

# はちみつ屋さんの クッキングハニー で Cooking!

(だし、お酒の入ったお料理用蜂蜜)

素材の味を逃さず、そのものの持つ旨みを引き立てて、  
まるやかな味付けができます。  
冬でも結晶しにくいので楽に使えてとっても便利。  
煮物、和え物、酢の物など、いろんなお料理にどうぞ。

原材料  
だし(かつお節・さば節  
うるめ鰯節・出し昆布  
しいたけ粉末)  
蜂蜜・清酒



## クッキングハニー：醤油 4 : 5

- \*煮物(肉じゃが・筑前煮など)
- \*きんぴら  
(ごぼう・れんこん・人参・大根など)
- \*すき焼き
- \*魚のあら煮
- \*どんぶりのたれ(天井・親子丼など)
- \*照り焼き
- \*和え物(ほうれん草・ごぼうなど)
- \*味付けゆでたまご

## クッキングハニー & 酢

- \*寿司酢(ちらし寿司・さば寿司など)
- \*酢の物
- \*甘酢あんかけ

## クッキングハニー&味噌

- \*木の芽あえ(味噌あえ)
- \*ぬた
- \*味噌おでん

## 玉子焼き

卵 3個  
クッキングハニー 大さじ1  
塩または醤油 少々

## 肉じゃが

牛肉(薄切り) 200g 水 1カップ  
じゃがいも 4~5個 クッキングハニー 大さじ3  
玉ねぎ 大 1個 醤油 大さじ4弱  
にんじん 1/2個

## きんぴらごぼう

ごぼう 1本(約200g) ④ { クッキングハニー 大さじ3  
にんじん 50g 醤油 大さじ4弱  
こんにゃく 100g 味入りごま 少々  
赤とうがらし 1本 サラダ油 少々

## +プラス 柚子ドレッシング

## ゴーヤ(きのこ)の佃煮

1. ゴーヤは、わたを取り2mmくらいの厚さに切る。
2. 鍋にお湯を沸騰させ火を止め、その中に①を入れ10分くらい浸した後、ざるにあげて水気をきる。
3. お鍋に少量の油をしき、ゴーヤとかえりちりめんを軽く炒め生姜を加える。
4. ④を入れ、煮汁がなくなるまで煮る。
5. 仕上げにかつお節とごまを入れ、軽く火を通す。

④ { ゴーヤ(きのこ) 500g  
柚子ドレッシング 150cc  
クッキングハニー 120cc  
かえりちりめん 100g  
生姜 適量  
かつお節 適量  
ごま 適量  
サラダ油 少量

## +プラス 梅肉ドレッシング

## さんま(いわし)の揚げ煮

1. さんまは頭と腹わたを取り除き4等分にぶつ切りにする。  
(いわしの場合は腹わたを取り除きそのまま)
2. ①に小麦粉をまぶし、油で揚げる。
3. フライパンに④を入れて煮立て、揚げたさんまを入れからめながら煮る。
4. 煮汁に充分とろみが付いてきたところで火からおろす。

④ { さんま 2尾  
いわし 4尾  
小麦粉 適量  
クッキングハニー 10cc  
梅肉ドレッシング 70cc  
油 適量

## +プラス 味噌ドレッシング

## 豆腐ハンバーグ味噌風味

1. 豆腐の水気を切り、手でつぶしておく。
2. ①と④をよく練り合わせ、塩・コショウで味を整え適当な形にし中火で焼く。
3. ③を合わせてひと煮し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. ①の豆腐ハンバーグに③の味噌ソースをかけて出来上がり。  
(お好みでおろし生姜をのせる。)

④ { 味噌ドレッシング 大さじ4  
クッキングハニー 大さじ1  
片栗粉 適量  
おろし生姜 適量

## その他にも

白味噌 … 西京焼き  
+ 赤味噌 … 豚丼・田楽  
梅肉 … 魚、肉の梅肉巻き



有限会社 ビ庵

ハチミツ食を考える店  
おあさこ

〒742-0423 山口県岩国市周東町下須通り128

TEL 0120-038438 FAX 0120-038437

<http://www.bee-an.com>

※計量機器は、大さじ1=15cc、小さじ1=5cc

その他にもレシピがございますので、ホームページをご覧ください。