

健康いいな

とっても簡単・・・なのに、美味しい！

「くろずしょうゆ」・・・のすゝめ

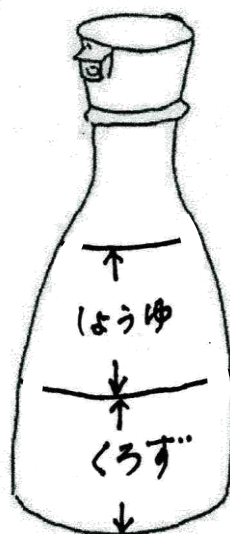
くろずとしょうゆを合わせて「くろずしょうゆ」を作り、食卓で活用しましょう。

まろやかな酸味はあらゆる食材のうまみを引き出し、ひと味加えるだけで、お料理の味がグンと引き立ちます。

ポン酢などの代わりに
何にでも合いますよ！

《 くろずしょうゆ 》

黒酢	80 c c
しょうゆ	60 c c
だし昆布	10 cm×5 cm角程度を 5mm 巾位に切って入れる（昆布が取り出しにくくなる為）



★ 瓶に記されている目安線にこだわらず、お作りください。

※「**㊦くろず**(1000mL 赤箱入り)」 に添付の30 c c 計量
キャップを用いると便利です。

- Copyright (C) 2007 Shokusoukagaku Co., Ltd. All Rights Reserved. -

《 くらずしょうゆ 》の応用

■ くらずしょうゆ、そのままで・・・

野菜のお浸し（例：ほうれん草、菜の花、もやし、いんげん、エノキダケ…）
酢の物（例：うど、きゅうり、わかめ、菊の花…）
納豆・豆腐・焼き魚・餃子・鍋料理などに。

■ くらずしょうゆと大根おろしを混ぜて・・・

から揚げ（鳥、わかさぎ、小アジ…）・ハンバーグなどに。

■ くらずしょうゆとマヨネーズを混ぜて・・・

ブロッコリー・カリフラワー・芽キャベツ・エリンギ・いんげんなどに。

■ お肉料理にくらずしょうゆを・・・

★いわしのくらずしょうゆ煮

材料（2人分）

いわし	4尾（400g）	
昆布	10cm	
ねぎ	1本（太め）	
水	200cc	} (A)
酒	50cc	
砂糖	大さじ2	
くらずしょうゆ	50cc	
サラダ油	小さじ1	

作り方

1. いわしは頭と腹ワタを取り除き、よく洗って水気を拭く。
2. 昆布を敷いた鍋に（A）を入れ、煮立ったらいわしを重ならないように並べ、ねぎを10cm長さに切って入れる。
3. 再び煮立ったら、落しぶたをして中火で15～16分煮る。

※くずさないように器に盛り、ねぎと昆布を切って添え、煮汁をかける。

青魚の脂には、血液をサラサラに変える成分がたっぷり含まれています。くらずの酸味とねぎの香りが、いわしの脂っこさと独特のおいさを消してくれます。