

いつものメニューが
おいしさアップ!



こんぶ茶がなくなっちゃね!

こんぶ茶大好き
料理研究家

枝元なほみさんが作る

こんぶ茶

レシピ



玉露園

フライパンで手軽にできる

フライパンで手軽にできる

ごちそうおかず。



調理時間 1人分 塩分
70分 242kcal 0.9g

主材料(4人分)

牛肉(かたまり) … 300g

A こんぶ茶 … 小さじ1½ (3g)
砂糖 … 小さじ1

B こんぶ茶 … 小さじ1 (2g)

おろしわさび … 大さじ1

酢 … 大さじ1

サラダ油 … 大さじ1

* マッシュポテト、クレソン … 各適量

作り方

- 1 牛肉はペーパータオルで水気を拭いてAをすりこみ、室温に30分おく。
 - 2 小さめのフライパンに油少々をひいて①を入れ、弱めの中火で各面をそれぞれ4〜5分ずつ焼く。
 - 3 アルミ箔にペーパータオルを重ねて②を包み、さらに厚手の布巾で包んで30分おく。
 - 4 ③の粗熱がとれて肉汁が落ち着いたら食べやすく切り分けて盛り、粗びき黒こしょうをふる。マッシュポテトとクレソン、Bを混ぜたソースを添える。
- * マッシュポテト … じゃがいも2個をゆでてつぶし、湯気カップ、こんぶ茶小さじ1、クリームチーズ40g、バター10gを加えてなめらかになるまで混ぜる。

こんぶ茶が
なつかやね!

こんぶ茶が塩味とうまみを足しながら余分な水分を抜くので、手ごろな輸入牛でも味がギュッとしまっておいしく変身。ソースとつけ合わせのマッシュポテトにも、こんぶ茶をひとふり!



塩鶏から揚げ

さめてもサクサクの
仕上がりが自慢。



調理時間 1人分 塩分

25分

634
kcal

0.8g

こんぶ茶が
ぱくぱくやわ!

塩味から揚げには、こんぶ茶が強力なサポーター。
こんぶのうまみで塩味がとんがらず、マイルドになるの。
鶏肉本来のもち味も、グーンと引き立つてしょ!

主材料(4人分)

鶏もも肉…大2枚

こんぶ茶…小さじ2(4g)

A りんご(すりおろし)…¼個分

おろしにんにく、おろししょうが…各小さじ2

こしょう…少々

卵…1個

薄力粉…大さじ5

かたくり粉…適量

レモン、こんぶ茶、香葉(あれば)…各適量

作り方

① 鶏肉は大きめのひと口大に切り、ボウルに入れてAをもみこみ、卵、薄力粉の順に加えてさらにもみこむ。

② 揚げ油を170度に熱し、①にかたくり粉をまぶして半量を入れる。5分を目安に揚げ、油の温度を上げてカラリとさせ、ひき上げる。残りも同様に揚げる。

③ 器に盛ってレモン、こんぶ茶、香葉を添え、好みでレモンを搾り、こんぶ茶をふっかけていただく。



あさり和小ねぎの

うまみチヂミ

人気の韓国メニューが

ワンランクアップ!



調理時間 1人分 塩分

15分

173 kcal

1.3g

主材料(4人分)

あさり(むき身) …… 80g

小ねぎ …… 1束

A こんぶ茶 …… 小さじ1(2g)

薄力粉 …… ½カップ

卵 …… 1個、水 …… ½カップ弱

B こんぶ茶 …… 小さじ½(1g)

コチュジャン …… 小さじ½〜1

おろしにんにく …… 少々

しょうゆ、酢 …… 各小さじ2

作り方

- 1 あさりはさっとすすいで水気をきる。
- 2 小ねぎは根を切り落とし、長さを2〜3等分に切る。
- 3 Aを合わせて混ぜ、生地を作る。
- 4 フライパンにごま油大さじ2を熱して③の½量を入れ、②を並べて①を散らす。残りの③を流し入れて中火で4分ほど焼き、皿にすべらせるようにしてとり、皿ごと返してフライパンにもどす。木べらで生地を押さえて落ち着かせ、さらに4〜5分焼く。
- 5 粗熱がとれたら食べやすく切って器に盛る。Bを混ぜてかける。

こんぶ茶が
ぱくぱくやね!

お好み焼きやチヂミの生地には、こんぶ茶が必需品。だしをとってさます手間がいらないから、とっても便利なの。こんぶ風味のピリ辛ダレをつけたら、めちゃ、うまい!

こんぶ茶の代わりに
しいたけ茶でも
おいしくできます。



たらとじやがいのもの

こんぶ茶蒸し

スペイン料理の定番を
こんぶ茶でアレンジ!



調理時間 1人分 量分

25分

255 kcal

0.9g

こんぶ茶が
はくちやわ!

主材料(4人分)

生たら…2〜3切れ

こんぶ茶…小さじ(2g)

A 白ワイン、オリーブ油…各大さじ1

こしょう、オレガノなど

ドライハーブ(あれば)…各少々

じゃがいも…4個

玉ねぎ…½個

こんぶ茶…小さじ½(1g)

ローリエ…1枚

ピザ用チーズ…80g

作り方

- 1 たらは皮と骨を除いてそぎ切りにし、ペーパータオルで水気を拭く。Aをふって軽くもみこむ。
- 2 じゃがいもは皮をむいて薄切り、玉ねぎも薄切りにする。
- 3 鍋の内側を水で濡らし、じゃがいもにこんぶ茶を少しずつふりながら、たら、玉ねぎと2〜3段に重ね入れる。ローリエをのせ、水½カップを鍋の縁から注ぎ入れ、ふたをして中火で13〜15分蒸し煮にする。チーズをふってふたをし、火を止めて、チーズが溶けるまでおく。

こんぶ茶の代わりに
しいたけ茶でも
おいしくできます。



塩の代わりにこんぶ茶をふりながら材料を重ねて蒸すだけ。
淡白なじゃがいもとたらに、こんぶのうまみ加わり、
味に深みが生まれるの。チーズのコクで満足感のあるひと皿に!

キャベツと

サラダチキンのパスタ

こんぶ風味

素材の組み合わせが

楽しいシンプルパスタ。



こんぶ茶が
なっちゃん！

調理時間 1人分 塩分

15分

595
kcal

2.5g

主材料(2人分)

スパゲッティ：160〜200g

キャベツ：200g

サラダチキン：1枚

アボカド：小1個

A こんぶ茶：小さじ1(2g)

バター：15g

オリーブ油：小さじ1

レモン：適量

作り方

- 1 鍋に湯2ℓを沸かし、塩大さじ1/2を加えてスパゲッティを入れ、袋の表示通りにゆで始める。
- 2 キャベツはざく切りにする。
- 3 サラダチキンは粗くほぐす。アボカドは種を除いて皮をむき、ひと口大に切って、レモン汁少々をふる。
- 4 ①のゆで上がり3分前に②を加えて一緒にゆでる。
- 5 ④のスパゲッティとキャベツをボールにとり、ゆで汁1/2カップ、③、Aを加えてあえる。
- 6 器に盛って、半月に切ったレモンを添え、搾っていただく。

ちょっと意外ですが、こんぶ茶はバターやチーズなど乳製品と、とっても相性がいいの。それに、塩分控えめでも味が決まる！
キャベツの甘み、アボカドのなめらかな食感もいい感じですよ。



① なすとみょうがの 和風サラダ

こんぶ茶ドレッシングで、
単品野菜が味わい深く！

主材料(2人分)

なす…4本

みょうが…1個

こんぶ茶…小さじ1(2g)

A 米酢…小さじ2

オリーブ油…大さじ1

作り方

- ① なすは皮をむいて塩水に3分浸す。水気を絞ってポリ袋に入れ、口を下に折って600Wの電子レンジで4分加熱する。袋の口を閉じて水に浸し、さめたら食べやすくさく。
- ② みょうがは縦薄切りにして水にさらし、水気をきる。
- ③ ①をAであえて器に盛り、②をのせる。



調理時間 1人分 塩分
10分 115kcal 0.2g



調理時間 1人分 塩分
10分 92kcal 0.4g

① 蒸し野菜の 豆腐こんぶ茶 ディップ

淡白な豆腐が、こんぶの
うまみで濃厚ディップに！

主材料(3〜4人分)

かぼちゃ…½個

ズッキーニ…1本

にんじん…1本

ブロッコリー…½個

こんぶ茶…小さじ1(2g)

A 絹ごし豆腐…½丁

オリーブ油…大さじ1

レモン汁、こしょう…各少々

作り方

- ① 野菜は食べやすく切り、水を張ったフライパンか蒸し器で柔らかくなるまで蒸す。
- ② Aをフードプロセッサでなめらかにするまで混ぜ、①に添える。

*野菜は好みで、いも類、キャベツ、白菜などでもよく合います。

料理



枝元なほみ

(えだもと・なほみ)

劇団の役者兼料理主任から無国籍レストランのシェフ、そして料理研究家へと、ユニークな経歴の持ち主。

“エダモン”の愛称で親しまれ、自由な発想で生み出されるおいしい料理と、気さくな人柄にはファンがたくさんです。テレビや雑誌、料理教室やイベントなどで広く活躍する傍ら、代表を務める“チームむかご”では、農業生産者のサポート活動や、被災地支援活動にも精力的にとり組んでいます。「こんぶ茶は定番調味料」という大のこんぶ茶好き!



こんぶ茶

玉露園のこんぶ茶は、北海道知床半島の南側で採取される最高級の「羅臼昆布」を100%使用しました。「羅臼昆布」は褐色で大柄、独特の濃いコクのあるだしがとれるのが特徴です。



うめこんぶ茶



しいたけ茶

スタンドバックタイプ

湿気防止チャックつきのスタンドバックタイプもあります。



こんぶ茶



うめこんぶ茶

減塩タイプ

従来の商品より、塩分30%(玉露園こんぶ茶比)をカットした減塩タイプもあります。

塩分を制限されている方にもおすすめです。



減塩こんぶ茶



減塩うめこんぶ茶

玉露園 玉露園食品工業株式会社

〒112-0014 東京都文京区関口1丁目13-19
Tel.03-3260-6464(代) Fax.03-3260-5360
E-mail konbucha@gyokuroen.co.jp



<http://www.gyokuroen.co.jp>