

簡単でおいしいから毎日作りたい。

おりぜレシピ

塩



おいしい小鉢がすぐできる
糀調味料おりぜで

菜花のベーコン炒め

◎材料（2人分）

菜花（ざく切り）…80g
薄切りベーコン…4枚
オリーブオイル…大さじ1
おりぜ塩味…大さじ1
黒胡椒…お好み

◎作り方

1. 菜花を1分ゆでる。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコンをカリッと炒める。
3. 菜花とおりぜ塩味を加えて軽く炒める。

大根ときゅうりの梅マヨサラダ



◎材料（2人分）

A大根（千切り）…100g
Aきゅうり（千切り）…5cm
おりぜ塩味…小さじ1
梅干し…1個
マヨネーズ…大さじ1/2

◎作り方

1. 千切りにしたAを、おりぜ塩味に5分漬ける。
2. 梅干しをまな板でつぶし、マヨネーズと混ぜ、1と和える。

タコとトマトのマリネ



◎材料（2人分）

タコ…60g
ミニトマト…8個
Aおりぜ塩味…小さじ2
Aオリーブオイル…小さじ2
Aレモン汁…小さじ2
大葉…お好み

◎作り方

1. ミニトマトは半分に切り、タコも小さく切る。
2. よく混ぜ合わせたAと和える。

株式会社 アグクル

栃木県宇都宮市東梁瀬1-40-8

メール
info@agcl528.com

Instaレシピアカウント
oryzae_agcl





砂肝と
じゃがいものソテー

◎材料（2人分）

砂肝（薄切り）…120g
じゃがいも（一口大）…1個
おりぜ塩味…大さじ1
油…大さじ1

◎作り方

1. 砂肝をおりぜ塩味に5分漬ける。
2. 切ったじゃがいもを、電子レンジで600Wで3分加熱する。
3. フライパンに油を熱し、砂肝を炒める。火が通ったらじゃがいもを加えて炒める。



糀の旨みを活かした万能調味料

おりぜ塩味

おりぜ塩味は、簡単に食卓を彩る発酵調味料です。
糀由来の旨味と甘味が強いので、これ一つで簡単においしい料理が作れます。
基本的な使い方は食材と一緒にサッと炒めたり和えたりするだけ！
手軽に料理が作れるため、忙しい方や料理が苦手な方にもお使いいただけます。



エビとわさび菜の
んにく炒め

◎材料（2人分）

エビ…110g
わさび菜…50g
オリーブオイル…大さじ1
んにくチューブ…3cm
おりぜ塩味…大さじ1/2

◎作り方

1. フライパンにオリーブオイルとんにくを熱し、エビを中火で炒める。
2. エビに火が通ったら、わさび菜とおりぜ塩味を加えてサッと炒める。



コールスロー

◎材料（2人分）

Aキャベツ（千切り）…150g
Aにんじん（千切り）…50g
かにかま…4本
おりぜ塩味…大さじ2
Bレモン汁…小さじ
Bマヨネーズ…大さじ2

◎作り方

1. Aにおりぜ塩味を和えて10分置く。
2. 割いたかにかまとBを、1に加えて和える。