

春 Menu

こころもぽかぽか 春は行楽&ひなまつり



にぎり寿司

材料／25人分
ソフミート魚シリーズ(お好み)
…1袋(500g)
米…650g 水…1300g
粉ゼラチン…39g
だし昆布…適量
寿司酢…165g

作り方

- ① 研いだ米に水を加え、炊く直前に粉ゼラチンを入れてよく混ぜる。
だし昆布を入れて炊飯器のお粥機能で炊く。途中2～3回混ぜる。
- ② 凍ったままのソフミートを蒸し、寿司ネタ形に削ぎ切りにする。
(目安:1枚5g×100枚)
- ③ 炊きあがった①の粗熱をとりながら寿司酢を加え、よく混ぜてから15gずつ計量して握る。
- ④ ③に②のをのせて握る。

ポイントP

- お好みで、バーナーで軽く炙って「炙り寿司」、さけにマヨネーズを添えて「サーモンマヨ」、甘めのしょうゆベースのタレを塗って「蒲焼風」に。



紅白のお吸い物

材料／25人分
ソフミート白身魚(たら)
…1/2袋(250g)
ソフミートさけ
…1/2袋(250g)

- (A) だし汁…3750g
薄口しょうゆ…75g
塩…12g
しょうが汁…10g

作り方

- ① 沸騰した汁(A)に解凍したソフミートを絞り出しながら箸で切り落とし、つみれを作る。(目安:1個10g×50個)
- ② 仕上げにしょうが汁を加える。

ポイントP

- 袋の切り口の幅によりつみれの大きさを変えられます。



焼肉

材料／12人分
ソフミート牛…1袋(500g)
焼肉のたれ…適量

作り方

- ① クッキングシートの上に解凍したソフミートを絞り出し、ヘラで薄く延ばす。
1枚のカルピ肉の大きさになるように、筋目を入れる。(目安:1枚10g×50枚)
- ② ①を蒸す。
- ③ ②の表面をガスバーナーまたはオーブンで軽く焼く。
- ④ 焼き肉のたれをかける。

ポイントP

- ソフミート160gを約30cm×25cmのクッキングシート全面に薄く(厚み3mm程度)延ばし、16等分(4×4)に筋目を入れます。
- 焼きすぎると表面がかたくなるので、炙る程度に軽く焼いて下さい。
- 焼き網で網目を付けるとバーベキュー風の仕上がりになります。



夏 Menu

暑い夏を元気に過ごす さわやかスタミナメニュー



天ぷら

材料／10人分
ソフミート白身魚(たら)
…1袋(500g)
卵…25g
(A) 冷水…75g
小麦粉…55g
揚げ油…適量

作り方

- ① 凍ったままのソフミートを蒸し、魚の切り身形に削ぎ切りにする。さらに1/2に削ぎ切りにする。
(目安:1枚25g×20枚)
- ② 卵と冷水を混ぜ、小麦粉を加えて衣(A)を作る。
- ③ ①を②につけ、中温の油で揚げる。

ポイントP

- 天つゆにつけて揚げ浸しにするとよりやわらかい食感になります。



うなぎ風蒲焼き

材料／10人分
ソフミート青魚(さんま)
…1袋(500g)
しょうゆ…65g
みりん…65g
酒…60g
砂糖…35g
水溶性片栗粉…適量

作り方

- ① 凍ったままのソフミートを蒸し、魚の切り身形に削ぎ切りにする。
(目安:1枚50g×10枚)
- ② ①の表面をガスバーナーまたはオーブンで軽く焼く。
- ③ たれ(A)を温め、水溶性片栗粉でとろみをつけて②の表面に塗る。
- ④ さらに軽く焼き、表面にたれを塗る。

ポイントP

- 焼きすぎると表面がかたくなるので、炙る程度に軽く焼いて下さい。



夏野菜と肉団子のあんかけ

材料／12人分
ソフミートぶた…1袋(500g)
玉ねぎ…630g
パプリカ…500g
ズッキーニ…250g
片栗粉…適量
揚げ油…適量
油…適量

- (A) 鶏がらスープ…500g
トマトケチャップ…45g
砂糖…30g 酢…30g
しょうゆ…15g
水溶性片栗粉…適量

作り方

- ① クッキングシートの上に解凍したソフミートを小さめの一口大に絞り出す。
(目安:1個10g×50個)
- ② ①を蒸す。
- ③ 玉ねぎは繊維と直角の1.5cm幅程度に切り、パプリカは皮をむき一口大に切り、ズッキーニは皮をむき輪切りにする。
- ④ ②に片栗粉をまぶし、中温で揚げる。
③はやわらかく蒸しておく。
- ⑤ 油を熱し、④を炒め、調味料(A)を加え煮る。
- ⑥ 仕上げに水溶性片栗粉でとろみをつける。



鶏そうめんゼリー

材料／33人分
ソフミートとり…1袋(500g)
そうめん…400g
鶏がらスープ…830g
みりん…14g
(A) 薄口しょうゆ…15g
塩…4g
粉ゼラチン…19g

作り方

- ① 凍ったままのソフミートを蒸し、細切りにする。(目安:1人15g×33人分)
- ② そうめんを茹で、水洗いをする。
- ③ スープ(A)を火にかけ、沸騰したら粉ゼラチンを入れる。
- ④ 容器に①②③の順で入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

ポイントP

- 色付きのそうめんを使用すると彩り華やかです。

秋 Menu

実りの季節を感じる旬の味で
ほっとするひとときを



石狩鍋

材料／12人分
ソフミートさけ…1袋(500g)
大根…480g
にんじん…240g
長ねぎ…360g 白菜…480g
豆腐…600g だし汁…2400g
みりん…50g 味噌…120g
バター…25g

作り方

- ①凍ったままのソフミートを蒸し、角切りにする。(目安:1個8g×60個)
- ②大根とにんじんは短冊切り、長ねぎは斜めに薄く切り、白菜は繊維と直角に細く切る。豆腐は一口大に切る。
- ③だし汁にみりんを溶きのばした味噌、②を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ④①を加えて軽く煮込み、仕上げにバターを加える。

ポイントP

- ソフミートは粗めの乱切りにしても見栄えよく仕上がります。
- 煮込むと崩れやすいため、煮汁が染み込む程度に加熱して下さい。(目安:弱火で1～2分)



すき焼き

材料／12人分
ソフミート牛…1袋(500g)
豆腐…1000g 白菜…600g
長ねぎ…240g 春菊…180g
にんじん…240g
だし汁…400g
(A) しょうゆ…120g
砂糖…100g 酒…60g
卵(好み)…適量

作り方

- ①フッキングシートの上に解凍したソフミートを絞り出し、ヘラで極薄く延ばす。(目安:1人40g×12人分)
- ②①を蒸し、一口大にちぎる。
- ③豆腐は一口大に切り、白菜は繊維と直角に細切り、長ねぎは斜めに薄く切る。にんじんは千切り、春菊は葉先を切り取る。
- ④割下(A)を温め、豆腐、野菜を加えてやわらかく煮た後、②を合わせて割下をなじませる。

ポイントP

- ソフミート50gを約30cm×25cmのフッキングシート全面に薄く(厚み1mm程度)延ばします。均一な厚さにする必要はありません。



なすの肉詰め

材料／33人分
ソフミート牛…1/2袋(250g)
ソフミートぶた…1/2袋(250g)
なす(大きめのもの)…1500g
揚げ油…適量
片栗粉…適量

作り方

- ①研いだ米に水を加え、炊く直前に粉ゼラチンを入れてよく混ぜる。だし昆布を入れて炊飯器のお粥機能で炊く。途中2～3回混ぜる。
- ②凍ったままのソフミートを蒸す。お好みで塩を振り、表面をガスバーナーまたはオープンで軽く焼く。
- ③②を魚の半身形に削ぎ切りにする。(目安:1枚100g×5枚)
- ④炊きあがった①の粗熱をとりながら寿司酢を加え、よく混ぜる。
- ⑤巻きすの上にラップを敷き、③、千切りにした青じそ、④の順にのせる。(目安:5本分)
- ⑥巻きすで形を整えて、切り分ける。(目安:6等分、1人2個)

ポイントP

- 焼きすぎると表面がかたくなるので、炙る程度に軽く焼いて下さい。



さんまの塩焼き

材料／10人分
ソフミート青魚(さんま)…1袋(500g)
塩…適宜
大根おろし…適宜

作り方

- ①凍ったままのソフミートを蒸す。お好みで塩を振り、表面をガスバーナーまたはオープンで軽く焼く。
- ②①を魚の切り身形に削ぎ切りにする。(目安:1枚50g×10枚)
- ③お好みで大根おろしを添える。

ポイントP

- 焼きすぎると表面がかたくなるので、炙る程度に軽く焼いて下さい。



焼き鯖寿司

材料／15人分
ソフミート青魚(さば)…1袋(500g)
塩…適宜
米…300g
水…600g
粉ゼラチン…18g
だし昆布…適量
寿司酢…75g
青じそ…5g

冬 Menu

スペシャルメニューで
パーティーをもっと楽しく



ローストチキン

材料／7人分
ソフミートとり…1袋(500g)
しょうゆ…85g
酒…50g みりん…35g
(A) 砂糖…15g
はちみつ…70g
しょうが汁…25g

作り方

- ①フッキングシートの上に解凍したソフミートを絞り出し、骨付きもも肉形にヘラで整える。(目安:1本70g×7本)
- ②①を蒸す。
- ③②の表面をガスバーナーまたはオープンで軽く焼く。
- ④たれ(A)を煮つめ、③の表面に塗る。
- ⑤さらに軽く焼き、表面にたれを塗る。

ポイントP

- ソフミートを骨付きもも肉形に「く」の字に絞り出し、軽くヘラで整えます。
- 焼きすぎると表面がかたくなるので、炙る程度に軽く焼いて下さい。
- ローズマリーなどのハーブを加えるとより風味よく仕上がります。



ミートローフ

材料／10人分
ソフミート牛…1/2袋(250g)
ソフミートぶた…1/2袋(250g)
にんじん…80g
アスパラ…80g
ナツメグ…適宜
コショウ…適宜

作り方

- ①にんじんは千切りに、アスパラは皮をむき薄くスライスし、やわらかくなるまで蒸すか茹でる。
- ②解凍したソフミート牛とぶたを混ぜ合わせ、①とお好みでナツメグ、コショウを入れる。
- ③フッキングシートを敷いた型に②を入れ、表面が山形になるように整えて蒸す。
- ④③の表面をガスバーナーまたはオープンで軽く焼く。
- ⑤④を冷ました後型から外し、切り分ける。(目安:10等分、1人1個)
ソース(A)を温めて添える。

作り方

- ①白菜の白い部分は薄く切り、さらに繊維と直角に千切りにする。
- ②①を蒸した後水気を切り、7分立てした卵白を混ぜた後、片栗粉と塩を加える。
- ③巻きすの上にラップを敷き、②を広げて中心に解凍したソフミートを絞り出す。(目安:4本分)
- ④③を巻き寿司の要領で巻き、両端をひも等で縛ってラップのまま蒸す。
- ⑤スープ(A)を温め、水溶性片栗粉でとろみをつけて切り分けた④にかける。(目安:10等分、1人5個)



ロール白菜

材料／8人分
ソフミートとり…1袋(500g)
白菜…1000g 卵白…2個分
片栗粉…6g 塩…少々
(A) コンソメスープ…600g
薄口しょうゆ…15g
みりん…15g
水溶性片栗粉…適量

作り方

- ①にんじん、ズッキーニをピーラーで薄くスライスし、やわらかくなるまで蒸すか茹でる。
- ②フッキングシートを敷いた型に①を交互に並べ、解凍したソフミート白身魚(たら)を型の半分まで絞り出し、表面を平らにならす。
- ③続いてソフミートさけを絞り出し、表面を平らにならして蒸す。
- ④③を冷ました後型から外し、切り分けてソースを添える。(目安:10等分、1人1個)

ポイントP

- ハーブを混ぜたマヨネーズソースがよく合います。



ステーキ

材料／8人分
ソフミート牛…1袋(500g)
ステーキソース…適量

作り方

- ①フッキングシートの上に解凍したソフミートを絞り出し、ロース肉形にヘラで整える。(目安:1個60g×8枚)
- ②①を蒸す。
- ③焼き網を熱し、②に網目をつける。
- ④ステーキソースをかける。

ポイントP

- 加熱すると縮むので大きめに延ばして下さい。



テリーヌ

材料／10人分
ソフミート白身魚(たら)…1/2袋(250g)
ソフミートさけ…1/2袋(250g)
にんじん…10g
ズッキーニ…10g
ソース(好み)…適量

初春 Menu

年の初めは「おせち料理」で華やかにお祝い



魚の黄金焼き

材料／10人分
ソフミート白身魚(たら)
…1袋(500g)
(A) マヨネーズ…35g
味噌…15g
卵黄…20g

作り方

- ①凍ったままのソフミートを蒸し、魚の切り身形に削ぎ切りにする。
(目安:1枚50g×10枚)
- ②たれ(A)を混ぜ合わせ、①の表面に塗る。
- ③②の表面をガスバーナーまたはオーブンで焼く。

ポイントP

- 焼きすぎると表面がかたくなるので、炙る程度に軽く焼いて下さい。



角煮

材料／9人分
ソフミートぶた…1袋(500g)
鶏がらスープ…800g
(A) 砂糖…60g
しょうゆ…60g
酒…30g
水溶き片栗粉…適量

作り方

- ①凍ったままのソフミートを蒸し、大きめの角切りにする。
(目安:1個27g×18個)
- ②たれ(A)を温め、①を加え、落とし蓋をして軽く煮る。
- ③ソフミートを取り出した②に、水溶き片栗粉でとろみをつけてから、盛り付けたソフミートにかける。



伊達巻き

材料／35人分
ソフミート白身魚(たら)
…1袋(500g)
卵…17個
(A) 酒…10g 砂糖…100g
塩…少々
(B) しょうゆ…10g
みりん…15g

作り方

- ①卵5個を卵白と卵黄に分け、卵白でメレンゲを作る。
- ②解凍したソフミートと調味料(A)をよく混ぜ合わせる。
- ③①の卵黄と卵12個を②に少しずつ加えて混ぜ、①のメレンゲと調味料(B)を加えてさらに混ぜる。
- ④卵焼きフライパンに③を流し入れて弱火で焼き、表面が乾いてきたら裏返して焼く。(目安:7枚分)
- ⑤巻きすの上にラップを敷き、④を渦巻き状に巻いて両端を輪ゴムで留める。冷めてから切り分ける。
(目安:15等分、1人3個)



しめさば

材料／10人分
ソフミート青魚(さば)
…1袋(500g)
だし昆布…適量
(A) 酢…500g
砂糖…40g
しょうが汁…適量

作り方

- ①凍ったままのソフミートを蒸し、魚の半身形に削ぎ切りにする。
(目安:1枚100g×5枚)
- ②きれいに拭いただし昆布と①を煮立たせて冷ました調味酢(A)に10分漬ける。
- ③ソフミートを取り出し、軽く水気を拭き取って適当な大きさに切る。

ポイントP

- 切る前に表面をガスバーナーで軽く炙ると魚の皮目のような見た目に仕上がります。



炒り鶏

材料／12人分
ソフミートとり…1袋(500g)
里芋…310g
たけのこ(穂先)…250g
にんじん…250g
ごぼう…130g
油…適量
だし汁…450g

(A) 薄口しょうゆ…90g 砂糖…60g
みりん…30g 酒…30g

作り方

- ①凍ったままのソフミートを蒸し、角切りにする。(目安:1個8g×60個)
- ②里芋とたけのこは薄切り、にんじんは短冊切り、ごぼうは斜めに薄く切る。ごぼうは圧力鍋で煮てやわらかくする。
- ③油を熱し、②を炒めてだし汁を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ④③に煮汁(A)と①を加え、落とし蓋をして煮汁が少し残るくらいまで煮る。

ポイントP

- ソフミートは粗めの乱切りにしても、見栄えよく仕上がります。



松風焼き

材料／16人分
ソフミートとり…1袋(500g)
みりん…適量
けしの実…適量
青のり…適量

作り方

- ①凍ったままのソフミートを蒸し、横長に2等分してから羽子板形に切る。さらに半分の厚さに切る。
(目安:1枚15g×32枚)
- ②①にみりんを塗り、けしの実や青のりをまぶす。



八幡巻き

材料／12人分
ソフミート牛…1袋(500g)
にんじん…120g
ごぼう…120g
砂糖…20g
(A) しょうゆ…40g
みりん…60g
水溶き片栗粉…適量

作り方

- ①にんじんは千切りにしてやわらかくなるまで蒸すか茹でる。ごぼうは笹がきにして圧力鍋で煮てやわらかくする。
- ②巻きすの上にクッキングシートを敷き、解凍したソフミートをへうで延ばして広げ中心に①を置く。(目安:6本分)
- ③②を巻き寿司の要領で巻き、クッキングシートのまま蒸す。
- ④たれ(A)を温め、水溶き片栗粉でとろみをつけて切り分けた③にかける。
(目安:4等分、1人2個)