

Recipe Book

天
と
颯
と
海





タレ×胡瓜
やみつきキュウリ

【材料】 作りやすい分量

きゅうり 3本

あら塩 小さじ1

「美」(とみ) たれ 大さじ1〜2杯

いりごま 大さじ1

【作り方】

- ① きゅうりに味がしみやすいよう、ピーラーで縦に3本ほど筋状に皮をむく。
 - ② きゅうりは横に4等分に切る。
 - ③ ポリ袋にきゅうりとあら塩を入れ、袋の上から軽くもみ込み、15分ほどおく。
 - ④ きゅうりから出た水分を軽くしぼり、「美」(とみ) タレといりごまを加えて全体をなじませる。そのまま食べてもよいが、少し漬け込むとさらに味がしみておいしくなる。
- ※きゅうりを乱切りにしたり、たたききゅうりにすると漬け込み時間が時短できます。

万能ニラだれ



【材料】 作りやすい分量

ニラ1束 (100g)

「美」(とみ) たれ 100g

いりごま大さじ2

お好みで分量を調整してください。

【作り方】

- ① にらは5mm幅のみじん切りにする。
- ② 「美」(とみ) たれといりごまを加えて混ぜ、にらだれのできあがり。

【アレンジ】

- ・ にらだれはさまざまな食材と相性抜群。うどんのトッピングには、納豆・卵・紅しょうが・さば缶・サラダチキンなどもおすすめ。
- ・ お酢を加えると、さっぱりとした味わいに。
- ・ うどんだけでなく、そうめん・パスタ・冷奴などにもよく合います。





タレ × 鶏ミンチ だけで カンタンつくね

【材料】 3-5人分(10-12個分)

とりももひき肉 250g

えのきだけ 1袋(150g)

「美」(とみ) たれ 大さじ2

片栗粉 大さじ2

植物油 大さじ1/2

仕上げの「美」(とみ) たれはお好みで

【作り方】

① えのきだけは石づきを除き、5mm幅のみじん切りにする。

※みじん切りが粗いと混ざりにくくなるので注意。

② 鶏ひき肉・みじん切りのえのきだけ・「美」(とみ) たれ・片栗粉を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。

10~12等分し、小さめの俵形(チキンナゲットくらいの大きさ)に成形する。

③ フライパンに油をひいて中火で熱し、つくねを並べる。

両面に焼き色がつくまでこんがりと焼く。

④ 仕上げに「美」(とみ) たれを加え、つやが出るまで軽く加熱してできあがり。

※鶏むねひき肉で作るとよりヘルシーであっさりしたつくねになります。

焼き鳥風つくね



【材料】 3-4人分

とりももひき肉 250g

「美」(とみ) たれ 大さじ1 (ひき肉に混ぜる)

片栗粉 大さじ1

油 大さじ1/2

仕上げの「美」(とみ) たれはお好みで

【作り方】

① 鶏ももひき肉に「美」(とみ) たれと片栗粉を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。俵形に成形し、大きめなら5個分、小さめなら6~8個分を目安にする。

② フライパンに油をひいて中火で熱し、つくねを両面こんがりと焼く。

③ 仕上げに「美」(とみ) たれを加え、つやが出るまで軽く加熱してできあがり。串に刺して、黄身を添えて串焼きつくね風に。



ココ旨 豆乳坦々スープ

【材料】3-4人分

豚ひき肉 150g

もやし 1/2袋

しいたけ 4個

エリンギ 1本

しめじ 1/2袋

水 150cc

豆乳 300cc

豆板醤 小さじ1/2

「美」(とみ) たれ 大さじ2~3

※おこのみでラー油や万能ねぎをトッピング

【作り方】

①しいたけは石づきを除き、1cm幅にスライスする。しめじは軸を除き小房にわけておく。

エリンギは食べやすい大きさにスライスし、もやしは洗ってざるに上げておく。

②フライパンを中火で熱し、豚ひき肉を炒める。

豚肉から脂が出るので油は不要ですが、焦げつく場合は少量の油を足してください。

豚肉をほぐしながら炒め、脂が多い場合はキッチンペーパーで取り除いておく。

③豆板醤を加えて炒め、香りが立ったらきのこもやしを加えて炒める。

全体がなじんだら水を加え、蓋をしてひと煮立ちさせる。

④豆乳と「美」(とみ) たれを加え、温まったらできあがり。お好みでラー油やネギなど薬味をトッピング。

※きのこはお好みの種類でOKです。

※豆乳を加えたあとは、沸騰させすぎるとたんぱく質が分離して見た目が悪くなるため、弱火で温める程度にとどめてください。

しみしみ「厚揚げ肉豆腐」

【材料】3-4人分

絹厚揚げ2枚又は木綿豆腐300g
豚ロースしゃぶしゃぶ用薄切り肉 150g
糸こんにゃく（あく抜き済み） 100g
長ネギ 1本
「美」（とみ）たれ 大さじ2〜3
水 300cc

【作り方】

① 長ねぎは斜め切りにする。
糸こんにゃくは水で洗い、食べやすい長さにざっくりと切る。

絹厚揚げはキッチンペーパーで軽く油を取り、4等分に切る。

※油が気になる場合は、さっと湯通ししてもよい。

② 鍋に「美」（とみ）たれと水、長ねぎ、糸こんにゃくを入れて火にかけ、一度沸騰させる。

豚肉をほぐしながら加え、厚揚げを入れて、落とし蓋をして弱火で5分ほど煮込む。

落とし蓋がない場合は、途中で厚揚げの上下を返しながらかき混ぜる。

※あく抜きしていない糸こんにゃくを使う場合は、一度下ゆでしてから使ってください。こんにゃくには肉を硬くする成分（カルシウム）が含まれますが、あく抜き済み、または下ゆですることによってその成分が除かれ、肉が硬くなりにくくなります。

ワンパンで完成！ 「栄養全部のせびんバ」

【材料】4-5人分

牛細切れ肉 150g

下味「美」（とみ）たれ 大さじ1

小松菜 1袋

人参 2/3本（100g）

しめじ 1袋

塩 少々

こしょう 少々

ごま油 大さじ1

2合分の炊き立てごはん（約640g）

「美」（とみ）たれ 大さじ3

【作り方】

① 小松菜は3cm幅に切り、人参は千切り（または短冊切り）、しめじは石づきを除いて小房に分ける。牛肉は食べやすい大きさに切り、「美」（とみ）たれを加えて下味をつけておく。

② フライパンにごま油を熱し、人参としめじを先に炒める。
少ししんなりしたら小松菜を加え、軽く塩・こしょうで味をととのえる。

全体に油が回ったら具材を端に寄せる。

③ 空いたスペースに下味をつけた牛肉を入れ、ほぐしながら炒める。
肉の色が変わったら全体を混ぜ合わせ、味をなじませて火を止める。

④ 食べる直前に、温かいごはん「美」（とみ）たれを加えてさっくりと混ぜる。

器にたれのしみたごはんを盛り、炒めた具材を彩りよくのせる。

お好みで温泉卵・キムチ・韓国のり・白ごまなどをトッピングする。

「美」（とみ）たれに豆板醤を加えたピリ辛ソースを添えてもおいしい。

かんたん 煮魚



【材料】

魚の切り身（カレイなど）…2切

絹ごし豆腐…半丁

薬味ねぎ…2本くらい

水…200cc

酒…50cc

「美」たれ…大さじ3（お好みで調整）

【作り方】

水・酒・タレを鍋に入れて火にかける

煮立ったら弱めの中火にして魚と豆腐を入れる

10分～15分ほど煮る（お好みで）

とろみが出たら火を止めて、長めに切ったネギを入れる

器に盛り、煮汁をかけて完成

具沢山 スープ



【材料】

水 … 1L

「美」たれ … 大さじ2〜3

すじ肉 … 200g（牛肉でもOK）

しらたき … 1袋（軽く下ゆでして食べやすい長さに）

大根 … 5〜6cm（いちょう切り）

にんじん … 1/3本（いちょう切り）

椎茸 … 2〜4枚（薄切り又はそのまま）

長ネギ … 1本（斜め切りまたは輪切り）

酒 … 大さじ1〜2

醤油 … 少々（味の調整）

【作り方】

牛すじは別鍋で下ゆでしてアクを取り、やわらかくしておく

大根・にんじん・椎茸を加えて、中火でやわらかくなるまで煮る

すじ肉としらたきを加え、アクが出たら取り除く
たれ・酒を加えて味付けし、弱火で5〜10分ほど煮る

最後に長ネギを加え、ひと煮立ちさせる

味を見て、必要があればタレや醤油で味を調整
器に盛って完成（お好みで七味や白ごまをかけても◎）

美（とみ）タレ

日々の食卓に、安心でおいしい彩りを。

[公式オンラインストア]

<https://tentokazetoumi.jp>



[Instagram]

[@ten.kaze.umi](https://www.instagram.com/ten.kaze.umi)



Melbourne, AU