

# 人は登米のだし

陸奥の国

料理研究家：松井さゆりさんからのコメント

5種類の素材が入っているのでも味たっぷり。塩味や甘みもあり、しっかりと味がついているので料理の味付けも簡単です。素材の味を活かしたスープや煮物なら味付けはこれだけで美味しく仕上がります。だしをとるだけでなく、袋をやぶって中身をごはんやサラダにふりかけたり、和えものに活用したりと様々なアレンジが可能です。

手軽に使えるプロの味!

Meat recipe

## 人は登米のだし

だし香るスペアリブのソテー

### 肉 スペアリブ編

料理研究家

松井さゆりさん監修

「人は登米のだし」と醤油をスペアリブに揉み込んで焼くだけの簡単レシピ。ボリュームたっぷりのスペアリブのソテーは家庭でもバーベキューでも楽しめるメニューです。しっかりと味がついているので、ソース不要で美味しくいただけます。お好みで仕上げに「人は登米のだし」をふりかけて食べても美味しいです。

## だし香るスペアリブのソテー

【材料/2人分】

スペアリブ……400g      人は登米のだし……1袋  
 醤油………小さじ1      ベビーリーフ………20g  
 トマト………1/2個      サラダ油………大さじ1/2

所要時間  
20 min



1. スペアリブにフォークで数か所穴をあけ、人は登米のだしと醤油を揉み込みます。
2. フライパンにサラダ油を中火で熱し、1を並べ入れて、焼き色がついたら上下を返して裏面にも焼き色をつけます。  
蓋をしてごく弱火で12~13分蒸し焼きにします。
3. 肉に火が通ったら中火にしてさっと両面を焼き、器に盛ります。  
ベビーリーフとくし形に切ったトマトを添えて完成です。

- ・スペアリブは冷蔵庫から出して、室温に戻しておく(30分程)ことで焼きムラがでにくくなります。
- ・肉の大きさによって加熱時間は調整してください。



### だし香るにんじんだレッシング



【材料/2人分】

にんじん…120g 【A】人は登米のだし…1袋 【A】酢…大さじ1  
 【A】オリーブ油…大さじ4 【A】粗挽き黒コショウ…少々

1. にんじんはすりおろす。
2. 1と【A】を混ぜ合わせる。

所要時間  
5 min

### 豆腐とトマトのカプレーゼ風



【材料/2人分】

人は登米のだし…1/4袋 トマト…1個 バジル…6枚  
 絹ごし豆腐…1/2丁(150g) オリーブオイル…小さじ2

1. 事前に絹ごし豆腐はペーパータオルで包み、約15分おいて水切りし、6等分の薄切りにする。  
トマトはヘタをくり抜いて6等分の輪切りにする。
2. 器にトマトを並べ、豆腐、バジルの順に上のにのせる。  
オリーブ油をかけて、人は登米のだしをふる。

所要時間  
5 min

## 基本だし

水600ml  
(約3カップ) + 1袋

お味噌汁などに最適な基本だしです。



うどん・汁物



煮物



煮魚



茶碗蒸し



炒飯・焼きそば

## 濃いだし

水500ml + 1袋

おでん、寄せ鍋などにお使いください。

## 煮物だし

水300ml + 1袋

少量のお醤油を加えて、煮物料理にお使いください。



## 基本のだしの取り方

水 600ml(約 3 カップ)のお水を入れた鍋に1袋入れ、沸騰したら約1~2分煮出して取り出します。

### 使いきれなかった時の保存方法

製氷トレイ等で冷凍にして保存いただき、小出しにお使いいただけます。



### だしの保存方法

パッケージに入れたまま、常温保存することをおすすめ致します。

※冷蔵庫などに入れると開封時に湿気を吸着しやすくなります。

### ワンポイントアドバイス!



作るお料理やお好みに合わせてご使用ください。1袋で3~5人分のだしがとれます。

\*本品にはあらかじめ下味がつけてありますので、味付けはお好みに合わせて加減してください。



関西風の場合は水700mlに本品2袋の割合で煮出します。

### うどん

水600mlに本品2袋の割合で、煮出します。  
ざる上げたうどんを器に盛り、煮出したアツアツのだし汁をかけお好みで刻んだネギやかまぼこや海老天などをのせて完成です。



関西風の場合は水350mlに本品1袋の割合で煮出します。

### 煮物

水300mlに本品1袋の割合でだしを取ります。  
薄味ならそのままでもOKです。  
濃い味付けがお好み場合は酒、みりんを加え醤油でお好みの味に整えてください。



関西風の場合は水580mlに本品1袋の割合で煮出します。

### 煮魚

水500mlと本品1袋、酒・砂糖各大きじ1、醤油・みりん各大きじ2を入れて火にかけて煮立ったら、刻み生姜と魚を入れ、落とし蓋をし中火でふっくらと煮れば出来上がりです。



袋を破ってそのままかけるだけ!最後まで残さず美味しくお召し上がりいただけます。

陸奥の  
人は  
登米  
のだし

だしパックの袋にもこだわり、煮出した際に灰汁が出ないように極めの細かい袋を使用しております。茶碗蒸しや、お吸い物のように上品なお料理の時は袋を破らずにパックのままお使いいただくと灰汁が出ず、綺麗なだしがとれます。



炊飯器に入れて。

旬の食材を出汁で炊いて  
風味豊かな  
おもてなしの一品に



簡単かけるだけ。

いつもの焼きそばに  
出汁のスパイスを加えて  
和風テイストに



1. 炊飯器に具材とパックを入れて。 2. そのまま炊き上げて出来上がりです。

※袋を破ってそのまま入れても美味しく仕上がります。

洗ったお米にお好みの具材と「人は登米のだし」を小袋ごと炊飯器に入れて炊くだけ。お好みで醤油を加えていただくと、手軽に美味しい炊き込みご飯が炊きあがります。



ごはんのお供に。

炊きあがったご飯に  
袋からそのままパラパラ  
ふりかけとして