



ワンポイント♪

めんたいこ 明太子を美味しく食べるための
か てい ほ ぞん ほう ほう
ご家庭での保存方法

冷蔵庫で5日間の賞味期限です。
いちど た ば あい れいどう こ ほ かん
一度に食べきれない場合は冷凍庫で保管してください。
やく げつ しょうみきげん
約1ヶ月の賞味期限です。



ひとはら など、
一腹ずつ等、
こ わ
小分けシラップで
しっかり包んでから
ほ かん
保管してください。



さらに、フリージング
バックに入れて
ほ かん いただ
保管して頂けると、
おい
美味しさを
い じ
維持できます。



株式会社 千曲屋
ちくまや

〒812-0892 福岡市博多区東那珂 2-7-20

お問い合わせ

株式会社 千曲屋

TEL: 092-434-2600 FAX: 092-434-2572

ホームページ: <http://www.chikumaya.co.jp/>



“めんたいの達人”
クッキングスタジオ

おいしい
オリジナル
明太子を作ろう!

株式会社 千曲屋
ちくまや



こうてい もくじ 工程と目次

🍱🍱🍱🍱🍱🍱 コンテンツ (目次) 🍱🍱🍱🍱🍱🍱

- タイムスケジュール表・・・・・・・・・・ 2P
- 塩たらこ・明太子レシピ・・・・・・・・ 3P
- ご家庭での保存方法・・・・・・・・・・ 4P

🍱 かてい し あ ご家庭での仕上げ 🍱

- ◆塩たらこの液切り・・・・・・・・・・ 5P～6P
- ◆明太子調味・・・・・・・・・・ 7P～8P
- ◆明太子の液切り・・・・・・・・・・ 9P
- ◆保存方法・・・・・・・・・・ 11P

ないよう セット内容

- クッキングスタジオムテキスト・・・1部
- 原卵（ボトル入り）・・・350g×2本
- 明太調味液（ボトル入り）・・・2本
- ビニール袋・・・・・・・・・・2枚
- 液切りネット・・・・・・・・・・4枚
- お持ち帰り用保冷バック・・・・・・・・1個



《ご家庭でご用意いただくもの》

- ボール
- ザル
- ラップ など



工程と目次

ワンポイント♪ じょうず えき き 上手な液切りのしかた



おへそは調味液の出口になります。
おへそを下にして液切りしましょう。



あぶら 油きりバットに並べて液切りすると、
よりえき き 液が切れやすいです。
ネットに残ったばらこも美味しく召し上がれるので
いっしょ えき き 一緒に液切りすることをお奨めいたします。

めんたい こ えき き 明太子の液切り

もう少しで美味しい明太子が食べられます！

12



塩たらこの
液切りと
同じだよ！

ね 寝かせた明太子、セットの液切りネット、
かてい 家庭のボールとザルをご用意ください。

13



おへそを下にして液切りを行います。
ラップをかけ、冷蔵庫で一晩おいてください。

ひょう タイムスケジュール表

おいしい明太子を作るには塩たらこから・・・
美味しく召し上がっていただくため、最初にタイムスケジュールを確認しましょう。

記入例	日にち	予定	メモ	チェック欄	ページ数
1日目	11月27日	ミニ回転機で漬け込み。 冷蔵庫へ移す。	立てて 冷蔵庫へ	☒	4 ページ
2日目	11月28日	冷蔵庫で保管。 1, 2 回ゆらす。	軽くゆらす	☒	4 ページ
3日目	11月29日	液切り。(3~4時間) 明太子調味料漬込み	おへそを下 に向ける	☒	5~7 ページ
4日目	11月30日	冷蔵庫で保管。 1, 2 回ゆらす。	軽くゆらす	☒	8 ページ
5日目	12月1日	冷蔵庫で保管。 1, 2 回ゆらす。	軽くゆらす	☒	8 ページ
6日目	12月2日	液切り。 冷蔵庫で保管。	おへそを下 に向ける	☒	9~10 ページ
7日目	12月3日	お待ちどうさま！ 食べましょう☆	できあがり	☒	11 ページ

うえ さんこう
上を参考にタイムスケジュールをたてましょう。

	日にち	予定	メモ	チェック欄	ページ数
1日目	月 日	ミニ回転機で漬け込み。 冷蔵庫へ移す。		☐	4 ページ
2日目	月 日	冷蔵庫で保管。 1, 2 回ゆらす。		☐	4 ページ
3日目	月 日	液切り。(3~4時間) 明太子調味料漬込み		☐	5~7 ページ
4日目	月 日	冷蔵庫で保管。 1, 2 回ゆらす。		☐	8 ページ
5日目	月 日	冷蔵庫で保管。 1, 2 回ゆらす。		☐	8 ページ
6日目	月 日	液切り。 冷蔵庫で保管。		☐	9~10 ページ
7日目	月 日	お待ちどうさま！ 食べましょう☆		☐	11 ページ

しお 塩たらこレシピ

塩たらこ①		塩たらこ②	
原卵	350g	原卵	350g
たらこ調味液	210ml	たらこ調味液	210ml
塩（合計）	(24.0g 程度)	塩（合計）	(24.0g 程度)
お塩の銘柄		お塩の銘柄	

※体験コーナーでのたらこ、明太子は素材本来の味・色などを見ていただくため、発色剤（亜硝酸ナトリウム）は使用していません。

ワンポイント♪

しょくえんりょう 食塩量について

低塩・減塩と言われていますが、
美味しい「明太子」作りに、塩は欠かせません。

食塩添加量	5%	7～8%	10%
製品塩分	3%程度	5%程度	7～8%程度

卵が生っぽい・生臭い
日持ちしない等

旨ながらの
塩辛いタイプ

めんたい こ 明太子レシピ

明太子①		明太子②	
原卵	350g	原卵	350g
明太子調味液	126ml	明太子調味液	126ml
唐辛子（合計）	(4.0g 程度)	唐辛子（合計）	(4.0g 程度)
1 辛	3 辛	1 辛	3 辛
2 辛	4 辛	2 辛	4 辛
酒（合計）	(6.0ml 程度)	酒（合計）	(6.0ml 程度)
お酒の銘柄		お酒の銘柄	

※酒類はいれすぎにご注意ください。入れすぎると「べちゃべちゃ」の明太子になります。



9



やさしく ゆ ちょうみえき から
優しく揺らしながら、調味液を絡めます。

10



くう き め
空気を抜いて、
えき
液がこぼれない
ように、
しば
縛ってください。

11



ココが
おいしくする
ポイント
秘訣だよ！

れいぞう こ かかん
冷蔵庫で3日間、
やく じかん
約72時間
ね
寝かせます。
まいにち かいかる
毎日1,2回軽く
ゆらしてください。

めんたい こ ちょう み 明太子調味をしよう

オリジナルの明太子調味液を入れて明太子を作りましょう。

6



いよいよ
めんたい こ ちょう み
明太子調味
だよ！



ぶくろ ちょう み え き え き き しお
セットのビニール袋、調味液、液切りした塩たらこ、
きれいに洗ったボトルを用意してください。

7



ぶくろ
ボトルにビニール袋
をかけて、液切りした
塩たらこを移します。

その後調味液を
そそ
注いでください。

(調味液ボトルは
よく振って下さいね。)

8



ぶくろ
ビニール袋に
くう き い
空気を入れて
うえ
上を「ギュッ!」と
にぎ
握ります。

たいけんじゅぎょうご か て い ほ ぞんほうほう 体験授業後、ご家庭での保存方法

生ものです。必ず冷蔵庫で保管してください。
(明太子調味液と一緒に冷蔵庫に入れてください。)

たてる



やさしい
野菜室に入れても
かま
構いません。

ちゃんと
ゆらしてる？



しゅうへん
ドアポケットの周辺は
かいへい おんどじょうしょう
開閉により温度上昇しやすい
ので、入れないでください。

どうしても
はい ばい
入らない場合は、
めんどう ぶくろ
面倒でも、ビニール袋に
移し替えてね。



しお えき き 塩たらこの液切り

1



「塩たらこ(液ごと)」、「液切りネット」、
ご家庭にある、ボール、ザルをご用意ください。

2



ザルに液切りネットをかけてください。

3



ボトルは後で
使うから
きれいに洗って
おいてね。

液ごとザルに移して液切りします。



4



液を切ったら、きれいに並べます。
(おへそを下にすると液切りしやすいです)

5



乾燥しないようにラップをかけます。
冷蔵庫に入れて3~4時間液切りを行ってください。
そのまま塩たらことしてもおめし上がりいただけます。