

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

This is are easy recipes for a relaxing cooking. Taste the “softness” and “richness” of oil soaked chirimen.

## オイルちりめん

Oil Chirimen.

## 簡単レシピ

Easy Recipes

### 黒コショウバジル味編

Black Pepper Basil Flavor

### 柚子胡椒味編

Yuzu Pepper Flavor



水永水産 HP

Mizunaga Fisheries  
Home Page.



FB

Mizunaga Fisheries  
Facebook.

# オイルちりめん簡単レシピ ○黒コショウバジル味編

Oil Chirimen. Easy Recipes Black Pepper Basil Flavor

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です。

This is a collection of easy-to-use recipes that takes advantage of the "softness" and "richness" of oil-soaked chirimen.

**カナツペ** canape (piece of furniture, small open sandwich)

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をのせたら 1品完成！  
☆ワインとの相性抜群！お子様のおやつにも♪

**To prepare: French bread, oil crape black pepper basil flavor**

1. Cut French bread into bite-size pieces.
2. Fry in pan or toaster until slightly brown
3. Use desired amount of oiled chirimen black pepper basil seasoning as topping



☆Great with wine! Also great as a snack for kids!

**オイルちりめんキャベツパスタ** Oil Chirimen Cabbage Pasta

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がおススメ。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♪

**To prepare: pasta noodles, cabbage, garlic, chilli pepper, shiso leaves, shredded minoriri Oil Chirimen Black Pepper Basil Flavor (1/2 can per person)**

1. Boil noodles first. We recommend to use 0.6m pasta.
2. Stir-fry sliced garlic and chilli pepper in oil crape cottonseed oil.
3. Fry the cut cabbage as aroma arises.
4. Put the cooked pasta noodles into the ② pan without draining the water.
5. Toss quickly and serve, topped with shiso leaves, chopped nori, and oiled chirimen with black pepper basil flavor!

☆Put the kama-age shirasu on top for even more deliciousness!



## 究極の TKG

Egg on rice.

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に入れても GOOD！

**To prepare:** Cooked rice, shiso leaves, dried bonito flakes, sesame seeds, raw egg, chopped nori, soy sauce

Oil Chirimen Black Pepper Basil Flavor (1/2 can for 1 person)

1. Place cooked rice in a bowl.
2. Top with sesame seeds, dried bonito flakes, shiso leaves, raw egg, chopped nori and oil chirimen black pepper basil flavor.

(Choose the amount to your preference!)

3. Please serve with men-tsuyu or soy sauce.

☆Additional kama-age shirasu may be added.



## ちりめんスクランブルエッグ

Chirimen Scrambled eggs

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。

**To prepare:** Raw egg, oil crape black pepper basil flavor

1. Heat oil in a frying pan.
2. Mix beaten eggs with oil crape black pepper basil seasoning, pour into a warmed frying pan and fry.

☆The secret is to use four chopsticks to make beautifully scrambled eggs.

☆It can also be used as a sandwich filling and for lunch boxes.



## ちりめんガレット

Chirimen galette

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しえつげながら焼く。

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！



**To prepare:** 2 potatoes, potato starch, salt, black pepper, nutmeg, olive oil, butter, oiled dusted black pepper basil flavor

1. Cut potatoes into 0.12in-0.16in stripes. Do not expose to water!
2. Add to 1 potato 1.5 tablespoons potato starch, salt and black pepper to taste, one pinch of nutmeg, one pinch of oil crape black pepper basil seasoning and mix well.
3. Sprinkle a frying pan with olive oil and heat while pressing down.
4. When cooked, throw in 1/2 tablespoon of butter and heat until browned!

## ちりめんチヂミ

Chirimen buchimgae(Korean pancake)

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 準備するもの：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

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。

**To prepare:** 9.9oz flour, 2 teaspoons potato starch, a pinch of salt, 13.6us fl oz water, raw egg, dashida (Korean beef broth seasoning), Chinese ajinomoto (Chinese seasoning) if available, chives.

1. Mix all ingredients in a bowl. \*Do not use Japanese soup stock\*.

2. Put some salad oil on a frying pan or hot plate and heat.

(This is similar to deep frying).

☆You can add squid, corn, or cheese if you like.

3. For the sauce, mix 3 tablespoons of soy sauce, 1 tablespoon of sesame oil, 1 teaspoon of chili powder, and finish by grinding sesame seeds.



## ちりめんバゲットピザ Chirimen baguet pizza

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

**To prepare:** Baguette, tomatoes, onions and other vegetables of your choice, molten or powdered cheese, oil dusted black pepper basil flavor

**1. Cut baguette to desired thickness.**

**2. Simply place the ingredients on a baguette slice and heat in a toaster, oven or in a pan.**



# オイルちりめん簡単レシピ ○柚子胡椒味編

Oil Chirimen. Easy Recipes Yuzu Pepper Flavor

オイル漬けたちりめんの「やわらかさ」や「コク」を生かした簡単に作れるレシピです。

## ゆずちりめんサラダ Yuzu Chirimen salad.

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♪

**To prepare:** Vegetables of your choice, ham, nori, oil chirimen yuzu flavor

**1. Arrange vegetables of your choice, ham and nori.**

**2. Oil Chirimen Yuzu flavor on top and you're done! Super easy!**

☆Also goes well with seaweed salad.

☆Also goes well with oil chirimen black pepper basil flavor.



## ちりめんおにぎり Chirimen rice ball (often triangular, sometimes with a filling and wrapped in nori)

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あったかいごはんに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。

☆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！

**To prepare:** Warm rice, a pinch of salt, oil chirimen yuzu flavor

**1. A simple recipe of cooked rice mixed with a little salt and Yuzu Chirimen and made to rice balls.**

☆Yuzu flavor is refreshing and makes this dish easy to eat ☆ Of course! It's also delicious with black pepper basil flavor!



## ゆずちりめん和えそうめん Yuzu Chirimen fine white noodles served in small package.

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めたそうめん具材に入れ絡めるだけ♪

**To prepare:** Somen noodles, fresh onion (or kaiware if it is past its prime), shiso leaves, oiled chirimen with yuzu flavor

**1. Boil somen noodles.**

**2. After boiling cool them in cold water.**

**3. Easily add the ingredients to the somen noodles and toss together.**



## おつまみ冷奴 Chilled tofu

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♪

**To prepare:** Silken Tofu, Oil Chirimen Yuzu Flavor

1. Cut tofu into bite-size pieces.
2. Just put oil chirimen yuzu flavor on top. Snacks are immediately ready!

☆Also goes well with both shochu and sake.



## ゆずちりめん冷製パスタ Yuzu Chirimen cold pasta.

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。暑い季節にぴったり！

**To prepare:** Pasta noodles, mentsuyu (Japanese noodle soup), shiso leaves, cherry tomatoes, oil chirimen yuzu flavor (1/2 can for 1 person)

1. First, boil the noodles.
2. While we're at it, let's make the sauce! Just mix oil chirimen yuzu flavor, mentsuyu, and cut up cherry tomatoes, and your sauce is ready!
3. After the noodles are cooked, dip them in ice water, toss with the finished sauce, and put shiso leaves on top.

☆Instead of cherry tomatoes, you can also use plum paste, perfect for hot weather!



## ゆずちりめんカルパッチョ Yuzu Chirimen Carpaccio

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。  
(焦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♪

**To prepare:** Raw fish of your choice, vegetables of your choice, garlic, oil crape yuzu flavor

**1. Scatter the vegetables of your choice on the plate and top with the raw fish of your choice.**

**2. Cut garlic into small dices and fry until crispy.**

**(Fry slowly at a low temperature to heat it well.)**

**3. Finally, pour oil chirimen yuzu flavor and fried garlic on top and you're done!**



## ヘルシー厚揚げゆずちりめん仕立て Healthy thick fried bean curd with yuzu jelly.

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

**To prepare:** thick fried bean curd, green onion, grated radish, bonito flakes, ponzu (Japanese sauce made from ponzu citrus juice), oiled chirimen with yuzu flavor

**1. Grill thick fried tofu in a frying pan or toaster oven until the surface is crispy.**

**2. When done, cut into bite-size pieces.**

**3. Top with grated daikon radish, bonito flakes, oil chirimen yuzu flavor, and green onion, and quickly pour ponzu (Japanese citrus juice) over the top**

☆Hearty! It can be a healthy snack for your child!

