き
料理研究家

枝元なほみさんが作る

うめ

こんぶ茶

レシピ



玉露園

白身魚のカルパッチョ うめ風味

マリネ感覚で楽しむ、
彩り豊かなごちそうおかず。



調理時間 1人分 塩分

15分

133
kcal

0.3g

うめ
こんぶ茶が
ぱくぱくわ!

たいの昆布絞めをヒントに、うめこんぶ茶とオリーブ油でマリネ。刺身も野菜もうまみがギュッと凝縮されておいしくなります。色のきれいな野菜と組み合わせ、おもてなしにも向くひと皿に!

主材料(4人分)

たいなど白身魚(刺身用さく)

：150g

玉ねぎ：¼個

かぶ：1個

パプリカ(赤・黄)：各小½個

レモン(国産)：½個

A うめこんぶ茶：小さじ1½(2〜3g)

オリーブ油：大さじ2〜2½

作り方

- 1 玉ねぎ、かぶ、かぶの葉、パプリカはそれぞれ7mm角に切り、Aを少量まぶす。
- 2 レモンは半月の薄切りにする。
- 3 白身魚はペーパータオルで水気を拭いて薄いそぎ切りにし、レモンを間にはさみながら器に盛る。残りのうめこんぶ茶をまんべんなくふり、オリーブ油を回しかける。
- 4 ③に①をのせ、冷蔵庫に15分以上おいてなじませ、粗びき黒こしょう少々をふる。



いかとエリンギの うめ風味炒め

味つけはうめこんぶ茶だけ！
チャチャツとできる
お手軽炒め。



調理時間 1人分 塩分
20分 89 kcal 0.6g

うめ
こんぶ茶が
びくびくやね！

手早く仕上げたい炒めものの味つけには、溶けやすい顆粒タイプの調味料：うめこんぶ茶がとっても便利！ こんぶのうまみが魚介のもち味を引き出し、うめの酸味が味のアクセントに。

- 1 いかはわたを除いて皮をむき、胴は1cm幅の輪切り、足は食べやすく切る。
- 2 エリンギは縦3〜4つ割りの長さ半分に切る。
- 3 にんにくはみじん切りに、小ねぎは小口切りにする。
- 4 鍋にサラダ油大さじ1½とにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ったら②を加えてやや火を強め、温まるまで炒める。木べらで押さえるようにして、しんなりしたら①を加え、強火にして色が変わるまで炒め、Aで調味する。
- 5 器に盛って小ねぎを散らす。

作り方

主材料(4人分)
いか(やりいかなど 小ぶりのもの) … 3ばい
エリンギ … 200g
にんにく … 1片
小ねぎ … 4本
うめこんぶ茶
A … 小さじ1強(2.5g)
酒 … 大さじ2

うめこんぶ茶の
代わりにも
しいたけ茶でも
おいしくできます。



豚肉のしいたけ巻き うめ風味

おべんとうにも向く、

さっぱり味の

ひと口サイズ。



調理時間 1人分 5分
20分 223 kcal 0.4g

主材料(4人分)

豚肩ロース肉(薄切り)

…12枚(300g~320g)

生しいたけ…6枚

青じその葉…12枚

うめこんぶ茶

…小さじ1½(3g)

作り方

- 1 しいたけは軸を切り落として半分に切る。
- 2 豚肉を1枚ずつ広げて縦に並べ、手前に青じその葉をのせて、うめこんぶ茶を均等にふる。①をのせて手前からくるりと巻く。12個作る。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、②の巻き終わりを下にして並べ、2~3分焼く。少しづつ転がしながら5分を目安にこんがりするまで焼く。
- 4 半分に切って器に盛る。

うめ
こんぶ茶が
はくちやね!

豚肉と相性のよいうめこんぶ茶をひとふりして、さっぱり味に。さめてもおいしいから、おべんとうのおかずにも向きます。しいたけがこんぶのカルシウムの吸収を促して、健康効果も。

うめこんぶ茶の
代わりに
しいたけ茶でも
おいしくできます。



うめ風味の鶏ハム サラダ仕立て

レンジで簡単調理。
蒸し汁はおいしい
スープに！



調理時間 1人分 塩分

20分

233 kcal

0.9g

うめ
こんぶ茶が
なごちやわい！

人気の鶏ハムを、うめこんぶ茶味で作って見たら、いい感じ！
レンジで簡単にできちゃうから、まとめて作っておけば、
サラダやあえものにとアレンジ自在。蒸し汁も利用しましょ。

主材料(2~3人分)

鶏むね肉…大1枚(300g)

A うめこんぶ茶…小さじ1/2(3g)

酒…小さじ2

レタス…3枚、トマト…1個、貝割れ菜…1パック

うめこんぶ茶…小さじ1強(2.5g)

B サラダ油…大さじ2

米酢…大さじ1

作り方

① 鶏肉は皮と余分な脂肪を除き、水気を拭いてAを軽くもみこみ、5~6分おく。

② ①を耐熱皿にのせてラップをし、500Wの電子レンジで5分30秒~6分加熱し、そのままさまして、そぎ切りにする。*血に残った蒸し汁はスープに。

③ レタスは食べやすくちぎり、トマトはひと口大に切る。貝割れ菜は根を落としてさっと洗い、水気をきる。

④ ボウルにBを合わせて混ぜ、③と②の鶏肉をさつとあえる。

*スープ…②の鶏肉の蒸し汁に湯2カップを足し、味をみてうめこんぶ茶を足す。器に盛って、粗びき黒こしょうをふる。



うめとろろ茶漬け

おなかにやさしく

心地よいのどこし。



調理時間 1人分 塩分

10分

340 kcal

1.5g

うめ
こんぶ茶が
なぐちやわ!

お茶漬けやとろろご飯には、だしいらすのうめこんぶ茶が便利。
ふたつをドッキングしたら、疲れた体にもやさしいメニューが完成。
暑い時期はうめこんぶ茶を冷水でといて、冷やし茶漬けに!

主材料(2人分)

ご飯…茶碗2杯分

A 長いも…150g

うめこんぶ茶…小さじ1(2g)

B うめこんぶ茶…小さじ1½(3g)

湯…2カップ

粒あられ、焼きのり、

ちりめん山椒など…各適量

作り方

- ① Aの長いもは皮をむいて縦半分に分切る。厚手のポリ袋に入れ、めん棒でたたいてつぶす。うめこんぶ茶を加え、袋の上からもんで混ぜる。
- ② 器にご飯をよそって①を等分にかける。
- ③ Bを混ぜて②につけて、あられ、細く切ったのり、ちりめん山椒などを好みでトッピングする。

*ご飯の代わりに、うどんやそうめんなどでアレンジするのもおすすめです。



⑧ もずくのふわふわ焼き うめ風味

天ぷらとはひと味違う、
ふわふわ新食感！

【主材料(2〜3人分)】

生もずく…150g

魚肉ソーセージ…小1本

うめこんぶ茶…小さじ1(2g)

薄力粉…大さじ4

卵…2個

*ゴーヤーのうめこぶあえ…適量

作り方

① もずくは水をきって食べやすい長さに切る。

② 魚肉ソーセージは棒状に切る。ポウルに①と②を入れ、Aをふってまぶし、卵を割り入れて混ぜる。

③ フライパンにごま油大さじ2を中火で熱し、③を大さじ2ずつ落として3分焼き、返して2〜3分焼く。

④ ゴーヤーのうめこぶあえを添える。
*ゴーヤーのうめこぶあえ…ゴーヤー½本は斜め薄切りにしてさっとゆで、冷水ににとって水気を絞り、うめこんぶ茶小さじ½と太白ごま油少々であえる。



調理時間 1人分 塩分
15分 235kcal 1.4g



調理時間 1人分 塩分
15分 58kcal 0.7g

⑨ うめマヨれんこんの タルティーヌ

マヨネーズとうめこんぶ茶の
おいしいコラボ！

【主材料(4枚分)】

れんこん…1節

バゲット(薄切り)…4枚

水…大さじ2

A うめこんぶ茶…小さじ½(1g)

マヨネーズ…小さじ2

イタリアンパセリ、

ローズペッパー(あれば)…各適量

作り方

① れんこんは皮をむいて薄切りにする。太い部分は半月切りにする。

② フライパンにオリーブ油大さじ1を熱して①を炒め、透明感が出たらAを順に加えてからめる。

③ バゲットは軽く焼き、②をのせる。パセリとローズペッパーを飾る。

料理



枝元なほみ

(えだもと・なほみ)

劇団の役者兼料理主任から無国籍レストランのシェフ、そして料理研究家へと、ユニークな経歴の持ち主。“エダモン”の愛称で親しまれ、自由な発想で生み出されるおいしい料理と、気さくな人柄にはファンがたくさんです。テレビや雑誌、料理教室やイベントなどで広く活躍する傍ら、代表を務める“チームむかご”では、農業生産者のサポート活動や、被災地支援活動にも精力的にとり組んでいます。「こんぶ茶は定番調味料」という大のこんぶ茶好き!



うめこんぶ茶

北海道産「羅臼昆布」と、凍結乾燥した「紀州産梅干し」を使用。独特の濃いコクのあるだしがとれる羅臼昆布に梅干しを加え、さっぱりしたさわやかな風味です。



こんぶ茶



しいたけ茶

スタンドバックタイプ

湿気防止チャックつきのスタンドバックタイプもあります。



うめこんぶ茶



こんぶ茶

減塩タイプ

従来の商品より、塩分30%(玉露園こんぶ茶比)をカットした減塩タイプもあります。塩分を制限されている方にもおすすめです。



減塩うめこんぶ茶



減塩こんぶ茶

玉露園 玉露園食品工業株式会社

〒112-0014 東京都文京区関口1丁目13-19
Tel.03-3260-6464(代) Fax.03-3260-5360
E-mail konbucha@gyokuroen.co.jp



<http://www.gyokuroen.co.jp>