

新調理システム対応

うま味調味料・着色料無添加

煮魚用調味液



青魚用

お鍋

メカトル向け

使用レシピ

★さばの煮付け★




しょうが風味のきいた、おいしいさばの煮つけです。



材料名	約 10 人前 数量 (g)	仕上がり約 700g 備考
さば	600	10 切
酒	10~15	
生姜	10	
煮魚用調味液 (青魚用)	100	約 80cc
水	300	

【希釈の比率 (g)】
調味液 : 水 = 1 : 3

作り方

	作り方	使用機器	設定
下準備	① さばは皮側に交差するよう切れ目を入れ、酒をまぶす。 生姜は薄切りにする。		
加熱	② お鍋に煮魚用調味液、水、生姜を入れ、軽く煮立たせる。 ③ さばの皮側を上にして重ならないように並べ、落としぶたをし、煮汁が 1/3 くらいになるまで、弱火~中火の火加減で煮る。	なべ	弱火~中火 20~30 分
提供	④ さばを器に盛り、生姜を添え、煮汁をかけて提供する。		  

※加熱時間や調味液の量は、材料の量・大きさ・厚さや使用する鍋によって調節して下さい。

【栄養価】 (100g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩分
さば	212kcal	10.4g	15.7g	4.0g	244mg	208mg	130mg	5mg	0.6mg	0.6g

株式会社 マルハチ村松

業務用営業部

静岡県焼津市城之腰65の1

TEL 054 (622) 7371

新調理システム対応

うま味調味料・着色料無添加

煮魚用調味液



青魚用

フライパン

メイト向け

使用レシピ

★鶏の照り焼き ネギ添え★

皮はパリッと中はふっくらジューシーな鶏の照り焼きです。



材料名	約10人前 数量(g)	仕上がり約900g 備考
鶏もも肉	800	2~3枚
長ねぎ	150	1.5本
塩・こしょう	少々	
サラダ油	適量	
煮魚用調味液(青魚用)	100	約80cc
水	200	
白ゴマ	適量	

【希釈の比率 (g)】

調味液 : 水 = 1 : 2

下準備	作り方	使用機器	設定
	<p>① 肉は全体をフォークで軽く刺し、塩・こしょうをする。 長ねぎは4~5cm長さに切る。</p>		
加熱	<p>② フライパンにサラダ油を熱し、ネギに焦げ目がついたら取り出す。 ③ 鶏肉の皮のほうから入れて中火~弱火で3~4分焼き、こんがり焼き色がついたら裏返してまた3~4分焼き火を止める。 ④ ③の脂をペーパータオルでふき取り、煮魚用調味液を希釈したものを加えてふたをし、弱火で4~5分蒸し焼きにする。途中で②のネギを加え、たれが煮詰まってきたら火を止める。</p>	② ④	
提供	<p>⑤ 器に鶏肉を盛り、白ゴマをふり、ネギを添え、たれをかけて提供する。</p>		

※右記写真は4人前の分量です。

※加熱時間は、材料の量・大きさ・厚さや使用する機種、お客様の設定条件によって調節して下さい。

【栄養価】(100g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩分
鶏の照焼	149kcal	10.9g	9.2g	3.7g	185mg	211mg	112mg	8mg	0.3mg	0.5g

株式会社 マルハチ村松

業務用営業部

静岡県焼津市城之腰65の1

TEL 054 (622) 7371

新調理システム対応

うま味調味料・着色料無添加

煮魚用調味液



青魚用

お鍋

メィカル向け

使用レシピ

★ぶり大根★

大根にまでしっかり味のしみこんだおいしいぶり大根です。



	約 10 人前	仕上がり約 1300g
材料名	数量 (g)	備考
ぶり	700	10 切
大根	550	大 1/2 本
生姜	30	
煮魚用調味液 (青魚用)	140	約 120cc
水	420	

【希釈の比率 (g)】
調味液 : 水 = 1 : 3

作り方

使用機器

設定

下準備

- ① ぶりは食べやすい大きさに切り、熱湯を通して霜降りにし、水の中で洗い、うろこをとる。
大根は厚さ 1 cm の厚さの輪切りにし、裏から十文字に隠し包丁をいれ、火の通りをよくして、下茹でする。
生姜は薄くスライスする。

加熱

- ② お鍋に煮魚用調味液、水、生姜を入れ、軽く煮立たせる。
- ③ ぶり、大根を重ねないように並べ、落しぶたをし、煮汁が 1/3 くらいになるまで、弱火～中火の火加減で煮る。

なべ

弱火～中火
20～30 分



提供

- ④ ぶり、大根を器に盛り、煮汁をかけて提供する。

※右記写真は 4 人前の分量です。

※加熱時間や調味液の量は、材料の量・大きさ・厚さや使用する鍋によって調節して下さい。

【栄養価】(100g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩分
ぶり大根	119kcal	8.5g	6.7g	4.3g	162mg	231mg	60mg	10mg	0.6mg	0.4g

株式会社 マルハチ村松

業務用営業部

静岡県焼津市城之腰65の1

TEL 054 (622) 7371

新調理システム対応

うま味調味料・着色料無添加

煮魚用調味液



青魚用

お鍋

メィカル向け

使用レシピ

★秋刀魚の梅煮★

DHAやIPAが豊富な秋刀魚をさっぱりとしたおいしい梅煮で。



	約 10 人前	仕上がり約 1200g
材料名	数量 (g)	備考
秋刀魚	1200	10 尾
梅干し	60	中 5 個
生姜	20	
煮魚用調味液 (青魚用)	120	約 100cc
水	480	

【希釈の比率 (g)】
調味液 : 水 = 1 : 4

作り方

使用機器

設定

下準備

- ① 秋刀魚は頭と尾を切り落とし、内臓を取り、水洗いし、半分に切る。生姜は薄切りにする。

加熱

- ② お鍋に煮魚用調味液、水、生姜を入れ、軽く煮立たせる。
③ 秋刀魚を重ねないように頭と尾を交互に並べる。梅干しを手でちぎりながら散らす。
④ 落しぶたをし、煮汁が1/3くらいになるまで、弱火～中火の火加減で煮る。

提供

- ⑤ 秋刀魚を器に盛り、梅を添え、煮汁をかけて提供する。

※右記写真は 4 人前の分量です。

なべ

弱火～中火
20～25 分

②



③



④



※加熱時間や調味液の量は、材料の量・大きさ・厚さや使用する鍋によって調節して下さい。

【栄養価】(100g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩分
秋刀魚	212kcal	12.0g	15.7g	2.9g	482mg	156mg	120mg	23mg	1.0mg	1.2g

株式会社 **マルハチ村松**

業務用営業部

静岡県焼津市城之腰65の1

TEL 054 (622) 7371

新調理システム対応

うま味調味料・着色料無添加

煮魚用調味液



青魚用

お鍋

メィカル向け

使用レシピ



★いかと里芋の煮物★

いかと里芋の美味しい煮物です。



	約 10 人前	仕上がり約 1100g
材料名	数量 (g)	備考
いか	380	1.5 はい
冷凍里芋	750	20~30g/個
煮魚用調味液 (青魚用)	120	約 100cc
水	360	
いんげん	50	

【希釈の比率 (g)】
調味液 : 水 = 1 : 3

	作り方	使用機器	設定
下準備	① いかの銅の部分は輪切り、足とエンペラの部分は食べやすい大きさにきる。いんげんは茹で、斜めに切る。		
	② お鍋に煮魚用調味液、水を入れ、軽く煮立たせる。	なべ	弱火~中火 20~30分
加熱	③ いか、冷凍里芋を重ねないように並べる。		
	④ 落しぶたをし、煮汁が1/3くらいになるまで、弱火~中火の火加減で煮る。	④ 	
	⑤ いかと里芋を器に盛り、いんげんを添え、煮汁をかけて提供する。		
提供			

※加熱時間や調味液の量は、材料の量・大きさ・厚さや使用する鍋によって調節して下さい。

【栄養価】 (100g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩分
いか	68kcal	5.4g	0.3g	10.2g	207mg	236mg	87mg	14mg	0.4mg	0.5g

株式会社 マルハチ村松

業務用営業部

静岡県焼津市城之腰65の1

TEL 054 (622) 7371

新調理システム対応

うま味調味料・着色料無添加

煮魚用調味液



青魚用

お鍋

メィカル向け

使用レシピ

★いかと大根のやわらか煮★

大根の甘味と、いかのうまみとがお互いに引き立てあう一品です。



	約 10 人前	仕上がり約 1000g
材料名	数量 (g)	備考
大根	600	3/4 本
いか	380	1.5 はい
生姜	25	
サラダ油	30	
煮魚用調味液 (青魚用)	120	約 100cc
水	360	
柚子	適量	

【希釈の比率 (g)】
調味液 : 水 = 1 : 3

作り方

使用機器

設定

下準備

- ① 大根は四つ割にして乱切りにする。いかは足をワタごと引き抜き、銅は軟骨を除いて1cm幅の輪切りに、足はワタを落としてブツ切りにする。生姜は薄くスライスする。柚子は皮の黄色いところをむいて千切りにし、水にさらし、水気を切る。

加熱

- ② お鍋に油を熱し、生姜、大根、いかを入れて中火で炒め、油が回ったら、煮魚用調味液、水を入れ、軽く煮立たせる。
- ③ 落しぶたをし、煮汁が1/3くらいになるまで、弱火～中火の火加減で煮る。

提供

- ④ いかと大根を器に盛り、柚子の皮を添え、煮汁をかけて提供する。
- ※ お好みで一味とうがらしをふる。

なべ

弱火～中火
20～30分

②



③



※加熱時間や調味液の量は、材料の量・大きさ・厚さや使用する鍋によって調節して下さい。

【栄養価】(100g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩分
いか大根	71kcal	7.5g	2.2g	4.2g	274mg	184mg	109mg	13mg	0.1mg	0.7g

株式会社 マルハチ村松

業務用営業部

静岡県焼津市城之腰65の1

TEL 054 (622) 7371