

からだの芯からポカポカ♪

プロ愛用の本格からスープの素で、

おいしい中華スープもお手のもの!



創味食品
創味シャンタン粉末タイプ
創味シャンタンやわらかタイプ
創味シャンタン DX (缶タイプ)
濁りのない清湯(ちんたん)スープをベースに、
油脂、たまねぎ、にんにく、スパイスなど20数種類を
配合した本格からスープの素です。

おうちで簡単♪

サンラータン(酸辣湯)

材料 (4人分)

創味シャンタン…5g、水…600ml、しょうゆ…大さじ2、
豚薄切り肉…100g、しいたけ…4枚、にんじん…60g、
卵…2個、水溶き片栗粉…大さじ2、酢…大さじ2、
ラー油…大さじ2、長ねぎ…少々

作り方

- ① 豚肉は5mm幅の細切り、しいたけは薄切り、にんじんは長さ4cmの細切りにします。
- ② 鍋に水と創味シャンタン、しょうゆを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら①の材料を加えます。
- ③ 豚肉に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、酢とラー油をたらし、刻んだ長ねぎをのせます。

煮るだけで簡単♪

シャキシャキ! 豚もやし汁



材料 (4人分)

創味シャンタン…5g、水…600ml、
しょうゆ…大さじ2、味噌…大さじ2、
豚薄切り肉…150g、もやし…200g、
おろししょうが…1片分、
おろしにんにく…1片分、
ごま油…小さじ1、ラー油…少々、
長ねぎ…少々

作り方

- ① 豚肉は一口大に切り、もやしはひげ根を取ります。
- ② 鍋に水と創味シャンタンを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら、しょうゆと味噌、しょうが、にんにく、①の豚肉ともやしを加えます。
- ③ 豚肉に火が通ったら、仕上げにごま油とラー油をたらし、刻んだ長ねぎをのせます。

簡単あつたか朝食に♪

トマトと玉子のスープ



材料 (4人分)

創味シャンタン…5g、水…600ml、
しょうゆ…大さじ1、トマト…2個、溶き卵…3個分、
水溶き片栗粉…大さじ2、万能ねぎ…2本

作り方

- ① トマトはくし形に8等分に切ります。
- ② 鍋に水と創味シャンタン、①のトマトを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたらしょうゆを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ③ 溶き卵を流し入れ、小口切りにした万能ねぎを散らします。



行楽弁当に汁ものプラスで栄養バランスもアップ!

「パワーボール®」は
アスリートのエネルギー補給として、
食べやすく小分けにした
おにぎりです。
食欲があくよう「だし」を
きかせてあるので、
夜食などにもサッとつまめます。

小分けサイズで食べやすい!

Power Ball® パワーボール

材料 こはん…200g、
(4人分) ほんだし…小さじ山盛り1

作り方

- ① ボウルにこはん、ほんだしを入れて混ぜ合わせ、4等分にします。
- ② ラップを掛けて真ん中に①のをせ、ギュッとしばって丸くにぎり、閉じ口をリボンなどで結びます。

※「パワーボール」は味の素(株)の登録商標です



お弁当のお供に♪

中華風 コーンスープ

材料 創味シャンタン…5g、
(4人分) 水…300ml、牛乳…300ml、
クリームコーン(缶詰)…200g、
卵白…2個分、塩…小さじ1/2、
ごしょう…少々

作り方

- ① 鍋に水と創味シャンタン、牛乳、クリームコーン、塩を入れて火にかけます。
- ② ひと煮立ちしたら卵白を流し入れ、こしょうをふります。



おいしい たのしい あったかい —— フィールコーポレーション
グッドフィーリング

GOOD FEELING

Vol.
69

美味しく 感じる つながる 食生活のためのコミュニケーション誌

2018 Winter

Take Free ご自由にお持ちください

このマークの
商品がお値打ちに!
お得な
クーポン付き

パパッと
手間なく本格味♪

簡単
だしで

汁もの & スープ

サンラータン(酸辣湯)
※裏表紙にレシピ掲載

基本の味噌汁

基本のすまし汁

だしを、いちから作るのはちょっと…
そんな時に重宝するのが
だしパック、白だし、スープの素など♪
香り豊かで旨味たっぷりの
本格的なだし汁がパパッと簡単に取れて
おいしい汁もの&スープを作ることができます。

中面でだしパックや
白だしを使った
レシピを紹介しています。

黄金和風だし

徳用だしパック

料亭白だし

特選料亭白だし

だしパック で作る 基本の味噌汁

材料 だしパック…1袋、水…640ml、赤味噌…大さじ4、
(4人分) えのき…1束、豆腐…1丁、乾燥わかめ…4g

作り方

- ① えのきは石づきを取って4等分に切り、豆腐はさいの目に切ります。
- ② 鍋に水とだしパックを入れ、5分ほど煮出して、だしパックを取り出します。
- ③ ②のだし汁に①のえのきを入れ、味噌を溶き入れて、乾燥わかめを加えます。

白だし で作る 基本のすまし汁

材料 白だし…大さじ1・1/2、熱湯…640ml、麩…適量、
(4人分) 万能ねぎ…少々、ごま…小さじ1/2

作り方

- ① 器に白だしと麩、小口切りにした万能ねぎを
分け入れて、熱湯を注ぎ、ごまを散らします。
※材料は1/4量ずつ器に分け入れてください。



FEEL 栄養士・フードコーディネーター 梅澤真琴

ヤマキ 徳用だしパック 合わせ味
8g×24袋・1袋
**10円引き
クーポン**

ご精算時に、レジ係員に本券をお渡しください。
上記商品を本体価格より10円割引いたします。
■有効期限:2019年1月31日(木)まで



七福醸造 料亭白だし
360ml・1本
**10円引き
クーポン**

ご精算時に、レジ係員に本券をお渡しください。
上記商品を本体価格より10円割引いたします。
■有効期限:2019年1月31日(木)まで



創味食品 創味シャンタン粉末タイプ
100g・1袋
**10円引き
クーポン**

ご精算時に、レジ係員に本券をお渡しください。
上記商品を本体価格より10円割引いたします。
■有効期限:2019年1月31日(木)まで



味の素 ほんだし 300g・1箱
**10円引き
クーポン**

ご精算時に、レジ係員に本券をお渡しください。
上記商品を本体価格より10円割引いたします。
■有効期限:2019年1月31日(木)まで



【クーポン利用のご注意】 ※他の割引サービスとの併用はできません。 ※ご精算1回にクーポン1枚のみご利用いただけます。 ※ご利用いただいたクーポンは回収させていただきます。 ※クーポン券指定の商品のみでご利用いただけます。 ※価格は店頭でご確認ください。 ※一部店舗によっては取り扱いのない場合もございます。 ※フィール全店(エクボ含む)にてご利用いただけます。



だしの旨味を効かせると、
いつもの料理が
簡単にレベルアップ!

簡単だしでも本格的な味わいに♪

だしパック



①だしパックの使い方

お湯ではなく水から煮出すことで、旨味が引き出されます。強火で沸騰させ、沸騰したら中火に。煮出しすぎると風味が落ちるので、だしパックを取り出すのを忘れずに。

②時間がないときの裏技



煮出す場合と同じ水加減で、水にだしパックを入れて冷蔵庫で一晩、水出しします。そのまま使えば、煮出す時間も短短できます。

鮭と大根の粕汁



具だくさん豚汁



クーポン
対象商品
クーポン券は
本誌裏面

フィール×はごろもアース
フィールマイスター
黄金和風だし
10g×12袋

食塩、食品添加物は不使用。天然由来の原料で作っただしパックです。かつお、むろあじなどを東海地方の皆様様に好まれるバランスで配合しました。

クーポン
対象商品
クーポン券は
本誌裏面

ヤマキ
徳用
だしパック合わせ味
8g×24袋

かつお節の豊かな香りに宗田かつおの旨味、いわし煮干しのコク、椎茸と昆布の風味をバランスよく合わせただしパックです。

ホッと温まる♪

鮭と大根の粕汁

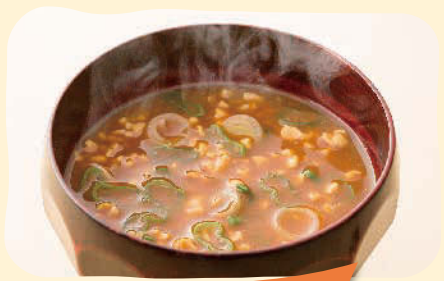
- 材 料** (4人分)
だしパック…1袋、水…640ml、酒粕…100g、合わせ味噌…大さじ4、
鮭…2切れ、大根…4cm、にんじん…6cm、こんにゃく…100g、万能ねぎ…少々
- 作り方** ① 鮭は4等分に切り、大根は5mm幅のいちょう切り、にんじんは5mm幅の半月切りにします。
② こんにゃくは湯通しして5mm幅の短冊切りにします。
③ 鍋に水とだしパックを入れ、5分ほど煮出して、だしパックを取り出します。
④ ③のだし汁に酒粕と味噌を溶き入れて、①の大根とにんじん、
②のこんにゃくを加えて火にかけます。
⑤ 沸騰したら①の鮭を加え、火が通ったら小口切りにした万能ねぎを散らします。



根菜たっぷり♪

具だくさん豚汁

- 材 料** (4人分)
だしパック…1袋、水…640ml、合わせ味噌…大さじ4、豚バラ肉…100g、
大根…4cm、にんじん…6cm、ごぼう…3cm、長ねぎ…1本
- 作り方** ① 豚バラ肉は3cm幅に切り、大根は5mm幅のいちょう切り、にんじんは5mm幅の半月切り、ごぼうは皮をこそげ取って5mm幅の斜め切り、長ねぎは5mm幅の小口切りにします。
② 鍋に水とだしパックを入れ、5分ほど煮出して、だしパックを取り出します。
③ ②のだし汁に味噌を溶き入れ、①の大根とにんじん、ごぼうを入れ、ひと煮立ちしたら①の豚肉と長ねぎを加え、豚肉に火が通るまで加熱します。



山形県の郷土料理♪

栄養たっぷり納豆汁

- 材 料** (4人分)
だしパック…1袋、水…600ml、味噌…大さじ4、
ひきわり納豆…90g(2パック)、長ねぎ…1本
- 作り方** ① 長ねぎは薄切りにします。
② 鍋に水とだしパックを入れ、5分ほど煮出して、だしパックを取り出します。
③ ②のだし汁に味噌を溶き入れて、ひと煮立ちしたら納豆と①の長ねぎを加えて、ひと混ぜします。



マルサンアイ
味の饗宴
無添加赤だし
750g・1個



牛乳でまろやかプラス♪

ミルク味噌汁

- 材 料** (4人分)
だしパック…1袋、水…400ml、合わせ味噌…大さじ4、
牛乳…200ml、キャベツ…100g、ウィンナー…4本、
ブロッコリー…4房、プチトマト…8個、バター…少々
- 作り方** ① キャベツは一口大に切り、ウィンナーは半分に斜め切り、プチトマトはヘタを取ります。
② 鍋に水とだしパックを入れ、5分ほど煮出して、だしパックを取り出します。
③ ②のだし汁に味噌を溶き入れて、ひと煮立ちしたら①の材料とブロッコリーを加えて、ひと煮立ちしたら牛乳を入れます。



ふんわりネバネバ♪

山芋のとろろ味噌汁

- 材 料** (4人分)
だしパック…1袋、水…640ml、合わせ味噌…大さじ4、
山芋とろろ…200g分、生しいたけ…4個、えのき…1/2束(50g)、おろししょうが…少々、万能ねぎ…少々
- 作り方** ① 生しいたけとえのきの石づきを取って、生しいたけは5mm幅の薄切り、えのきは長さ3cmに切ります。
② 鍋に水とだしパックを入れ、5分ほど煮出して、だしパックを取り出します。
③ ②のだし汁に①のしいたけとえのきを加え、1分ほど煮て味噌を溶き入れます。
④ さらに山芋とろろを加え混ぜ、おろししょうがを添え、小口切りにした万能ねぎを散らします。

白だし



①白だしの使い方

白だしは、薄めて使うだけの手軽さで人気。お吸い物は「白だし1:水16」、味噌汁は「白だし1:水12」。料理に合わせた比率で割ることで、おいしさが簡単に決まります。

②調味料として料理にも活躍!

白だしは食材の味・色を引き立て調理で、「玉子焼き」「茶碗蒸し」「野菜の煮物」「うどん」など、さまざまな料理に役立ちます。

おいしい雑煮



かき玉汁

日本で初めて開発!
七福醸造の白だしはこうして生まれた!

1978年、白醤油専門メーカーだった七福醸造が「茶碗蒸しに使えるおいしいだしを」という板前さんの依頼から白だしを開発。九州産本枯れ節や北海道産昆布など、厳選原料を使った料理人も認める味が自慢です。

クーポン
対象商品
クーポン券は
本誌裏面

七福醸造
料亭白だし
360ml

日本で最初にできた初代白だし、発売40年を迎えて愛されるロングセラー商品です。

クーポン
対象商品
クーポン券は
本誌裏面

七福醸造
特選
料亭白だし
360ml

プロの料理人も使う本格派。白醤油を多く配合し、コクとキレがより感じられる白だしです。

だし感たっぷり♪

おいしい雑煮

- 材 料** (4人分)
白だし…大さじ4、水…700ml、餅…4個、
もち菜…100g、かつお節…適量
- 作り方** ① 鍋に水と白だしを入れて火にかけ、沸騰したら餅を加えて、やわらかくなるまで煮ます。
② さらに長さ3cmに切ったもち菜を加え、しんなりしたら器に盛り、かつお節をのせます。

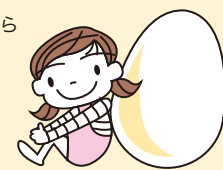


フィール×マルシン食品
フィールマイスター
飛騨高山餅

ふわふわ♪料亭の味♪

かき玉汁

- 材 料** (4人分)
白だし…大さじ4、水…700ml、溶き卵…2個分、水溶き片栗粉…大さじ2、
万能ねぎ…少々
- 作り方** ① 鍋に水と白だしを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加え混ぜます。
② とろみがついたら溶き卵を流し入れ、小口切りにした万能ねぎを散らします。



あっさり♪やさしい味♪

けんちん汁

- 材 料** (4人分)
白だし…大さじ4、水…600ml、豆腐…1/2丁、里芋…4個、大根…2cm、ごぼう…8cm、にんじん…4cm、
油揚げ(すし揚げ)…2枚、ごま油…少々
- 作り方** ① 里芋は皮をむき一口大に切り、大根は5mm幅のいちょう切り、にんじんは5mm幅の半月切り、ごぼうは皮をこそげ取って5mm幅の薄切りに、油揚げは短冊切りにします。
② 鍋に水と白だし、①の里芋、大根、にんじん、ごぼうを入れて火にかけます。
③ ひと煮立ちしたら、①の油揚げと豆腐をくずしながら入れて、さらにひと煮立ちさせ、仕上げにごま油をたらします。



トマトの水煮で簡単♪

お手軽ミネストローネ

- 材 料** (4人分)
白だし…大さじ4、水…300ml、トマトの水煮…300g、
たまねぎ…100g、じゃがいも…100g、
にんじん…60g、ベーコン…60g、刻みパセリ…少々
- 作り方** ① たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ベーコンは、それぞれ1cm角に切ります。
② 鍋に水と白だし、トマトの水煮を入れて混ぜ合わせ、①の材料を加えて10分ほど煮ます。



かぼちゃ♥ほっこり

南瓜の和風ポタージュスープ

- 材 料** (4人分)
白だし…大さじ4、水…400ml、かぼちゃ…200g、
たまねぎ…60g、牛乳…200ml
- 作り方** ① かぼちゃは皮を除いて2cm角に切り、たまねぎは薄切りにします。
② 鍋に水と白だし、①のかぼちゃとたまねぎを入れて、具材がやわらかくなるまで煮ます。
③ ②を火から下ろして、粗熱がしっかり取れたらフードプロセッサーにかけます。
④ ③を鍋に戻し入れ、牛乳を加え混ぜて、もう一度沸騰させます。