株式会社 マルハチ村松

惣菜 活用レシピ

※写真は盛付例

マルハチ村松の惣菜シリーズは、開封してすぐに食べられる完全調理済み食品。
そのままでもおいしく、アレンジ次第でさらにレシピの幅が広がります。
毎日のメニューづくりに、ぜひご活用ください。

※写真は調理例やイメージ

※ランキングは当社調べによるものです。（2021年～2025年累計）

いわしかつお煮

主原料 国産　ローリングストック最適

人気 No. 2

- いわしを柔らかく仕上げた煮付けです。かつお節をふんだんに使い、うま味豊かに仕上げております。
- 本品に使用している原材料の「いわし」は国産を使用しています。

500g（35尾入）×2連／袋
製造日より10ヵ月(開封前)

本品に含まれるアルレルゲン
小麦・大豆

（特定原材料等29品目及び魚介類）

いわし梅煮

主原料 国産

人気 No.1

- いわしを柔らかく仕上げた煮付けです。梅肉を加え、風味豊かなさっぱりとした味に仕上げております。
- 本品に使用している原材料の「いわし」は国産を使用しています。

500g（35尾入）×2連／袋
製造日より10ヵ月(開封前)

本品に含まれるアルレルゲン
小麦・大豆

（特定原材料等29品目及び魚介類）

にしん甘露煮

ローリングストック最適

人気 No. 3

- にしんをしょうゆベースの甘口だれで仕上げております。

500g（20切入）×2連／袋
製造日より6ヵ月(開封前)

本品に含まれるアルレルゲン
小麦・大豆

（特定原材料等29品目及び魚介類）

さんま生姜煮

主原料 国産　ローリングストック最適

- さんまに生姜を加えて、さっぱりと仕上げております。
- 本品に使用している原材料の「さんま」は国産を使用しています。

500g（18切入）×2連／袋
製造日より10ヵ月(開封前)

本品に含まれるアルレルゲン
小麦・大豆

（特定原材料等29品目及び魚介類）

とりやわらか煮

ローリングストック最適

- 鶏肉にかつお節・こんぶのうま味を加え、しょうゆベースに仕上げております。
- 非常に柔らかく煮ておりますので、噛む力が弱い方にも大変食べやすくなっております。

300g（10切入）2連／袋
製造日より6ヵ月(開封前)

本品に含まれるアルレルゲン
小麦・大豆・鶏肉

（特定原材料等29品目及び魚介類）

銀鱗照り焼き

ローリングストック最適

- カラフトマスをしょうゆベースの甘口だれで仕上げております。

500g（20切入）×2連／袋
製造日より10ヵ月(開封前)

本品に含まれるアルレルゲン
小麦・さけ・大豆

（特定原材料等29品目及び魚介類）

さんまみぞれ煮

ローリングストック最適

- さんまを大根おろしと昆布で
  さっぱりと仕上げております。

500g（10切入）／袋
製造日より6ヵ月(開封前)

本品に含まれるアレルゲン
小麦・大豆

（特定原材料等29品目及び魚介類）

いわしゆず味噌煮

主原料国産　ローリングストック最適

- いわしをゆず味噌とこんぶのうま味で、
  風味豊かに仕上げております。
- 本品に使用している原材料の
  「いわし」は国産を使用しています。

500g（10切入）／袋
製造日より6ヵ月(開封前)

本品に含まれるアレルゲン
大豆

（特定原材料等29品目及び魚介類）

さば甘辛煮

主原料国産　ローリングストック最適

- さばをほどよい甘辛さのしょうゆ味に
  かつお節エキスのうま味で、
  風味豊かに仕上げております。
- 本品に使用している原材料の
  「さば」は国産を使用しています。

500g（10切入）／袋
製造日より6ヵ月(開封前)

本品に含まれるアレルゲン
小麦・さば・大豆

（特定原材料等29品目及び魚介類）

ひとくちタイプ いわしかつお煮

主原料国産　ローリングストック最適

- いわしを香り高いかつお節でコクの
  ある味わいに仕上げております。
- 本品に使用している原材料の
  「いわし」は国産を使用しています。

400g ×2連／袋
製造日より10ヵ月(開封前)

本品に含まれるアレルゲン
小麦・大豆

（特定原材料等29品目及び魚介類）

ひとくちタイプ いわし梅煮

主原料国産　ローリングストック最適

- いわしを梅の香り豊かに煮込んで、
  コクのある味わいに仕上げております。
- 本品に使用している原材料の
  「いわし」は国産を使用しています。

400g ×2連／袋
製造日より10ヵ月(開封前)

本品に含まれるアレルゲン
小麦・大豆

（特定原材料等29品目及び魚介類）

ひとくちタイプ いわし南蛮漬け

主原料国産　ローリングストック最適

- いわしをやわらかくさっぱりとした
  南蛮漬けに仕上げております。
- 本品に使用している原材料の
  「いわし」は国産を使用しています。

400g ×2連／袋
製造日より10ヵ月(開封前)

本品に含まれるアレルゲン
小麦・大豆

（特定原材料等29品目及び魚介類）

惣菜活用レシピ

※写真は調理例やイメージ

さんまの炊き込みご飯　１人前

材料名	数量(g)
米	80
さんま生姜煮	20
カットぶなしめじ(冷凍)	10
人参	10
(A)	
さんま生姜煮　調味液	20
水	100
ねぎ	3
いりごま(白)	0.5

＜作り方＞

①　炊飯器にといだ米、**(A)**を入れ混ぜる。
②　①の上にさんま生姜煮、ぶなしめじ、人参をのせ、炊き込みモードで炊く。
③　器に②を盛り付け、ねぎ、いりごまを散らす。

【下処理】

人参：千切り、ねぎ：小口切り

【POINT】

- 骨まで食べられるので、ご飯と一緒に炊いても安心です。

さんま生姜煮の卵丼　１人前

材料名	数量(g)
さんま生姜煮	60
錦糸卵(冷凍)	20
ご飯	180
すし酢	15
刻み海苔	0.2

＜作り方＞

①　ご飯にすし酢を合わせる。
②　器に①、解凍した錦糸卵、さんま生姜煮を盛り付け、刻み海苔を添える。

【POINT】

- ご飯にさんま生姜煮の調味液を混ぜこんだり、お好みでさんしょうをふりかけていただいても美味しくお召し上がりいただけます。
- うなぎの代替えとして行事食にもおすすめです。

惣菜活用レシピ

親子丼　1人前

材料名	数量(g)
とりやわらか煮	50
玉ねぎ	25
卵	25
三つ葉	1
とりやわらか煮　調味液	20
ご飯	180
刻み海苔	0.2

※1/1 ホテルパンは 10 人前相当です

＜作り方＞

① ホテルパンにとりやわらか煮、玉ねぎ、とりやわらか煮　調味液を入れ、上蓋をし、スチームコンベクションでコンビモード：130℃：蒸気量 100%：20 分加熱する。
② 加熱後、ホテルパンを取り出し、三つ葉をのせ、溶いた卵を回し入れ、上蓋をし、再度 3 分加熱する。
③ 器にご飯、②を盛り付け、刻み海苔を添える。

【下処理】

玉ねぎ：幅 5 ㎜くし切り、三つ葉：3cm 幅に切る

【POINT】

- 調味液だけで味付け！残った調味液を有効活用できます。

焼鳥丼　1人前

材料名	数量(g)
とりやわらか煮	50
ご飯	180
とりやわらか煮　調味液	15
生姜汁	1
刻み海苔	0.2

＜作り方＞

① ボウルにご飯、とりやわらか煮　調味液、生姜汁を入れ、混ぜ合わせる。
② 器に①、ガスバーナーで焦げ目をつけたとりやわらか煮を盛り付け、刻み海苔を添える。

【POINT】

- そのままでも美味しくお召し上がりいただけますが、とりやわらか煮に焼き目がつくと香ばしくなり、より食欲をそそります。

惣菜活用レシピ

いわしの親子丼　１人前

材料名	数量(g)
ご飯	180
すし酢	15
(A)	
いわしかつお煮	30
錦糸卵(冷凍)	20
大根おろし	20
しらす	10
水菜	5
大葉	1
刻み海苔	0.5

＜作り方＞

①　ご飯にすし酢を合わせる。
②　器に①、**(A)**を盛り付ける。

【下処理】

水菜：３㎝幅に切る、大葉：千切り

【POINT】

- 行事食(節分、10 月 4 日のいわしの日)にもおすすめです。

いわしのさっぱり梅ご飯　１人前

材料名	数量(g)
米	80
(A)	
白だし	4.5
酒	3.5
水	100
いわし梅煮	20
枝豆(むき･冷凍)	6
生姜	2

＜作り方＞

①　炊飯器にといだ米、**(A)**を入れ混ぜ、炊き込みモードで炊く。
②　炊き上がったら、いわし梅煮、解凍した枝豆をのせて蒸らした後、混ぜ合わせる。
③　器に②を盛り付け、生姜を添える。

【下処理】

生姜：千切り

【POINT】

- 行事食(節分、10 月 4 日のいわしの日)にもおすすめです。

惣菜活用レシピ

にしんそば　1人前

材料名	数量(g)
そば(ゆで)	180
めんつゆ	17
ハンディブロス® かつお or あわせ	12
水	170
にしん甘露煮	30
長ねぎ	5

＜作り方＞

① 鍋にめんつゆ、水を加え、ひと煮立ちさせ、仕上げにハンディブロス®を加える。
② 器に茹でたそばを盛り付け、①を注ぎ、にしん甘露煮、長ねぎを添える。

【下処理】

長ねぎ：千切り

【POINT】

- 「にしんそば」とは、かけそばの上に「にしん甘露煮」をのせた北海道や京都の郷土料理です。
- 骨まで食べられるので、安心してお召し上がりいただけます。

焼きさば風そうめん　1人前

材料名	数量(g)
そうめん(ゆで)	180
さば甘辛煮　調味液	15
さば甘辛煮	40
ねぎ	2.5
おろし生姜	1

＜作り方＞

① 少し硬めに茹でたそうめんの水気をしっかり切り、さば甘辛煮　調味液を和える。
② ①を器に盛り付け、ガスバーナーで焼き目をつけたさば甘辛煮をのせ、ねぎ、おろし生姜を添える。

【下処理】

ねぎ：小口切り

【POINT】

- 香ばしく焼いたさばを甘辛く煮て、そのうま味が溶け込んだ煮汁でそうめんの味付けをする滋賀の郷土料理「焼きさばそうめん」をさばの甘辛煮を使用してアレンジしたメニューです。

惣菜活用レシピ

さんまの甘酢野菜あんかけ　１人前

材料名	数量(g)
さんまみぞれ煮	50
野菜入り甘酢あんかけ(冷凍)	35

＜作り方＞

①　器にさんまみぞれ煮を盛り付け、解凍した野菜入り甘酢あんかけをかける。

【POINT】

- 市販の野菜入り甘酢あんを活用した手軽なアレンジレシピです。

いわしゆず味噌の竜田揚げ風　１人前

材料名	数量(g)
いわしゆず味噌煮	50
片栗粉	3
スプレーオイル	3

※写真は２人前です

＜作り方＞

①　いわしゆず味噌煮に片栗粉をまぶす。

②　ホテルパンに①を並べ、スプレーオイルをかけ、スチームコンベクションオーブンでコンビモード：200℃：蒸気量40%：5 分加熱する。

【POINT】

- カリッとした食感が美味しく、手軽なアレンジレシピです。

惣菜活用レシピ

いわしゆず味噌煮　大葉添え　１人前

材料名	数量(g)
いわしゆず味噌煮	50
大葉	1
いりごま	1

＜作り方＞

①　器に大葉を敷き、いわしゆず味噌煮を盛り付け、いりごまを散らす。

【POINT】

- そのまま提供するのが味気ない･･･とお悩みでしたら、とても手軽な盛り付け例となります。

オムレツのやわらか鶏添え　１人前

材料名	数量(g)
プレーンオムレツ(冷凍)	60
とりやわらか煮	50

＜作り方＞

①　器に解凍したプレーンオムレツ、とりやわらか煮を盛り付ける。

【POINT】

- とりやわらか煮をオムレツに添えてご提供していただくと、たんぱく質アップになります。

惣菜活用レシピ

さんまのフライ　１人前

材料名	数量(g)
さんま生姜煮	40
パン粉	10
サラダ油	2
小麦粉	3
卵	8

＜作り方＞

① パン粉、サラダ油を混ぜる。
② さんま生姜煮を小麦粉、溶き卵、①の順にまぶし、クッキングシートを敷いたホテルパンの上に並べる。
③ スチームコンベクションでコンビモード：200℃：蒸気量 40%：5 分加熱する。

【POINT】

- 骨まで食べられるので、安心してお召し上がりいただけます。

惣菜活用レシピ

にしんの和風煮　1人前

材料名	数量(g)
にしん甘露煮	30
里芋(冷凍)	50
大根	40
蓮根	20
人参	5
いんげん	5
白だし	8
水	80

※1/1 ホテルパンは 15 人前相当です

＜作り方＞

① ホテルパンに里芋、大根、蓮根、人参、白だし、水を入れ、クッキングペーパーを敷き、上蓋をし、スチームコンベクションでコンビモード：130℃：蒸気量 100%：30 分加熱する。

② 器に①、にしん甘露煮を盛り付け、いんげんを添える。

【下処理】

大根：半月切り、蓮根：乱切り、人参：花人参に切る、いんげん：斜切り→スチームコンベクションでスチームモード：100℃：蒸気量 100%：大根は 30 分、蓮根は 20 分、人参は 5 分、いんげんは 3 分加熱する

【POINT】

- 行事食(お正月)におすすめです。

にしんのみぞれ煮　1人前

材料名	数量(g)
にしん甘露煮	30
ハンディブロス® かつお or あわせ	1.5
水	18
おろし生姜	2
大根おろし	20
長ねぎ	3

＜作り方＞

① 鍋に液切したにしん甘露煮、ハンディブロス®、水、おろし生姜を入れ、煮る。

② 大根おろしを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。

③ 器に②を盛り付け、長ねぎを添える。

【下処理】

長ねぎ：輪切り

【POINT】

- お好みで天かすなどをのせていただいても美味しくお召し上がりいただけます。

惣菜活用レシピ

さんまのみぞれ和え　１人前

材料名	数量(g)
(A)	
さんま生姜煮	20
大根おろし	30
さんま生姜煮　調味液	12
わかめ(水戻し)	5
ねぎ	3

＜作り方＞

①　ボウルに**(A)**を入れ、さんまをほぐしながら混ぜる。

②　器に①を盛り付け、ねぎを添える。

【下処理】

ねぎ：小口切り

【POINT】

- 調味液だけで味付け！残った調味液を有効活用できます。

いわしかつお煮　大根おろし添え　１人前

材料名	数量(g)
いわしかつお煮	20
大根おろし	10
ねぎ	3
生姜	3

＜作り方＞

①　器にいわしかつお煮を盛り付け、大根おろし、ねぎ、生姜を添える。

【下処理】

ねぎ：小口切り、生姜：千切り

【POINT】

- 大根おろし等を添えていただくだけで、一品として提供していただくことができます。

惣菜活用レシピ

いわしかつおの竜田揚げ風　１人前

材料名	数量(g)
いわしかつお煮	20
片栗粉	1
スプレーオイル	1

＜作り方＞

① いわしかつお煮に片栗粉をまぶす。

② ホテルパンに①を並べ、スプレーオイルをかけ、スチームコンベクションオーブンでコンビモード：200℃：蒸気量40%：5 分加熱する。

【POINT】

- カリッとした食感が美味しく、手軽なアレンジレシピです。

惣菜活用レシピ

いわしかつお煮(刻み食)　1人前

材料名	数量(g)
いわしかつお煮	20

＜作り方＞

① いわしかつお煮を刻む。
② 器に①を盛り付ける。

【POINT】

- 常食と同じメニューを提供でき、幅広い食形態にも対応できます。
- 写真のように刻み具合は喫食者に応じて、調整してください。刻み具合に応じてだし汁等を少量加えてください。
- 刻み食は本来噛む機能を補完する食形態となりますので、正しくご使用ください。
- 全ての惣菜シリーズでも同じようにアレンジできます。

いわしかつお煮(ペースト食)　1人前

材料名	数量(g)
(A)	
いわしかつお煮	20
ハンディブロス® かつお or あわせ	1
水	10

＜作り方＞

① **(A)**をミキサーにかける。
② 器に①を盛り付ける。

【POINT】

- 常食と同じメニューを提供でき、幅広い食形態にも対応できます。
- ペースト具合は喫食者に応じて、水分量またはとろみ剤で調整してください。
- 全ての惣菜シリーズでも同じようにアレンジできます。

惣菜活用レシピ

いわしかつお煮(ゼリー食)　１人前

材料名	数量(g)
(A)	
いわしかつお煮	20
ハンディブロス® かつお or あわせ	1.5
水	20
ゲル化剤	適量

＜作り方＞

① **(A)**をミキサーにかける。
② 鍋に①、ゲル化剤を入れ、混ぜながら 85℃以上になるまで加熱する。
③ ②を器(型)に流し込み、冷やし固める。
④ 冷却後、適当な大きさに切り、器に盛り付け、ガスバーナーで焼き目を付ける。

【POINT】

- 常食と同じメニューを提供でき、幅広い食形態にも対応できます。
- ゼリー具合は喫食者に応じて、ゲル化剤量で調整してください。
- 全ての惣菜シリーズでも同じようにアレンジできます。

惣菜活用レシピ目次

主食

さんまの炊き込みご飯 …… 3
さんま生姜煮の卵丼…… 3
親子丼 …… 4
焼鳥丼…… 4
いわしの親子丼…… 5
いわしのさっぱり梅ご飯…… 5
にしんそば…… 6
焼きそば風そうめん…… 6

主菜

さんまの甘酢野菜あんかけ…… 7
いわしゆず味噌の竜田揚げ風…… 7
いわしゆず味噌煮 大葉添え…… 8
オムレツのやわらか鶏添え…… 8
さんまのフライ…… 9

副菜

にしんの和風煮…… 10
にしんのみぞれ煮…… 10
さんまのみぞれ和え…… 11
いわしかつお煮 大根おろし添え… 11
いわしかつおの竜田揚げ風…… 12

介護食

いわしかつお煮（刻み食）…… 13
いわしかつお煮（ペースト食）… 13
いわしかつお煮（ゼリー食）…… 14

お問合せ先

株式会社 マルハチ村松
業務用営業部　TEL054-622-7308

商品について、レシピ等詳しくはこちら
「給食・外食向け製品」をご覧ください。
https://www.08m.co.jp/products/

260722-KN