



# ホットプレートでジンギスカンの食べ方!

- 1 野菜を切る
- 2 野菜を焼く
- 3 肉を焼く
- 4 たれにつけて食べる
- 5 めにうどんを焼く
- 6 たれを入れて絡んだら完成

# 特撰 成吉思汗

60年以上前、旧満州から北海道の芦別市に持ち帰られたたれに、試行錯誤を重ねて、今の「特撰成吉思汗」となりました。りんごを多く使用した濃厚でコクのある味わいで、生ラムもラムロールも美味しく召し上がれます。1960年の発売当初からファンが多いソラチで1番のロングセラー商品です。



# 生ラムのたれも!



**生ラム専用たれ**  
近年ご家庭でもよく食べられる生ラムの専用たれです。赤ワインとレモン果汁が入り、生ラムに合うちょっとスパイシーな味わいです。ちょっと贅沢なジンギスカンをおうちでも!!

ラムとマトンの違い  
羊の年齢の違い!

**<ラム>**  
生後1年未満の子羊肉  
肉質がやわらかく、クセがないのが特徴

**<マトン>**  
生後2年以上の成羊肉  
ラムに比べ、肉が引き締まっており、コク・うま味・クセが強いのが特徴

Instagram [SORACHI-OFFICIALSITE](#)

特撰 成吉思汗

ソラチ レシピブック

北海道のたれ屋

# 焼きうどん



ボリューム満点!止まらない美味しさ!

●材料(2人分)  
うどん……………2玉  
豚肉……………150g  
人参……………1/3本  
玉ねぎ……………1/2玉  
キャベツ……………1/8玉  
ニラ……………1/3束  
特撰成吉思汗のたれ…大さじ4  
塩コショウ……………適量

●作り方  
① フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。  
② 肉の色が変わってきたら、野菜を入れて炒める。  
③ 麺を入れ、ほぐれたらたれを入れる。  
④ 全体に味が馴染んだら、塩コショウで味を調べて完成!  
※ お好みで上に刻みのりやかつお節、ネギなどを乗せても!

# ラム肉のからあげ



お弁当のおかずやおつまみにぴったり!

●材料(3~4人分)  
ラム肉薄切り……………300g  
片栗粉……………適量  
特撰成吉思汗のたれ…大さじ4

●作り方  
① たれとラム肉をしっかりとみ込み、20分程おく。  
② 片栗粉をまぶし、まるくまとまるように握る。  
③ 適温になった揚げ油に入れてカリッと揚がったら完成!

# ビビンバ風炊き込みご飯



お好みでチーズ・キムチ・卵などを乗せて!

●材料(3~4人分)  
米……………2合  
牛肉こま切れ……………150g  
人参(千切り)……………1/3本  
しめじ……………1/2株  
ニラ……………1/2束

A 特撰成吉思汗のたれ…大さじ3  
コチュジャン……………大さじ2

B 特撰成吉思汗のたれ…50ml  
コチュジャン……………大さじ1  
ごま油……………大さじ2

●作り方  
① Aをよく混ぜて肉をもみ込み、10分程おく。  
② 米を2合入れ、水を通常の水の線から3~4mm下まで入れる。  
③ Bをよく混ぜ合わせ炊飯器に入れて混ぜる。  
④ 人参・しめじ・①をお米の上に混ぜずに乗せ、炊飯する。  
⑤ 炊き上がったら切ったニラを混ぜ入れて10分蒸らして完成!

# きゅうりのたれ漬け



箸休めのきゅうりの漬物を簡単に!

●材料(2~3人分)  
きゅうり……………3本  
唐辛子……………1g  
白ごま……………適量

A 特撰成吉思汗のたれ…大さじ3  
ごま油……………大さじ2

●作り方  
① きゅうりを水洗いして水気を拭き取り、ピーラーで三方向に皮を剥き、食べやすい大きさに切る。  
② Aを混ぜ合わせたら、きゅうりと和えて完成!  
※ 時間が経つと野菜から水分が出て味が薄くなる場合があります。その際はたれを足して調整してみてください!

# 焼きそば風パスタ



パスタ別茹でなし!フライパンひとつで簡単!

●材料(2~3人分)  
パスタ……………200g  
人参……………1/4本  
キャベツ……………1/6玉

ウイナー……………4本  
ごま油……………適量

A 特撰成吉思汗のたれ…90ml  
水……………600ml

●作り方  
① フライパンにごま油を熱して、具材を炒める。  
② 具材に軽く火が通ったらAを入れる。  
③ パスタを入れ、規定の茹で時間+4分、弱めの中火で汁気がなくなるまで煮る。  
④ 麺に芯がなくなったらかつお節や刻み海苔、卵黄を乗せて完成!

# チーズタッカルビ



とろ〜りチーズが美味しい!

●材料(3~4人分)  
鶏肉(一口大の半分)……………200g  
人参(短冊切り)……………1/2本  
キャベツ(ざく切り)……………1/6玉  
玉ねぎ(スライス)……………1/2玉  
しめじ……………1/2株

とろけるチーズ…150~160g  
切り餅(短冊切り)……………2ヶ  
ごま油……………大さじ1

A 特撰成吉思汗のたれ…大さじ3  
コチュジャン……………大さじ3

●作り方  
① Aをよく混ぜて肉を漬け込む。  
② フライパンにごま油を熱して、肉・人参・キャベツ・玉ねぎ・しめじを軽く炒める。  
③ 蓋をして焦げないように混ぜながら弱火で10分蒸し焼きにする。  
④ とろけるチーズ、餅を入れて蓋をしてさらに1分おいたら完成!