

オイル漬けしたちりめんの『やわらかさ』と『コク』
まぐろだしの『香り』と『旨み』を活かした
簡単に作れる料理のレシピ集です。

オイルちりめん まぐろだし 簡単レシピ

 黒コショウバジル味編

 柚子胡椒味編

 まぐろだし



水永水産 HP



FB

オイルちりめん簡単レシピ 黒コショウバジル味編

オイル漬けしたちりめんの『やわらかさ』や『コク』を生かした簡単に作れるレシピを集めてみました！

カナッペ

準備するもの：フランスパン、オイルちりめん黒コショウバジル味☆

- ①フランスパンを食べやすい厚さにカット。
- ②①をフライパンやトースターで少しこんがりさせます。
- ③お好みの量のオイルちりめん黒コショウバジル味のをせたら 1 品完成！

☆ワインとの相性抜群！お子様のおやつにも♪



オイルちりめんキャベツパスタ

準備するもの：パスタ麺、キャベツ、ガーリック、鷹の爪、大葉、きざみのり、オイルちりめん黒コショウバジル味(1 人分 1/2 缶)☆

- ①パスタは 0.6m がおすすめ。まず茹でます。
- ②スライスしたガーリックと鷹の爪をオイルちりめんの綿実油で炒めます。
- ③良い香りがしてきたら切ったキャベツをさっと炒めます。
- ④茹で上がったパスタ麺をお湯を切らずに②のフライパンに投入。
- ⑤さっと絡めて器に盛り、大葉、刻みのり、オイルちりめん黒コショウバジル味をトッピング！

☆釜揚げしらすをのせると、さらに美味しさ UP！

☆お好みで粉チーズを♪



讃岐屋料理人直伝！究極の和伊折衷 TKG ※讃岐屋とは、高鍋温泉めいりんの湯にあるみずなが水産直営のお食事処

準備するもの：あったかごはん、大葉、鰹節、ごま、生卵、刻みのり、しょうゆ、オイルちりめん黒コショウバジル味(1 人分 1/2 缶)☆

- ①あったかい白ご飯を器に盛ります。
- ②ごま、鰹節、大葉、生卵、刻みのり、オイルちりめん黒コショウバジル味をのせます。(分量はお好みで！)
- ③めんつゆ、お醤油をかけてお召し上がりください♪

☆釜揚げしらすを追加でも GOOD！



ちりめんスクランブルエッグ

準備するもの：生卵、オイルちりめん黒コショウバジル味☆

- ①フライパンに油をひき、温めます。
- ②溶いた卵とオイルちりめん黒コショウバジル味を混ぜ、温まったフライパンに流し込んで炒めたら完成。

☆きれいにほぐしたスクランブルエッグを作るときは菜箸を4本使うのがコツです♪

☆サンドイッチの具にしてお弁当にも。



ちりめんガレット

準備するもの：じゃがいも中以上2個、片栗粉、塩、ブラックペッパー、ナツメグ、オリーブオイル、バター、
オイルちりめん黒コショウバジル味☆

- ①じゃがいもは3~4mmの千切りに。※水にさらさないで！
- ②①のじゃがいもに片栗粉大さじ1.5、塩・ブラックペッパー適量、ナツメグ少々、
オイルちりめん黒コショウバジル味を入れてよく混ぜる。
- ③フライパンにオリーブオイルをしいて押さえつけながら焼く。
- ④火が通ったらバター大さじ1/2を投入し、こんがり焼けたら完成！



ちりめんチヂミ

準備するもの：小麦粉280g、片栗粉小さじ2、塩少々、水400ml、生卵、ダシダ(韓国牛だし調味料)なければ中華味の素、ニラ
にんじん、オイルちりめん黒コショウバジル味☆

- ①ボウルに全材料全て入れて混ぜる。※和風だしは絶対使用しないでくださいTT
- ②フライパンやホットプレートにサラダ油を多めにひき、焼きます。
(揚焼きのようなイメージです。)

☆お好みでイカやコーン、チーズもとっても合いますよ♪

- ③たれは醤油大さじ3、ごま油大さじ1、唐辛子粉小さじ1、すりごまを混ぜたら完成



ちりめんバゲットピザ

準備するもの：バゲット、トマト、玉ねぎなどお好みの野菜、とろけるチーズまたは
粉チーズ、オイルちりめん黒コショウバジル味☆

- ①バゲットを好みの厚さにカット。
- ②カットしたバゲットの上に具材をのせ、オーブントースターまたはオーブンで焼くだけ。



オイルちりめん簡単レシピ🍷柚子胡椒味編

オイル漬けしたちりめんの『やわらかさ』や『コク』を生かした簡単に作れるレシピにしてみました！

ゆずちりめんサラダ

準備するもの：お好みの野菜、ハム、のり、オイルちりめんゆず味☆

- ①お好みの野菜とハム、のりを盛り付ける。
 - ②オイルちりめんゆず味をのせたら完成！超簡単♪
- ☆海藻サラダにも合います♪
☆オイルちりめん黒コショウバジル味でも合います♪



ちりめんおにぎり

準備するもの：あったかいごはん、塩少々、オイルちりめんゆず味☆

- ①あったかいごはん少量の塩とゆずちりめんを混ぜ、おにぎりにするだけの簡単レシピ。
- ☆食欲のなくなるこれからの季節、ゆずがさっぱり効いて食べやすい1品に♪
☆もちろん！黒コショウバジル味でもおいしい！



讃岐屋料理人直伝！ご褒美ゆずちりめん冷製パスタ

準備するもの：パスタ麺、めんつゆ、大葉、プチトマト、オイルちりめんゆず味(1人分 1/2 缶)☆

- ①まず麺を茹でます。
 - ②その間にソースを作ろう！
オイルちりめんゆず味、めんつゆ、
プチトマトをカットしたものを混ぜるだけでソースは完成！
 - ③茹で上がった麺を氷水にさらし、完成したソースを絡め、大葉を乗せたら出来上がり。
- ☆プチトマトの代わりに、梅肉にしても GOOD。これからの季節にぴったり！



ゆずちりめん和えそうめん

準備するもの：そうめん、新玉ねぎ(時期が過ぎたらカイワレ)、大葉、オイルちりめんゆず味☆

- ①そうめんを湯がきます。
- ②湯がきあがったら、冷水でめる。
- ③めたそうめんに入具材を入れ絡めるだけ♪



おつまみ冷奴

準備するもの：絹ごし豆腐、オイルちりめんゆず味☆

- ①食べやすい大きさに豆腐をカット。
 - ②オイルちりめんゆず味をのせるだけ。簡単おつまみの完成！
- ☆焼酎にも日本酒にも合う合う♪



ゆずちりめんカルパッチョ

準備するもの：お好みの生魚、お好みの野菜、ガーリック、オイルちりめんゆず味☆

- ①お好みのお野菜をお皿に散りばめ、お好みの生魚を乗せます。
- ②ガーリックはダイス型に切ったものをサクサクするまで揚げます。
(揚げやすいので低温でじっくり揚げてください。)
- ③最後にオイルちりめんゆず味と揚げたガーリックをかけたら完成♪



ヘルシー厚揚げゆずちりめん仕立て

準備するもの：厚揚げ、ねぎ、大根おろし、かつおぶし、ポン酢、オイルちりめんゆず味☆

- ①厚揚げをフライパンまたはオーブントースターで表面がパリッとするまで焼きます。
 - ②焼けたら一口サイズにカット。
 - ③大根おろし、かつおぶし、オイルちりめんゆず味、ねぎをのせてポン酢をサッとかける。
- ☆ボリューム満点！子どもさんの健康を考えたおやつにもなります♪



まぐろだし簡単レシピ

まぐろだしの『香り』と『旨み』を活かしたレシピです。

しらす味噌汁

準備するもの：しらす、塩、味噌、あおさ、まぐろだし☆

①沸騰したお湯にまぐろだしを入れ、3～4分煮出し、パックを取り出します。

(お湯の量は、商品の袋裏面でご確認ください。)

②味噌を入れ、塩で味を調えます。

③器によそい、あおさとしらすをのせて完成♪

☆簡単にできるので、忙しい朝にもおすすめです。♪



だし茶漬け

準備するもの：ごはん、梅肉、白ごま、しらす、味付け海苔、まぐろだし☆

①鍋に水とだしパックを入れ、沸騰したら弱火で5分煮だし、パックを取り出します。

②器にごはん、梅肉、しらす、味付け海苔を盛りつけます。

③①のだし汁をかけ、白ごまをのせて完成♪

☆優しい味のおだしと梅肉が相性抜群です！



京風豆腐のすまし汁 (3人分)

準備するもの：豆腐1丁、水500cc、まぐろだしパック1袋

酒 大さじ1/2、醤油 小さじ1/2、塩 小さじ2/3

①豆腐を一口大に切ります。

②鍋にだし汁を入れて中火にかけ、煮立ったら酒・醤油・塩を加えます。

③ひと煮して器に盛り、三つ葉等で飾り付けて完成です。

☆あっさりしていて、食欲のない時にも食べられそうです♪



まぐろだしの茶碗蒸し（2人分）

準備するもの：具・・・鶏ささみ 20g、えび 2尾、しいたけ 2枚、銀杏・三つ葉 適宜

卵液・・・卵 1個、まぐろだし&昆布だし 20ml、水 180ml

- ①ボウルに卵を割りほぐし、だし汁と水を加えて混ぜ、万能こし器でこします。
- ②鶏ささみは筋を取って一口大に切り、熱湯にくぐらせ水にとって水気をまきます。
えびは背わたを取って殻をむき、さっと茹でて霜降りにします。
しいたけは石突きを切り、銀杏は薄皮をむきます。
- ③器に三つ葉以外の具材を入れ、①を注ぎ入れます。



（表面の泡を竹串などでつぶしておくこと綺麗に仕上がります。）

- ④湯気が十分に立った蒸し器に入れて蓋をし、強火で 2 分、弱火で 10 分ほど蒸します。
（中央に竹串をさし、澄んだ汁が出れば無仕上げ。卵液が出るようならもう少しむします。）
- ⑤蒸し器から取り出し、三つ葉をのせます。（やけどにご注意ください）

☆うどんを入れても美味しいですよ♪

ご購入はこちらから⇒<http://www.maruboshi.jp/shop/>