

たつと浜だれ

AR

浜ラーメン



●材料●(1人前)
中華めん/わかめ/ゆで卵/
チンゲン菜/ネギ/
たつと浜だれ…大さじ2

●作り方●

大き目の鍋にたっぷりお湯を沸かし、麺を入れて茹でる。
タレを大さじ2入れて、熱湯を約400ccをそそぎ、よくかき混ぜる。
茹で上がった麺はよく湯を切って丼に入れ、お好みでわかめ、チンゲンサイ、ねぎ、卵等の具材をのせて出来上がり。

たつと海老だし

AR

海老だし焼きうどん



●材料●(1人前)
たつと海老だし…20cc/
豚バラ肉…50g/野菜(キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、ニンジン、もやし)…合わせて150g/むきえび/桜えび

●作り方●

豚バラ肉をさっと炒め、野菜とむきえびを加え、火が通るまで炒める。
茹でたうどんを加え、たつと海老だし20ccと桜えびとごま油を加え、さっと炒める。皿に盛り刻みねぎ、ブラックペッパー、桜えびを振りかける。

たつと味噌だれ

AR

海鮮冷や汁



●材料●(1人前)
たつと味噌だれ…大さじ1
(冷水200ccで溶く)/お好み
野菜・魚介類(イクラ・かつお・
カイワレ・みょうが・しそ・胡瓜・
若布)…適量(器に盛りつける)
/メカブ/ネギ/生姜/ゴマ
※ごはんはあらかじめ、水洗いしておく。

●作り方●

水洗いしたごはんを器に盛り、たつと味噌だれを冷水でのばし、ごはんの上からかける。
その上に野菜やお好みの魚介類をのせる。
薬味をそえてかきまぜる。

しゅうり貝(ムール貝)の炊込みご飯



●材料●(3人前)
米…3合/ボイルしゅうり貝/
ボイルホタテ/すき昆布…少々/
たつと浜だれ…大さじ2

●作り方●

釜にといである米3合に、同量の水とたつと浜だれ大さじ2を加える。
しゅうり貝、ほたて、すき昆布を入れ炊き込む。

茶わん蒸し



●材料●(3~4人前)
①卵…2ヶ/出し汁…300cc/
たつと海老だし…大さじ1
②桜えび/わかめ/三つ葉

●作り方●

①を全部合わせ網でこす。
②を器に入れ、①をそそぎ入れて中火で蒸す。

とりみそ焼き



●材料●(1人前)
鶏肉(もも正肉)…200g/
たつと味噌だれ…小さじ2/
油…少々/酒…少々

●作り方●

フライパンで両面こんがり焼く。皮面を上にして酒を加え、アルミホイルをかけて5分くらい焼く。
たつと味噌だれ小さじ2を加える。一口大に切って、皿に盛りつける。
焼いた鶏肉の上からたつと味噌だれをささっと塗って照りをつける。



「たつと」とは?

「たつと」シリーズは震災後、地元の食品加工会社「フードバック」と浄土ヶ浜レストハウスの共同開発から生まれました。

「たつと」とは岩手県の方言で、液体などがほんの少し垂れる時の表現です。

いつものレシピに少量「たつと」シリーズを入れるだけで、三陸の浜の薫りを食卓で楽しめる万能調味料です。

商品紹介

たつと浜だれ

宮古の塩(透析海水)使用。

帆立エキスとかにエキスがたっぷり入った塩だれです。

たつと海老だし

宮古産アメエビで出汁をとり、さらに海老エキスも使用。

海老の風味が利いたコクのある醤油だれです。

たつと味噌だれ

岩手県産の煮干しを焼いて出汁をとり、仙台赤味噌に加えました。ねり胡麻も使用しているので、コクのある煮干しが利いた味噌だれです。

ご使用の目安

たつと浜だれ

たつと海老だし

お吸い物…………… お湯150cc : 小さじ1

野菜炒め…………… 野菜300g : 大さじ1

チャーハン…………… ご飯250g : 大さじ1

卵焼き…………… 卵5個 : 大さじ1

たつと味噌だれ

お味噌汁…………… お湯100cc : 小さじ1

野菜炒め…………… 野菜300g : 大さじ1

チャーハン…………… ご飯250g : 大さじ1

焼きおにぎり…………… ご飯100g : 小さじ1(両面分)

焼き魚…………… 切り身100g : 小さじ1(両面分)



浄土ヶ浜レストハウス

〒027-0001 岩手県 宮古市 日立浜町 32
TEL 0193-62-1179 FAX 0193-62-4044
URL <http://www6.ocn.ne.jp/~jyodo/>

たつとシリーズ



マークの写真にスマホをかざすと、季節のおすすめ動画が見られます!



①「COCOAR」をダウンロード。
②マークのついた写真にスマホをかざしてください。*2019年3月末で終了します。