

ハサミで切って冷蔵庫やレシピノートに貼ってご自由にお使いください。



料理上手の早道!

漬けだれ黄金比率

今回ご紹介する黄金比率は、本特集の各レシピ(*)の分量に合わせた配合です。
作る量に合わせて、同じ比率で調整してください。



すべて同量でOK!
覚えやすい基本の味

基本の万能しょうゆだれ



*鶏の照り煮(2人分)

〈そのほかのおすすめ料理〉
・肉じゃが
・角煮 など

しょうゆ 酒 みりん
大さじ 2 : 大さじ 2 : 大さじ 2



発酵の旨みで、奥深い味わいに

塩こうじだれ



*塩こうじ豚の蒸しポッサム(2人分)

〈そのほかのおすすめ料理〉
・魚のホイル焼き
・唐揚げ など

塩こうじ 酒 酢
大さじ 3 : 大さじ 1 : 大さじ 1/2



みそ+コチジャンで
ひと味違うコクうまに

コチジャンみそだれ



*コチジャンみその海鮮丼(2人分)

〈そのほかのおすすめ料理〉
・タッカルビ
・肉みそ など

みそ コチジャン 酒 みりん
大さじ 1 : 大さじ 1/2 : 大さじ 1 : 大さじ 1/2



オイルでコーティングして
旨みを閉じ込める!

オイルだれ



*えびのオイル蒸し(2人分)

〈そのほかのおすすめ料理〉
・チキンソテー
・アヒージョ など

オリーブ油 白ワイン 塩
大さじ 3 : 大さじ 1 : 小さじ 1/2