



## グルカン入り料理レシピ

### <肉みそうどん>(4人前)

材料		
うどん玉	4玉	
白ネギ	1本	
玉ネギ	1個	
人参	1/2本	
なす	1本	
ミンチ肉	300g	
A	みそ	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	グルカン	15ml
	片栗粉	小さじ1

### 作り方

うどんはたっぷりの熱湯に入れてさっとゆで、洗って水分を切り、サラダ油をからめておく。白ネギは小口切り、玉ネギ、人参、なすはみじん切りにする。鍋に油をしいて、玉ネギ、ミンチ、人参、なす、白ネギの順に加えて炒める。Aの調味料を加え、更によく炒める。水とき片栗粉を加え、とろみを少しつける。器にうどんを盛り、 をたっぷりかけてできあがり！

### ポイント

グルカンは健康のかくし味ですが、片栗粉を入れなくてもとろみができます。

### <バスク風オープンオムレツ>(4人前)

材料		
卵	5個	
じゃが芋	小2個	
ベーコン	3枚	
マッシュルーム (しめじ)	5個	
ピーマン	1個	
牛乳	大さじ1	
グルカン	7~8ml	

### 作り方

じゃが芋を丸のままゆでて、薄く切る。(レンジで火を通してよい)ベーコン、マッシュルーム、ピーマンは薄く切り、フライパンで炒め、じゃが芋も加えて炒め、塩、こしょうを加える。割りほぐした卵に、牛乳とグルカンを加え混ぜ合わせる。フライパンに油をしき、 の半量を流し込み、箸でかき混ぜる。弱火にして を乗せ、残りの を加える。弱火のまま蓋をして、3~4分蒸し焼きにする。ひっくり返して3~4分焼くとできあがり！お好みにケチャップ、パルメザンチーズをかけてください。

### ポイント

グルカンを入れることでふっくらと仕上がります！

### <さばのさっぱり煮>(4人前)

A	材料	さばの切り身	4切
	長ネギ	1本	
	ショウガ	大1片	
	酢	1/2カップ	
	しょうゆ	1/2カップ	
	砂糖	大さじ6	
	グルカン	15ml	
	水	1/2カップ	

### 作り方

さばはさっと洗い、キッチンペーパー等で水気をふきとる。  
ショウガをよく洗って薄切りにする。一部を針ショウガにする。長ネギはぶつ切りにする。  
鍋に調味料Aと を合わせて煮立て、煮立ったら中火で7~8分煮る。  
器に盛り、針ショウガを添える。

### ポイント

グルカンを入れると、  
青魚特有の  
生臭さが減ります！

### <肉じゃが>(4人前)

A	材料	じゃが芋	3個
	人参	1/2本	
	玉ネギ	1個	
	シラタキ	1/2袋	
	牛肉(薄切り)	200g	
	ゆでグリーンピース	40g	
	だし汁	3カップ	
	しょうゆ	大さじ2と1/2	
	砂糖	大さじ1	
	みりん	大さじ1	
料理酒	大さじ1と1/2		
グルカン	15ml		

### 作り方

じゃが芋、人参は一口大に切る。  
玉ネギはくし切り、シラタキは1~2分茹で3~4cmに切る。牛肉も食べやすい大きさに切る。  
鍋に油を熱し、玉ネギ、牛肉を炒める。人参、じゃが芋、シラタキも加え、油がまわるまで炒める。  
調味料Aをかけて加えて弱火でことこと煮る。  
汁気がなくなり、よく味がしみ込んだら、グリーンピースを散らして、更にひと煮させる。

### ポイント

グルカンを入れることで  
肉が柔らかくなり、野菜が煮崩れしにくく、味がしみこみやすくなります。  
照りもでます！

### <黒豆煮>(4人前)

材料	黒豆(乾燥)	200g
	砂糖	140g
	水	5カップ
	グルカン	15ml

### 作り方

黒豆は洗って、厚手の深鍋に水を入れ、黒豆を一晩浸しておく。

を火にかけ、グルカンを入れて煮る。沸騰したら泡をすくいながら弱火にし、差し水(分量外)をする。

に落し蓋をし、2時間くらい弱火で煮る。

豆が柔らかくなったら、調味料Aを加えて更に1時間くらい煮る。このとき、液面から黒豆が出ない(空気にふれない)ようにする。

#### ポイント

グルカンを入れると、煮炊きの時間が短縮されます。黒豆に照りがでます！

### <鶏の唐揚げ中華風>(4人前)

材料	鶏もも肉	400g
	うどん	100g
	赤ピーマン	20g
	三つ葉	15g
	グルカン	15ml
	A	ショウガ(みじん切り)
長ネギ(みじん切り)		20g
塩		少々
料理酒		1/2カップ
衣	卵	1/2個
	片栗粉	大さじ2
B	酢	大さじ1と1/2
	砂糖	大さじ1と1/2
	しょうゆ	大さじ1
	長ネギ(みじん切り)	10g
	ショウガ(みじん切り)	5g
	豆板醤	小さじ1/2
ごま油	大さじ1/2	

### 作り方

鶏もも肉は一口大に切り、グルカンを塗りよくまぶしこみ、調味料Aを合わせたものに30分程つけておく。

の汁気を切り、衣をつけて中温の油でキツネ色に揚げる。

調味料Bを合わせ、タレを作っておく。

うどん、赤ピーマン、三つ葉は5cmの長さに切り揃えておく。

器に の野菜をしき、 を盛り、 のタレをかける。

#### ポイント

グルカンを肉に塗り込むことにより、柔らかくなります。揚げるとかラッと仕上がります！

### <おでん>(4人前)

材料	大根	1/2本
	じゃが芋	4個
	コンニャク	1枚
	ゆで卵	4個
	牛すじ	適宜
	タコ	適宜
	厚揚げ	2枚
	さつま揚げ	4枚
	昆布だしつゆ	1/2カップ
	水	3と1/2カップ
	グルカン	15ml
	その他お好みのおでん種	

#### 作り方

大根とコンニャクは下ゆです。  
厚揚げ、さつま揚げは熱湯に通し、油抜きする。  
鍋に水と昆布だしつゆとグルカンを合わせ、  
下ごしらえしたおでん種を加えて、2時間程度  
弱火で煮込む。火を止めて味を含ませる。

#### ポイント

グルカンを入れると、  
牛すじ、タコ、コンニャクが早く柔らかく  
なります。じゃが芋が煮崩れしにくくなり  
ます。煮込み時間が短縮できます！  
おでんがまるやかに美味しい！

### <豚肉の簡単甘酢あん>(4人前)

材料	豚ヒレ肉	400g
	塩、コショウ	少々
	グルカン	15ml
	片栗粉	適量
A	酢	大さじ3
	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	水	大さじ3
	長ネギ	1/2本
	粒コショウ	小さじ1/2
	サラダ菜	適宜

#### 作り方

豚ヒレ肉は厚さ5mmに切って、グルカンを  
よくまぶしておく。塩、コショウをして、片栗粉をつける。  
調味料Aを合わせておく。  
フライパンに油を熱し、 を入れて中火で両面を  
キツネ色に焼く。余分な油をペーパーでふき取り、  
 を加えて中火にかけ、フライパンを揺るように  
しながら煮からめる。  
器にお好みでサラダ菜をしき を盛り、粗みじん切り  
にした長ネギ、粒コショウを散らす。

#### ポイント

グルカンをまぶすことで、  
肉がより柔らかくなります！

### <炊き込み山菜ご飯>(4人前)

材料	米	3カップ
	だし汁	3カップ
	山菜の水煮	適量
	ゴボウ	20cm
	人参	10cm
	油揚げ	1/2枚
	シイタケ	3枚
	ちりめんじゃこ	適量
A	しょうゆ	大さじ1と1/2
	みりん	大さじ1
	塩	少々
	グルカン	7~8ml

もち米2カップ、普通米1カップでもよい。  
そのときはだし汁2と1/4カップ

#### 作り方

油揚げは熱湯にくぐらせ、油抜きし細切りにする。  
ゴボウはさがきにして水につけ、アク抜きする。  
人参、シイタケは細切りにする。  
水気を切った山菜と、ちりめんじゃこ、の材料を、  
だし汁少々に調味料Aを加えた中に入れ、10分程  
つけておく。  
洗い米に と残りのだし汁を加え、グルカンを加え  
てよく混ぜ、炊飯器で炊き上げる。

#### ポイント

グルカンは健康の  
かくし味ですが、  
つやよく仕上がります！

### <ワケギとしめさばのぬた>(4人前)

材料	ワケギ	2束
	しめさば	片身
	からし酢みそ	
A	練りがらし	小さじ1
	白みそ	50g
	砂糖	大さじ1
	酢	大さじ3
	グルカン	7~8ml

#### 作り方

鍋にたっぷりの湯を沸かし、ワケギをさっとゆで、  
ザルにあげさましておく。  
しめさばは薄くそぎ切りにする。  
白みそと練りがらしをすり鉢でよくすり、砂糖を加え、  
酢とグルカンを除々に入れてすりのばし、からし酢  
みそを作る。  
食べやすい大きさに切った と を、 であえて  
できあがり。

#### ポイント

グルカンを入れることで、  
酸っぱさや辛さがマイルドに！

### <大根と牛肉の甘辛煮>(4人前)

材料	牛肉(加-、シチュー用)	200g
	大根	200g
	人参	1/2本
	干シイタケ	4枚
	長ネギ	1本
	ショウガ	大1片
A	みりん	大さじ5と1/2
	料理酒	大さじ1と1/2
	だし汁	3カップ
	砂糖	大さじ1と1/2
	しょうゆ	大さじ2と1/2
	コショウ	少々
	グルカン	15ml
	さやえんどう	適宜

#### 作り方

大根は皮をむき、2cmの厚さの半月切りにして、米のとぎ汁(水に米をひとつかみ入れたものでもよい)で柔らかくゆで、水洗いする。人参は皮をむいて乱切りにし、干シイタケは水でもどして軸を取り半分に切る。ショウガは皮をむいて薄切りに、牛肉は一口大に切る。ネギは斜めに4cmの長さに切り、さやえんどうはさっとゆでる。鍋に油を熱し、牛肉を入れて焼き色をつけ、更にの材料を加えて炒め合わせ、調味料Aを加えて煮立たせる。煮立ったら、アクを取りながら汁気がなくなるまで中火ゆっくり煮込み、仕上げにのネギをさっと煮て器にもりつけ、のさやえんどうを飾る。

#### ポイント

グルカンを入れて煮込むことにより、素材が早く柔らかくなり、照りが出てきます！

### <簡単かき揚げ>(4人前)

材料	ゆで大豆	150g
	ひじき(乾燥)	30g
	干エビ	20g
	さやいんげん	100g
	天ぷら粉	1カップ
	小麦粉	大さじ2
	グルカン	7~8ml
	大根おろし	10cm分
	しょうゆ	適量

#### 作り方

ひじきは水に戻し、ざるにあげておく。いんげんは1.5cm幅に切る。ボウルに天ぷら粉、グルカン、冷水3/4カップを入れて、ざっくり混ぜる。別のボウルに大豆、ひじき、いんげん、干エビを入れ、小麦粉大さじ2を加えてからめてから、を加えてさっくりと混ぜる。揚げ油を170~175に熱し、へらに種を少量のせて、菜箸ですべらせるように入れる。返しながらかかりとするまで揚げ、油を切って器に盛る。大根おろしを添え、しょうゆ少々をかける。

#### ポイント

衣にグルカンを混ぜることで、カラットした仕上がりになります！

## その他

<ステーキ>を焼くとき、グルカンを肉の表面によく塗りこみ、15分くらいなじませておきます。  
熱の通りがよくなり、柔らかくなります。

<カレーライス>を煮込むとき、グルカン 15ml を入れて煮込むと、鍋に焦げつかず、マイルドになり  
カレーの風味が増します。

<フライ>にする素材(肉、魚介類)の表面にグルカン 15ml を塗りこむと、カラットした仕上がりになります。

<天ぷら>をするときは、衣にグルカン 7~8ml を混ぜて揚げると、カラットした仕上がりになります。

<みそ汁>を作るとき、グルカン 7~8ml をいれて煮てください。味噌の塩分がまるやかになります。

