

【味づくり虎の巻】

目次

だし・たれ・合わせ調味料

だし

一番だし

二番だし

昆布だし

いりこだし

しいたけだし

鯛だし／鯛かぶら

ふぐだし／ふぐにゅうめん

すっぽんだし／丸鍋

あさりだし／あさり、菜の花 煮浸し

海老だし

蟹だし／蟹もずく雑炊

金目鯛だし／金目鯛 白湯ラーメン

鶏ガラだし

鶏ガラ白湯だし／鶏、白菜 水炊き風

野菜だし

ドライトマトだし

調味だし

吸い地／帆立しんじょうのお椀

お浸し地／緑野菜のお浸し

旨だし

八方地

塩八方地

揚げ出し地／ぶりとアボカド揚げ出し

麺つゆ（冷製・かけ用）／クレソンおろしそば

麺つゆ（冷製・つけ用）

塩麺つゆ（冷製・かけ用）

塩麺つゆ（冷製・つけ用）

麺つゆ（温製用）／牡蠣南蛮そば

塩麺つゆ（温製用）

うどんつゆ（関東風・かけ用）

うどんつゆ（関西風・かけ用）

鍋地／豚ねぎ鍋

鍋だし（味噌）／鮭じゃが鍋

鍋だし（塩）

丼地（玉子とじ・関東風）／あぶり親子丼

丼地（玉子とじ・関西風）

牛丼地／トマト牛丼

割り下

煮魚地（白身魚用）／金目鯛と焼き豆腐の煮付け

煮魚地（青魚用）

穴子地／煮穴子 きゅうりサラダ添え

あら炊き地／鯛かぶと煮

さば味噌地

海老地

白煮地

おでん地

含め煮地

しぐれ煮地

きんぴら地

ご飯炊き地・寿司酢

醤油飯地／鯛飯

薄口飯地

白醤油飯地

塩飯地／雲子と鱈の炊き込みご飯

赤ワイン飯地／牛にぎり寿司

茶飯地

寿司酢（にぎり用）

寿司酢（ちらし用）

黒寿司酢

レモン寿司酢

たれ・ソース・漬け床・漬け地

魚だれ

肉だれ

焼きとりだれ／焼きとり

うなぎだれ

柚庵地／さば柚庵焼き きんかんおろし

味噌柚庵地／若狭地

利久地

南蛮焼きだれ／ぶりの南蛮焼き

山椒焼きだれ／牛いちぼ山椒焼き

生姜焼きだれ

焼き肉だれ

バーベキューソース

黄身焼き地／いか黄身焼き

うに焼き地／帆立うに焼き

うにソース

あわび肝ソース

和風トマトソース

オイスタークリームソース

天井のたれ

粕漬け床

味噌床（合わせ味噌）

味噌床（白味噌）

いくら漬け地

まぐろ漬け地

白身漬け地

数の子漬け地

南蛮漬け地（塩）／鱈の南蛮漬け

南蛮漬け地（醤油）

ピクルス地

合わせ味噌

玉味噌（白）

玉味噌（赤）

玉味噌（田舎）

炒め味噌／豚ばらとなすの味噌炒め

柚子味噌／かぶのふろふき
木の芽味噌／竹の子と車海老 木の芽みそ和え
胡麻味噌
黒胡麻味噌
南蛮味噌
胡桃味噌／アスパラの胡桃味噌がけ
トマト味噌
酢味噌
辛子酢味噌／ほたるいかのめた
泥酢味噌
炒め玉ねぎ味噌
山椒味噌
梅味噌／鶏のあぶり焼き 梅味噌がけ
バター味噌／じゃがいものバター味噌煮
きのこ味噌
かぼちゃ味噌
韓国風酢味噌／韓国風刺身

合わせ酢・ドレッシング

ポン酢（通年）
春ポン酢／春キャベツと豚しゃぶのポン酢がけ
夏ポン酢
秋ポン酢
冬ポン酢
塩ポン酢
二杯酢
三杯酢
土佐酢
加減酢
甘酢
蟹酢
なまこ酢
胡麻酢
ちり酢／ぶりたたき ちり酢がけ
柿酢／生牡蠣 柿酢がけ
桃酢

白酢

黄身酢／蟹とフルーツトマト 黄味酢がけ

土佐酢ドレッシング

おろし野菜ドレッシング

粗塩ドレッシング

塩昆布ドレッシング／白菜、九条ねぎ、しらすの塩昆布サラダ

生姜ドレッシング／鶏砂肝とエリンギのサラダ

はちみつレモンドレッシング

胡麻ドレッシング

梅ドレッシング

マヨネーズ

オーロラソース

和風タルタルソース／さば、帆立、たらの芽 ミックスフライ和風タルタル添え

ジュレ・あん

だしジュレ／新玉ねぎ豆腐 生うに、菜の花 だしジュレがけ

土佐酢ジュレ／魚介と若布の土佐酢ジュレがけ

ポン酢ジュレ

塩ポン酢ジュレ

生青海苔ジュレ

紅イモ酢ジュレ

すだちジュレ／緑野菜のすだちジュレがけ

新生姜ジュレ

かぶみぞれジュレ

きゅうりジュレ／いかともずくのきゅうりジュレがけ

トマトジュレ

べっこうあん

銀あん

旨だしあん／湯葉しんじょうの旨だしあんかけ

みぞれあん

甘酢あん

梅あん／梅茶碗蒸し

白味噌あん

和え衣

胡麻和え衣／うるい、菜の花 胡麻和え

胡麻クリーム

鯛茶用胡麻だれ

梅胡麻

白和え衣（胡麻）

白和え衣（クリーム）

白和え衣（チーズ）／いちごの白和え

胡桃和え衣／金時にんじんとローストビーフ 胡桃和え

胡桃だれ

梅和え衣

練り酒盗／あおりいか、紅芯大根、練り酒盗がけ

からすみ塩昆布／白身魚造り からすみ塩昆布

長いも柚子胡椒

生姜一味

辛子和え衣

卯の花和え衣

まさご和え衣

酒粕和え衣

玉子の素

玉子そばろ／車海老、せり、しいたけ そばろ和え

揚げ衣

天ぷら衣

金ぷら

ベニエ衣

黒胡麻衣

青海苔衣／白魚の磯辺揚げ

きなこ衣

白扇揚げ衣

ドーナッツ衣

おかき揚げ衣／ごぼう、アボカド おかき揚げ

木の実揚げ衣

つけ醤油・つけ塩

造り醤油

割り醤油

納豆醤油／かつおの納豆醤油丼

海苔醤油／ぶりと長いものとなぶりと和え
胡麻醤油／胡麻さば
梅醤油
レモン醤油
煎り酒／平目昆布締め 煎り酒がけ
玉ねぎ醤油／牛たたき 玉ねぎ醤油
竹の子醤油／さよりの造り 竹の子醤油
ごぼう醤油
春菊醤油／蟹とえのきの春菊和え
トマト醤油
セロリ醤油
焼きなす醤油／鰯と焼きナス タルタル仕立て
しいたけ醤油
松茸醤油／かます棒寿司 松茸醤油
うに醤油
酒盗醤油
黒にんにく醤油
黒胡麻辛子醤油
卵黄醤油／甘海老、卵黄醤油ご飯
ふわふわ卵黄醤油／ホワイトアスパラ ふわふわ卵黄醤油がけ
山椒塩
ゆかり塩／手羽焼き ゆかり塩 レモン
カレー塩
抹茶塩
胡麻一味塩
塩黒胡椒胡麻油
塩わさび／鶏レバーあぶり焼き 塩わさび

変わりおろし

黄身おろし／鴨の照り焼き 九条ねぎ添え 黄味おろし
きゅうりおろし／ほっき貝あぶり きゅうりおろし和え
にんじんおろし
山いもおろし
ゴーヤおろし
春菊おろし／まぐろのたたき 春菊おろし和え
菜の花辛子おろし

木の芽おろし／竹の子と鯛の唐揚げ 木の芽おろし
ホワイトセロリおろし
モロヘイヤおろし
合わせ薬味おろし
海苔わさびおろし
しば漬けおろし／ささみ湯引き しば漬けおろし
ペコロス酒盗おろし
粒マスタードおろし／サーモン利久焼き 粒マスタードおろし
りんごおろし／豚の西京焼き クレソン りんごおろし
みかんおろし
梨大葉おろし
キウイおろし
巨峰おろし

野菜ピューレ

じゃがいもピューレ
かぶピューレ
新玉ねぎピューレ／帆立あぶり焼き 新玉ねぎピューレ
里いもピューレ／豚角煮 里いもピューレ
白菜ピューレ／白菜のすり流し 雲子の天ぷら
ごぼうピューレ
燻製焼きなすピューレ／穴子のベニエ衣揚げ 燻製焼きなすピューレ
きのこピューレ
りんごピューレ
緑野菜のピューレ
春菊ピューレ
にらピューレ／かつおたたき にらピューレ
そら豆ピューレ／そら豆そうめん
とうもろこしピューレ／車海老、枝豆 もろこし和え
かぼちゃピューレ
焼きトマトピューレ
金時にんじんピューレ
梅すいかピューレ／水だこたたき 梅すいかすり流し

デザート用ソース

サバイヨンソース

アングレースソース
いちごソース／ミルクプリン いちごソース
パイナップルソース
つぶつぶグレープフルーツソース
キウイソース／蒸しチーズケーキ キウイソース
あんずソース／フルーツトマト あんずソースがけ
みりんソース
抹茶ソース
きなこクリーム
みたらしあん／大学いものアイスクリーム みたらしあん
黒みつ
白みつ
チョコ黒みつ／バナナ豆腐 チョコ黒みつ
梅酒ジュレ
カンパリジュレ／カンパリみかん
白ワインジュレ／大葉シャーベット、メロン 白ワインジュレがけ
粒あん
あずきクリーム
ずんだあん／ずんだ餅

便利な作りおき

焼きなす煮浸し／焼きなす煮浸し 生うにのせ
さつまいもレモン煮
かぼちゃ含め煮
管ごぼう／管ごぼうのあん肝詰め
かぶ千枚漬け風／かぶ千枚漬け寿司
大根お浸し
たたきおくら／いかおくら
竹の子含め煮／竹の子唐揚げ 若布おろし
金時にんじんきんぴら
里いもチップス
れんこん餅／れんこん揚げまんじゅう 蟹あんかけ
白菜芥子漬け
きゅうり、なす福神漬け
みょうが甘酢漬け

紅芯大根はちみつ漬け
ふきのとう味噌／焼き厚揚げ ふき味噌のせ
菜の花昆布締め 平目巻き
長いもの味噌漬け
炒めきのこ／炒めきのこベーコンの炊き込みご飯
かんぴょう煮／かんぴょう、かまぼこ わさび和え
どんこしいたけ煮
湯葉煮浸し
油揚げ甘煮／一口いなり寿司
りんごみりん炊き／りんごもなか
小鯛山椒煮
鯛の桜葉締め／鯛桜締め 桜餅仕立て
鱈酢締め／鱈薬味海苔巻き
さばのスモーク／さばスモーク、柿、春菊サラダ
穴子一夜干し／穴子一夜干し クレソン和え
ちりめん山椒
いかの塩麹漬け
たこ桜煮
海老しんじょう／海老しんじょう揚げ
あわびやわらか煮
煮帆立
牡蠣のオイル漬け
はまぐり酒蒸し浸し／はまぐり磯焼き
雲子南蛮漬け
若布お浸し
鶏そぼろ／ミニ鶏そぼろ丼
鶏つくね／鶏つくね 黄にらあんかけ
鶏味噌／鶏味噌 ジャージャーうどん
ゆでささみ／ささみ、根三つ葉 海苔和え
鴨ロース／鴨ロースとねぎのサラダ
フォアグラの味噌漬け／フォアグラソースせんべい 梅ジャム添え
豚の西京漬け
ローストビーフ柚庵風味
胡麻豆腐／焼き胡麻豆腐
擬製豆腐
カステラ玉子

冷凍卵黄／冷凍卵黄 塩昆布まぶし
飯蒸し／からすみ飯蒸し

補足レシピ

だし・たれ・合わせ調味料索引（五十音順）

便利な作りおき索引（五十音順）

活用料理索引（材料別）