



この国の味、ここから。

にんべん



株式会社にんべん 創業315周年記念

「おだしでキレイ習慣キャンペーン」

家庭で楽しむおだし料理の方程式

和食を上手に作れるようになりたい! だけどハードルが高く感じられる日本料理…

「分とく山」野崎料理長は「本当は日本料理はとってもシンプルで簡単。コツさえつかめば誰でも気軽に家庭で楽しめる方法があるんですよ」とのこと。にんべんの「ほんがれかつおぶし本枯鰹節」から、かつお節だしをたっぷり
とって、体の内側からキレイになれる「一汁三菜」の方程式を学びましょう。

ぜひ、ご家庭で試してみてくださいね♪

にんべん315周年

キレイを作るおだし学

分とく山・野崎料理長 × にんべん 「本枯鰹節」



新春の野菜とおだしを楽しむ一汁三菜御膳 レシピ

おだしのひきかたに慣れると、素材の味わい方も幅が広がります。



分とく山 野崎料理長

野崎流「かつお節だし」

■材料

水 1リットル、本枯鰹節（ほんがれかつおぶし）15g

■作り方

- 1 分量の水を鍋に入れて中火にかけ、80℃位まで温まったら火から外す。
- 2 1に本枯鰹節（ほんがれかつおぶし）を入れ、1分たったらす。



今日使ったのは
にんべん

本がれかつお節

※分量はすべて2人分

焼白菜の味噌汁



材料

- ・白菜 20g
- ・わかめ 15g
- ・わけぎ 2本
- ・柚子 少々
- ・かつお節だし 300cc
- ・味噌 20g

<作り方>

- 1) 白菜は1枚ずつはがしてグリルで焼き、一口大に切る。
わかめは4cm長さに切り、わけぎは小口切りにする。
- 2) かつお節だしを鍋で温め、分量の味噌を溶く。
お椀に白菜、わかめ、わけぎを入れて味噌汁をはり、
柚子をそいで入れる。

豆腐の友禅掛け



材料

- ・木綿豆腐 100g
- ・人参 80g
- ・切り昆布 5g
- ・白いうごま 大さじ1
- ・かつお節だし 大さじ2
- ・薄口醤油 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・本枯鰹節 ひとつまみ
- ・大葉 適量

<作り方>

- 1) 豆腐は適当な大きさに切り分けザルにあげて水気を切っておく。
- 2) 人参は千六本に切り、熱湯で1分ボイルした後に冷水に落とす。大葉は千切りにしてさっと水で洗い、水気を切る。
- 3) 切り昆布は水でさっと洗って表面の塩気を落とし、ハサミで適当な長さに切る。(a)を鍋に入れて、ひと煮立ちさせ冷ました所に昆布を漬けて柔らかくする。
- 4) 2と3、白いうごまを和え、器に豆腐と共に盛りつける。

鯖の淡煮



材料

- ・鯖60g 2切れ
- ・蕪 1個
- ・長ネギ 1本
- ・かつお節だし 300cc
- ・薄口醤油 20cc
- ・酒 20cc

<作り方>

- 1) 鯖は薄く塩をして、20分ほど置く。蕪は皮をむいて、4つ割りにし、熱湯にくぐらせて霜降りにする。同じ湯で鯖も霜降りにして冷水にとり、水気をふく。
- 2) 長ネギは4cm長さに切り、包丁で切り目を入れる。
- 3) 鍋に、かつお節だし、薄口醤油、酒を入れ、ここに鯖、蕪、長ネギを加えて火にかける。ひと煮立ちしたら、1～2分煮て、器に盛る。

椎茸、ほうれん草のお浸し



材料

- ・椎茸 4個
- ・ほうれん草 1/2束
- ・かつお節だし 大さじ5
- ・薄口醤油 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・本枯鰹節 ひとつまみ

<作り方>

- 1) 鍋に(a)を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたらこして冷ましておく。
- 2) 椎茸は軸を外してグリルで両面を焼き、ほうれん草はゆでて冷水に取り、水気を絞って3cmの長さに切る。
- 3) 器にスライスした椎茸と、ほうれん草を混ぜて盛りつけ、1の浸し地をかける。