

HOKKAIDO



SHIMANO HITO



島の人  
礼文だし  
歳時記帖

REBUN DASHI DIARY

Contents

01 礼文だし 基本の使い方

04 春のレシピ

アスパラガスの礼文だし煮  
キャベツとあさりのみそ汁  
だし巻卵  
ほたんえびのお吸い物  
だしになりすし

10 夏のレシピ

島雲丹と島あわびの茶碗蒸し  
梅そうめん  
たこきゅうりの酢の物  
野菜の浅漬け  
ホッケ茶漬け

16 秋のレシピ

三平汁  
鮭チャーハン  
きのこ鮭の白和え  
ホタテの炊き込みご飯  
いくらと秋鮭のお茶漬け

22 冬のレシピ

かに鍋  
かき茶漬け  
ししゃもの南蛮漬け  
ぶり大根  
おでん

## 美味しいだしから はじまる暮らし

南北に長く広がる日本列島には  
春夏秋冬、四季の移ろい、自然の恵みと風土に  
育まれてきた「和」の食文化があります。

その和食の基本となる「だし」。

「礼文だし」は、北海道の道北でしか取れない  
高級昆布である利尻昆布のだし。

四季折々の季節の味わいをもっと美味しく、  
いつもの一品を手軽に料亭の味わいに。  
美味しいだしが毎日の暮らしを豊かにします。





# 礼文だしの 基本の 使い方。

カンタン、便利な礼文だしは  
いつものお料理に  
少量を混ぜるだけ！  
スピード調理に役立ちます



礼文だしの元である  
利尻昆布の「根昆布」



## 高級昆布の代名詞、礼文島の利尻昆布とは。

澄み切った青い海が自慢の北海道の最北に位置する礼文島。礼文島で採れる「利尻昆布」は、羅臼昆布や真昆布と並び、高級昆布の中で1,2を争う上物の昆布です。礼文だしは、利尻昆布の栄養価の高い部分である「根昆布」をすり潰し、鰹だしを加えた2重製法。だしをとる手間が省けるので、お料理がとってもスピーディに美味しく仕上がります。お味噌汁や煮物、卵焼きなど毎日のレシピがどんどん広がります。

## 礼文だしの使い方

礼文だしは濃縮されています。  
約10倍を目安に薄めてご使用ください。  
開封前は常温保存できます。  
開封後は冷蔵庫で保存しお早めにお召し上がりください。



## 礼文だし美味しい分量のめやす

- |         |     |              |          |
|---------|-----|--------------|----------|
| 基本のおみそ汁 | 1人前 | 水 約200cc に対し | 小さじ 0.5杯 |
| 基本の卵焼き  | 1人前 | 卵 2 個 に対し    | 小さじ 1 杯  |
| 基本のめんつゆ | 1人前 | 水 約100cc に対し | 小さじ 1 杯  |
| 基本の野菜炒め | 1人前 | 野菜 約100g に対し | 大さじ 1 杯  |

※礼文だしを薄める際には、軟水がおすすめです。

## レシピ監修

金子 由美 フードコーディネーター

北海道札幌市出身、YUMI スタイリングオフィス代表。  
北海道を中心に食空間を演出する  
フードコーディネーター。  
「だしソムリエ」としても活動中。



# 春

SPRING

3月 弥生 (やよいい)  
4月 卯月 (うづき)  
5月 阜月 (ふつき)



北海道産  
アスパラガス

北海道産のアスパラは寒暖の差が大きく雪の下で越冬することで甘みのあるものが育ちます。5月上旬が旬が旬が旬

RECIPE 001

## アスパラガスの 礼文だし煮

- 🍴 礼文だし 大さじ1
- 👤 人数 / 2~3人前
- 🕒 所要時間 / 15分



もぎたて、とれたて。  
北海道の春の味。

# ア ス パ ラ

### 材 料

アスパラ	120g	
A {	礼文だし	大さじ1
	水	100cc
	醤油	小さじ2
	酒	大さじ1
	みりん	小さじ2
	砂糖	小さじ1/3

### 作り方

1. アスパラガスは根元の固い部分を1cmほど切り、下から4~5cmほどの部分をピーラーで薄くむく。
2. 鍋に湯を沸かして塩少々(分量外)を入れて、アスパラガスを少し固めに茹で冷水に取る(一度茹でて冷水に取ることで色が綺麗に仕上がります)。
3. 別の鍋にAを入れて煮立て、1を

加えて1分ほど煮たら火を止め粗熱を取る。

※冷蔵庫で冷やしてからいただく  
と美味しい。アスパラは太さで茹で  
時間も変わるので竹串などで固さ  
を見ながら茹でると良い。



## キャベツとあさりのみそ汁

- 🍴 礼文だし 大さじ1
- 👤 人数 / 2人前
- 🕒 所要時間 / 15分

北海道厚岸産  
あさり  
厚岸町は北海道の東南部に位置する牡蠣の名産地。ミネラル豊富な海で育ったあさは非常に大粒で旨みが濃いことが特長です。



あさり

材 料	
殻付きアサリ	200g
キャベツ	70g
水	400cc
礼文だし	大さじ1
味噌	大さじ2

- 作り方
1. アサリは砂出しする。キャベツはざく切りにする。
  2. 鍋に水とアサリを入れて火にかけて、貝殻の口が開いたら3分ほど煮込み、キャベツと礼文だしを加えてキャベツがやわらかくなったら味噌を溶かし、器に盛る。

## だし巻卵

- 🍴 礼文だし 大さじ1
- 👤 人数 / 3~4人前
- 🕒 所要時間 / 15分

平飼卵  
自然産卵でのびのびと育てられた健康な鶏の平飼い卵は栄養満点。



たまご

材 料		
卵 (Lサイズ)	4個	
礼文だし	大さじ1	
A	水	50cc
	みりん	大さじ1
	しょう油	小さじ1
サラダ油	適量	

- 作り方
1. ボウルに卵4個を割り入れよく混ぜる。
  2. 礼文だしとAを合わせ1に入れてよく混ぜる。
  3. フライパンを熱しサラダ油を適量入れる。
  4. 2の卵液を薄く流し入れ焼くことを数回繰り返す。

## ぼたんえびのお吸い物

- 🍴 礼文だし 小ざじ2
- 👤 人数 / 1人前
- 🕒 所要時間 / 20分

北海道礼文島産  
ぼたんえび  
平均水温0度の礼文島の深海中  
生息するボタンエビは、わづらりと  
甘みが濃厚なことが特徴です。旬  
は春の3月と秋の9月。



おめでたい席にも  
びったりの縁起の良い  
お吸い物

# ボタンエビ

材 料	
水	400cc
礼文だし	小ざじ2
しょう油	小ざじ1
ボタンエビ	1尾
すり身(エビ)	30g
たけのこ(水煮)	30g
三つ葉	適量

- 作り方
- 鍋に水、礼文だしを入れ沸騰させる。ゆでたけのこは一口大に切る。ボタンエビを入れ火を通す。
  - ボタンエビを取り出し、すり身を丸めて鍋に入れそのまま数分煮る。あくを掬い取りしょう油を入れる。
  - 器にもり、ボタンエビ、ゆでたけのこ、三つ葉を添えて完成。

## だしいなりずし

- 🍴 礼文だし 大ざじ1.5
- 👤 人数 / 2~3人前
- 🕒 所要時間 / 30分

北海道産  
甘えび  
北海道の日本海沿岸で水揚げされる甘エビ。とろけるような甘味が特長です。旬は3~5月と10~11月。



だしの効いた  
華やかなり寿司で  
行楽気分を楽しんで

# 甘エビ

材 料	
油揚げ	5枚
水	150cc
礼文だし	大ざじ1.5
醤油	大ざじ2
みりん	大ざじ1
砂糖	大ざじ2.5
ご飯	2合
酢	大ざじ3
砂糖	大ざじ3
塩	小ざじ1
甘えび	5~6尾
いくら	適量
菜の花	2~3本
さやえんどう	3個
にんじん(梅型)	10g

- 作り方
- ご飯を炊く(水加減は通常より少なめ)。
  - 甘えびは殻をむき小鍋にお湯を沸かして茹でる。にんじんは薄くスライスし1cm大の梅型に切る。さやえんどうは半分切る。
  - 油揚げは沸騰した湯に入れ、5分程度煮て油抜きする。
  - 水気を絞り、箸を前後に転がして、油揚げを広げやすくし半分に切り、穴を開けないよう油揚げを袋状に開ける。
  - 鍋にAを煮立てて、2を入れ落としふたをして煮含めて冷ます。
  - 酢飯をつくる。炊いたご飯を桶に広げて粗熱を取り冷ます。Bを合わせご飯に混ぜる。
  - 冷ました油揚げに酢飯を半分程度詰め、上に甘えび、菜の花、にんじん、いくら、鮭ほぐし、エンドウなどを飾り完成。



# 夏

SUMMER

6月 水無月「みなづき」  
7月 文月「ふんづき」  
8月 葉月「はづき」

北海道礼文島産  
島雲丹キタムラサキ  
黒く長いトケが特徴的。礼文島利尻島の上面な昆布を食べて育つためふんわりと柔らかく、クセのない優しい甘さで地元でも愛されるウニだ。  
キタムラサキに比べて丸い形状のゴツゴツは特に昆布しか食べないと大変希少価値が高いウニで、ユダがあり濃厚な味わいが特徴的です。

RECIPE 006

## 島雲丹と 島あわびの 茶碗蒸し

🍴 礼文だし 大さじ1

👤 人数 / 4人前

🕒 所要時間 / 30分

いつもの茶碗蒸しも  
礼文だしと島雲丹で  
贅沢な一品に！



# 雲丹




### 材 料

卵	2個	
三つ葉	適量	
椎茸	1枚	
生うに	40g	
あわび	1個	
A	礼文だし	大さじ1
	みりん	小さじ1
	醤油	小さじ1/2
	水	300ml

### 作り方

- あわびを薄切りにする。椎茸は石突を取り薄切りにする。
- ボウルに卵を割り、【A】を加え、泡立たないように溶く。
- ザルやこしきでこし、スプーンなどで泡を取り除く。
- 器に均等に具材を入れ、2を注ぎアルミでふたをする。
- 蒸し器に並べ、弱火で約15分蒸す。三つ葉を盛り付ける。

## 梅そうめん

-  礼文だし 大さじ2
-  人数 / 2人前
-  所要時間 / 15分

愛媛県産  
七折小梅  
日本の小梅として知られる七折小梅は、果肉が多いことや糖度の高さ、甘美な香りなどが特徴の小梅です。






夏のひんやり冷麺にも  
びったりの礼文だし。  
梅の風味で食欲増進。

梅

材 料		作り方	
そうめん	2束(100g)	1. 水と調味料を鍋に煮立て、常温になったら冷蔵庫で冷やす。  2. そうめんを茹で冷で冷やし、水気を切ったら器に盛り1のタレをまわしかける。刻んだ梅干しとお好みの薬味を添える。	
A	水		200cc
	礼文だし		大さじ2
	醤油		大さじ1
	みりん		小さじ1
	塩		少々
	梅干し(刻む)	適量	
お好みで白ごま・大葉などの薬味			

## たこときゅうりの酢の物

-  礼文だし 小さじ1
-  人数 / 2~3人前
-  所要時間 / 15分

北海道礼文島産  
柔らか蒸したこ  
礼文島で水揚げされた新鮮なたこを程良いやわらかさで蒸しあげた無添加の蒸したこです。



暑い夏にもさっぱりと  
いただける酢の物

たこ

材 料		作り方
たこのスライス	75g(1パック分)	1. きゅうりは薄切りにし、塩もみをしてすすぎ、水気を絞っておく。ワカメはざく切りにする。
きゅうり	1/2本	
戻したワカメ	15g前後	2. ボウルに、1とたこを入れて、調味料を加えて混ぜ合わせたら、味がなじむまで冷蔵庫に。お好みで、おろし生姜を加えたり、千切り生姜を乗せていただいても美味しい。
礼文だし	小さじ1	
酢	大さじ2	
醤油	小さじ1.5	
砂糖	小さじ1	
みりん	小さじ1	
塩	適宜	



## 野菜の浅漬け

- 🍴 礼文だし 大さじ2
- 👤 人数 / 2~3人前
- 🕒 所要時間 / 30分



# 昆布

一晚漬け込むだけ。  
利尻昆布の旨味が  
素材の味を引き立てます

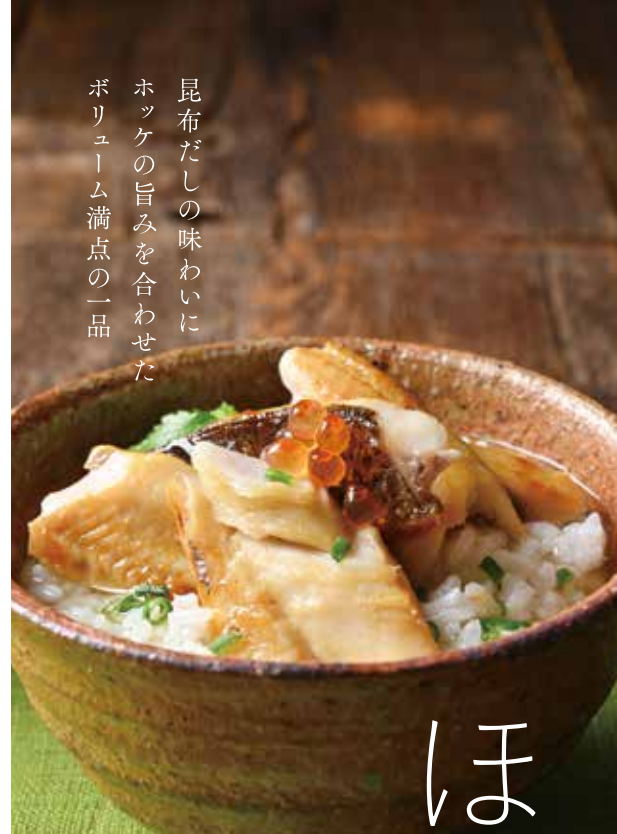
北海道礼文・利尻島産  
利尻昆布  
日本三大昆布の中でも最高ランクの利尻昆布。市場での流通量は僅か、主に関西方面の昆布問屋、高級料亭に流通する逸品です。

材 料	
礼文だし	大さじ2
キュウリ	2本
かぶ	3個
鷹の爪	適量
だし昆布	ひとつまみ

- 作り方
1. キュウリは縦半分にした後、2cmくらいの長さに切る。
  2. かぶは皮をむいたあと、3~4mmの厚さの半月切りにする。
  3. 鷹の爪は種を取り除き、輪切りにする。
  4. ビニール袋に1と2、礼文だしを入れて軽くもむ。
  5. 冷蔵庫に30分以上置く。途中で味見をし、塩加減が薄ければ調整する。

## ほっけ茶漬け

- 🍴 礼文だし 小さじ3
- 👤 人数 / 1人前
- 🕒 所要時間 / 約20分



昆布だしの味わいに  
ホッケの旨みを合わせた  
ポリューム満点の一品

# ほっけ

北海道礼文島産  
昆布干物  
紅法華(ヘニホッケ)  
北海道礼文島で獲れた脂のりの良さが自慢のホッケを上質な昆布のだしに漬け込み一夜干しの干物に焼くとジューシーな味わい。

材 料	
ご飯	茶碗1杯分
A { 礼文だし	小さじ3
	水 300cc
ホッケ開き	中1枚または
ホッケスティック	2~3本
小ネギ	適量
三つ葉	適量

- 作り方
1. ホッケの干物を、グリルでキツネ色に焼く。粗熱が取れたら身をほぐし小ねぎは小口切りにする。
  2. 器にご飯をよそい、1の干物を盛り、小ネギと三つ葉を散らし礼文だしをお湯で薄めて注ぐ。

# 秋

AUTUMN




9月 長月「ながづき」  
10月 神無月「かんなづき」  
11月 霜月「しもづき」



北海道産 秋鮭  
北海道の秋、紅葉の見える9月頃、生れた川へ帰ってくる秋鮭は昔から「秋味」と呼ばれ、大衆馴染みの深い魚。天然の秋鮭は栄養価が高く旨みかたまりのまことに北海道の秋の味覚。

RECIPE 011

## 三平汁

-  礼文だし 大さじ2.5
-  人数 / 2~3人前
-  所要時間 / 40分



北海道で昔から親しまれている鮭を使った秋の味覚を  
楽しむ郷土料理

# 秋鮭

### 材 料

- |        |         |        |
|--------|---------|--------|
| 鮭(切り身) | 二切れ     |        |
| 人参     | 1本      |        |
| ジャガイモ  | 2個      |        |
| ごぼう    | 1本      |        |
| 大根     | 4/1 本程度 |        |
| A {    | 水       | 1リットル  |
|        | 礼文だし    | 大さじ2.5 |
|        | 酒       | 大さじ2   |
|        | 味噌      | 適宜     |




### 作り方

1. 鮭はぶつ切りに、人参とごぼうは乱切りにする。ジャガイモは一口大に切り、水にさらしてから、水気を切る。(鮭の塩気が多い場合は水につけて塩抜きする)
2. 鍋に1の材料と水を入れて火にかける。材料に火が通ったら、酒を入れ、礼文だしを加える。味を見

て、好みの味噌の量を加えて一煮立ちしたら器に盛る。



## 鮭チャーハン

-  礼文だし 大さじ1
-  人数 / 2〜3人前
-  所要時間 / 20分

ロシア産  
昆布だし紅鮭ほぐし  
品質の良い天然紅鮭に上質な昆  
布だしを加え旨味を引き出した  
鮭の荒ほぐしです。



昆布だしと紅鮭の  
和風チャーハンも簡単に

# 紅鮭

材料	
ご飯	230g
昆布だし紅鮭ほぐし	大さじ2
溶き卵	1個分
礼文だし	大さじ1
醤油	小さじ1/2
ごま油	大さじ1
塩	適宜
大葉	1枚

- 作り方
1. フライパンにごま油を熱し、溶きたら塩で味を整える。
  2. ご飯を加えパラパラになるまで炒め、鮭フレークを入れて混ぜる。
  3. 礼文だし、醤油をまわしかけ、全体に味がなじむように、混ぜ合わせ
  4. 器に盛り大葉を添えていただく。

## きのこ鮭の白和え

-  礼文だし 小さじ2
-  人数 / 1人前
-  所要時間 / 約15分

北海道愛別産  
きのこ  
北海道愛別町の特産品のきのこ。  
しいたけ、まいたけ、えのきなど香  
りが高くローカロリーのため美容  
にもおすすめです。



礼文だしで簡単に  
できるスピードおかず

# きのこ

材料	
豆腐	200g
椎茸	2個
にんじん	40g
ほぐし鮭	大さじ1.5
礼文だし	小さじ2
うす口しょう油	小さじ1
みりん	小さじ2
すりごま	小さじ1/4

- 作り方
1. 豆腐をキッチンペーパーに包み、500Wのレンジで3分ほど加熱して水切りをする(又は、キッチンペーパーに包み、上にペットボトルなど重いものを乗せて水きりしても良い)。椎茸は薄切りにし、湯がき、水気を絞っておく。
  2. ボウルに豆腐を手でちぎりなが
- ら入れ、ゴムべらなどで滑らかになるように潰し、椎茸と調味料を入れて混ぜ合わせる。最後にほぐし鮭を加えて混ぜ合わせたら完成。

## ホタテの炊き込みご飯

- 🍲 礼文だし 大さじ2
- 👤 人数/3~4人前
- 🕒 所要時間/60分

北海道産 ほたて  
北海道の冷たく栄養豊富な海で育った品質の良い帆立は肉厚な食感と甘みが特長。バターソテーなども大変おすすめです。



旨みたっぷりの  
北海道のほたての  
だし炊きご飯

ほたて

材料	
米	3合
水	500cc
ほたて	180g
しいたけ	2枚
にんじん	20g
A { 礼文だし	大さじ2
醤油	大さじ2
小ねぎ	適量
三つ葉	適量

- 作り方
- 米は洗って30分以上浸水し(時間外)、ザルに上げて水気をきる。
  - しいたけは石づきを取り5mm幅に切る。にんじんは5mm幅の短冊切りにする。  
普通に炊く。
  - 炊飯器に(1)の米、Aを入れ、2合の目盛りまで水を注ぎ、(2)のしいたけ・にんじん・ほたてをのせて
  - 炊き上がったたら、軽く混ぜ、小ねぎと三つ葉を散らして完成。

## いくらと秋鮭のお茶漬け

- 🍲 礼文だし 小さじ3
- 👤 人数/1人前
- 🕒 所要時間/約15分

北海道産  
昆布だしいくら  
北海道産の天然秋鮭から獲れた新鮮ないくらを利用昆布醤油のだしに漬け込み旨味を引き出した昆布だしいくらです。



鮭といくらの親子で  
秋を味わうお茶漬け

いくら

材料	
ご飯	茶碗1杯分
A { 礼文だし	小さじ3
水	300cc
鮭ほぐし	適量
いくら	適量
小ネギ	適量
かいわれ	適量
三つ葉	適量

- 作り方
- 分量の水と礼文だしを小鍋に入れて加熱する。
  - 器にご飯をよそい、鮭ほぐしを乗せ1を注ぐ。お好みでいくらを盛り小ネギと三つ葉を散らして完成。



# 冬

WINTER

12月 師走「しむすい」  
1月 睦月「むつげ」  
2月 如月「にがしげ」



北海道紋別産  
本ズワイガニ  
極寒の海で育つズワイガニは身が  
瑞々しくジュシーかつ繊細で、  
とろけるような味わいが魅力。

北海道枝幸産  
ブレミアム毛蟹

流水に覆われる海に面した枝幸  
町、良質なエサを食へ身がギュッと  
引き締まったプロが選ぶ高品質な  
毛蟹です。

RECIPE 016

## かに鍋

- 🍴 礼文だし大さじ5
- 👤 人数/3~4人前
- 🕒 所要時間/30分



寒い冬にはあったかお鍋  
かきの旨みたっぷり  
締めのかに雑炊も  
おすすめ！

# かに




### 材 料

昆布	5cm角
水	1500cc
酒	大さじ3
礼文だし	大さじ5
白菜	1/4把
ネギ	1/4本
椎茸	4枚
豆苗	1/2パック
カニ(足)	500g分

### 作り方

- 鍋に水と昆布を入れ20~30分置  
く。火をつけ沸騰直前で昆布を取り  
だし、礼文だし、酒を入れる。
  - 沸騰したらカニを入れ、白菜、ネ  
ギ、椎茸、豆苗を入れ一煮立ちした  
らお召し上がりください。
- ※最後にご飯と溶き卵を入れ、  
かに雑炊もおすすめです。

## かき茶漬け

-  礼文だし 大さじ2
-  人数 / 2~3人前
-  所要時間 / 20分



# 牡蠣

旬の時期に味わいたい  
牡蠣の旨みがたっぷり  
だし茶漬けです

北海道仙鳳趾産  
牡蠣(かき)  
北海道の牡蠣の名産地厚岸町の隣の小さな町 仙鳳趾(せんほうし)は知る人ぞ知る牡蠣の名産地です。身が大きく旨みも濃くまた海のミルクと言われる味わい。

材料		
牡蠣(むき身)	200g/約8個分	
A	水	800cc
	礼文だし	大さじ2
	しょう油	大さじ1
	酒	小さじ2
ご飯	茶碗2杯分	
かいわれ	適量	
小ネギ(刻む)	適量	
きざみ海苔	適量	

- 作り方
1. 牡蠣のむき身はざるに入れさっと洗い、酒をふりかけて10分程度おく。小ネギは細かく刻んでおく。
  2. 小鍋に分量の水を入れ礼文だし大さじ2を加えて沸騰させる。
  3. 牡蠣を入れて中火で数分煮る。
  4. 牡蠣に火が通ればしょう油を

加えて調味しご飯をお椀に入れ、煮汁と牡蠣を盛りお好みでかいわれや刻んだ小ネギ、海苔を散らして完成。

## 柳葉魚の南蛮漬け

-  礼文だし 大さじ1
-  人数 / 2~3人前
-  所要時間 / 30分



# ししやも

北海道ならではの味  
本ししやものエスカベージュ

北海道広尾産  
本ししやも  
北海道太平洋沿岸でしか獲れない大変希少な北海道広尾町産の生干し本ししやもは、焼くとぷくぷくとししやも酒のやまぎびたりの一品です。

材料		
本ししやも	10尾	
ピーマン	1個	
にんじん	1/4本	
パプリカ(赤)	1個	
赤玉ねぎ	1個	
揚げ油	適宜	
A	礼文だし	大さじ1
	酢	150ml
	水	50ml
	砂糖	50g

- 作り方
1. ピーマン、パプリカとにんじん、玉ねぎは薄く細切りにする。
  2. Aの調味料を合わせておく。
  3. 1を炒めるまたは素揚げにし、2に漬け込む。
  4. フライパンでししやもを両面焼く。

5. ししやもを器に盛り3を上からのせて完成。



## ぶり大根

- 🍴 礼文だし大さじ1
- 👤 人数 / 2~3人前
- 🕒 所要時間 / 40分

北海道産  
天然ぶり  
良質な脂がのったさっぱりとした  
口当たりの北海道の羅臼町で水揚げされた天然のぶりで。



昆布だしとぶりの  
旨みが染みたぶり大根。  
生姜とゆずの香りを  
効かせて。

# ぶり り

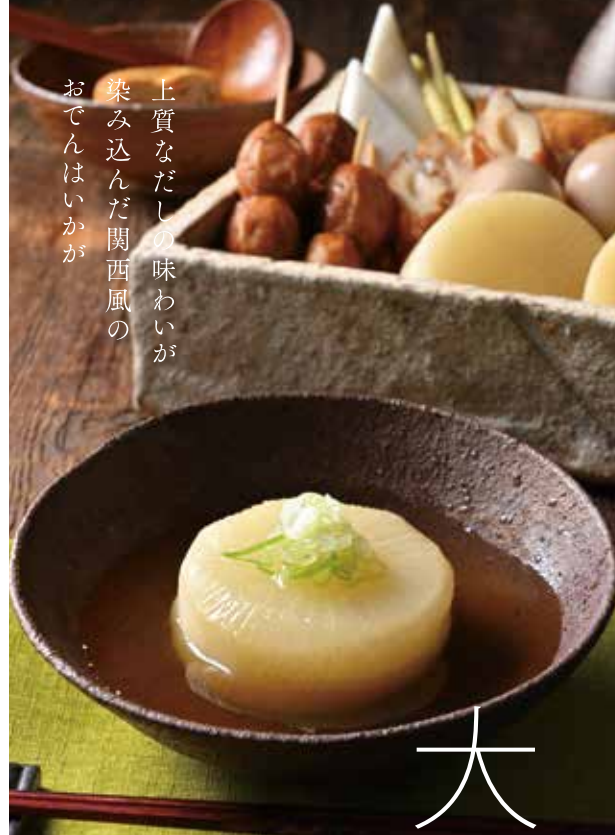
材料	作り方	
ぶり(切り身またはアラ)	2切れ	
大根	200g	
A {	水	200cc
	礼文だし	大さじ1
	醤油	大さじ2
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1	
しょうが	1/2片	
ゆず(刻む)	適量	

1. 大根は皮をむき、2cm程度の厚さの半月切りにして下茹でする。ぶりは一口大に切り分け、ザルにのせて熱湯をまわしかける。生姜は薄切りにする。
2. 鍋に調味料としょうがを入れ煮立たせたら、ぶりと大根を加えて落としふたをして煮込む。
3. 器に盛りつけ、刻んだゆずのをせて完成。

## おでん

- 🍴 礼文だし大さじ4
- 👤 人数 / 3~4人前
- 🕒 所要時間 / 約1時間30分

北海道産 大根  
青背大根生産量全国第1位の  
北海道産大根おろしと礼文  
だしのみそれしもおすすめ。



上質なだしの味わいが  
染み込んだ関西風のおでんはいかが

# 大根

材料	作り方	
A {	水	1リットル
	礼文だし	大さじ4
	醤油	大さじ1.5
	みりん	大さじ2
	塩	小さじ1/4
大根	1/2本	
さつま揚げ	3枚	
ちくわ	2本	
こんにゃく	1/2枚	
ゆで卵	3個	

1. 大根1/2本は3cm幅の輪切にし、面取りをします。ちくわは半分に切ります。
2. 鍋に水とAを合わせます。
3. 大根を下茹です、2の鍋のだしを沸騰させます。
4. 沸騰したら大根、さつま揚げ、ちくわ、こんにゃく、ゆで玉子などお好みに具材を加えて煮込みます。(約1時間程度)
5. みそや辛子などお好みで添えてお召し上がりください。



## 定期的に礼文だしをお届け。 便利でお得な「礼文だし定期便」。

3本以上ご購入いただくと、「送料無料」でお得に！  
また、礼文だしを定期的にお届けする  
「礼文だし定期便」ならさらにお得！3つのコースからお選びいただけます。

### 礼文だし[定期購入]



500ml × 3本 コース  
2,850円(税込3,078円)

送料無料

毎月  
1箱あたり  
162円  
お得！



500ml × 6本 コース  
5,000円(税込5,400円)

送料無料

毎月  
1箱あたり  
432円  
お得！

### 礼文だし[通常購入]



150ml × 1本  
480円(税込518円)



500ml × 1本  
1,000円(税込1,080円)



500ml × 3本  
3,000円(税込3,240円)

送料無料



500ml × 6本  
5,400円(税込5,832円)

送料無料

※お届けのサイクルは1ヶ月からご選択いただけます。ご注文の際に、本数とお届けの間隔をご指定ください。

全国のみなさまより  
たくさん嬉しいお声を  
頂いている島の人の礼文だし。  
礼文だしをもっとお得に購入したい方、  
買い忘れを無くしたい方に、  
お得で便利な「礼文だし定期便」が  
おススメです！

最近まで近所のスーパーで買える他の液体  
昆布だしを使っていました。久しぶりに  
購入するとやはり違う。炊き込みご飯の  
味付けはほほ、これのみにすると色よく美  
味しく仕上がります。ちょとしたお礼に  
もなり、とても喜ばれるのでまとめて購入  
しても賞味期限内にぐんぐんおなごうです。

40代 女性

何回もリピしますが、これを少量入れる  
だけで料理が段違いに美味しくなります！  
だしが美味しすぎて、シリアルに礼文だし  
を少しと、あおやとろ昆布など、好き  
なものを入れて、お湯をまぜただけで美味  
しい汁物が完成します。味噌汁を作るの  
が面倒なとき、これだけでも大満足

30代 女性

いつもは粉末のおだしを使っていたのです  
が、まず煮物を礼文だしで作ってみました。  
家族みんなにほめられました。味が優しく  
とても美味しい。今度は味噌汁や炒め  
物にも使ってみようと思っています。

40代 女性

# 礼文だし 定期便





HOKKAIDO



SHIMA NO HITOKUNI

島の人礼文だしの  
お問合せは

TEL  0120-777-164

FAX  0120-787-164

携帯電話(有料) TEL 011-738-6500

[年中無休/月～日 9:00-19:00]



島の人オンラインショップ

<https://shop.rebun.jp>



島の人 礼文島の四季 楽天市場店

<https://www.rakuten.ne.jp/gold/rebun/>

島の人礼文だし

検索 

