かねふく





用明太子

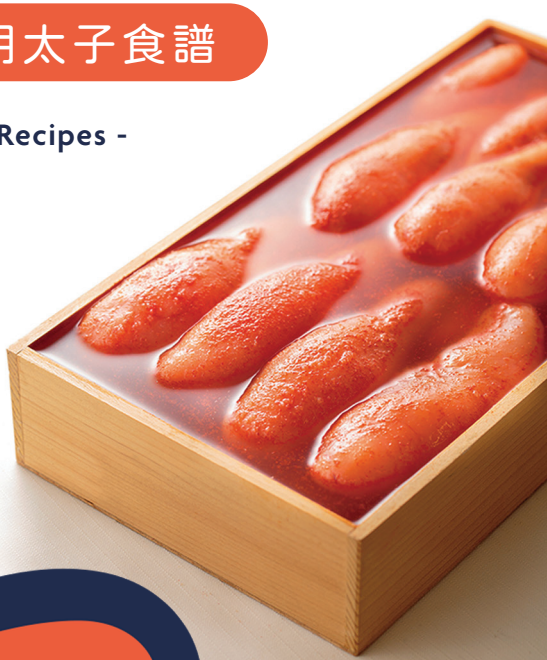
征服所有你喜歡的料理吧！

20道經典｜明太子食譜

- Mentaiko Recipes -







明太子營養食譜

日本料理中極受歡迎的食材
創造最美味的明太子料理

什麼是明太子？

明太子是一種傳統的日本特色食品，由浸泡在辣椒中的阿拉斯加鱈魚卵製成。
明太子也被稱為辣魚子醬、日本辣魚子醬或辣鱈魚子醬，
具有刺激的質地和細膩的味道。

明太子在日本、韓國和俄羅斯早已是家喻戶曉的美食，
它在全球的受歡迎程度正逐漸上升。
明太子辛辣的風味和細膩的口感使其成為許多菜餚的多用途食材。
它可以用於日本料理中，適合用於輕食，如醬料、湯品和沙拉，
也可以用於主菜，包括海鮮料理和義大利麵。



《明太子料理目錄頁》

1 — 明太子介紹

明太子主食類
3 — 明太子海鮮炒飯
4 — 明太子炒烏龍麵
5 — 蓬鬆蛋白明太子素麵湯
6 — 明太子南瓜奶油筆管麵
7 — 明太子天婦羅飯

明太子輕食與沙拉類
8 — 明太子拍小黃瓜
9 — 明太子馬鈴薯沙拉
10 — 明太子拌油菜花
11 — 明太子雞蛋三明治
12 — 明太子酪梨吐司

明太子創意料理類
13 — 明太子乳蛋餅吐司
14 — 明太子奶油馬鈴薯
15 — 明太子麵包濃湯
16 — 明太子雞肉焗烤
17 — 明太子蓮藕肉餅

明太子日式傳統料理類
18 — 明太子加州卷
19 — 明太子高菜小魚丼
20 — 明太子白醬燉菜
21 — 明太子手鞠壽司
22 — 鮪魚明太子法棍堡



明太子海鮮炒飯 Fried Rice with Mentaiko and Seafood

材料：

- 明太子 1條
- 米飯 1碗
- 醬油 1茶匙
- 海鮮混合料(冷凍) 100g
- 鹽、胡椒和海苔絲 適量
- 雞蛋 1顆
- 麻油 1湯匙

明太子海鮮炒飯作法

清爽海鮮風味
和明太子是完美絕配!

做法：

1. 將明太子從外皮中取出備用。冷凍海鮮混合料按照包裝指示解凍。
2. 將雞蛋打入碗中，打至蛋液。
3. 鍋中倒入麻油加熱，倒入蛋液與米飯拌炒至鬆散。
4. 加入解凍後的海鮮混合料繼續翻炒。
5. 加入明太子(或明太子醬)與醬油、鹽、胡椒調味拌炒均勻。
6. 盛盤後撒上海苔絲即可完成。

色香味俱全 營養滿分!



這道明太子海鮮炒飯香氣撲鼻，
明太子微辣與海鮮的美完美結合，
是一道簡單又美味的料理！



からし明太子

明太子炒烏龍麵

Fried Udon with Mentaiko

材料：

- 明太子 1條
- 豬五花肉 50g
- 高麗菜 1片
- 沙拉油 1大匙
- 烏龍麵 1份
- 紅蘿蔔 20g
- 洋蔥 20g
- 柴魚片 1/2包

調味料 A：

- 醬油 1/2小匙
- 酒 1大匙
- 砂糖 1小匙
- 芝麻油 1/2小匙

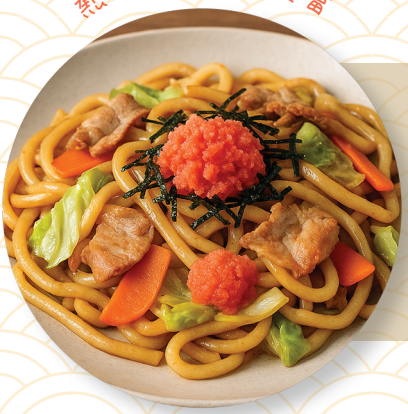
做法：

1. 將紅蘿蔔切成長條片狀。洋蔥、高麗菜和豬五花肉切成容易食用的大小。
2. 在平底鍋中加熱沙拉油，當豬五花肉煎至半熟時，加入(1)中的蔬菜，炒至變軟。
3. 將(2)中加入依規定時間加熱好的烏龍麵，與調味料A(醬油、酒、砂糖、芝麻油)和明太子一同拌炒。
4. 盛盤後撒上柴魚片，即可完成！

明太子炒烏龍麵作法

夏日清爽的主食首選

熱量低、營養豐富





からし明太子

蓬鬆蛋白
明太子素麵湯.....

蓬鬆蛋白明太子素麵湯作法



蓬鬆的蛋白在口中輕柔化開，
明太子成了絕妙的點綴！！



Fluffy Mentaiko Nyumen

材料：

- 明太子 1/2條
- 雞蛋 1個
- 素麵 1束
- 青蔥適量

調味料A：

- 水 300ml
- 和風高湯粉 1/3小匙
- 味醂 1小匙
- 醬油 1小匙
- 鹽 少許

做法：

1. 將明太子從膜中取出。將雞蛋分成蛋黃與蛋白，並把蛋白打發成蛋白霜。
2. 在鍋中放入調味料A，加熱煮沸。
3. 將素麵放入大量沸水中煮，比包裝指示時間略短一些，煮得稍微硬一點。撈起後以冷水搓洗去除黏滑，再瀝乾水分，放入(2)的鍋中。煮約1分鐘後盛入碗中。
4. 放上(1)的明太子與蛋白霜，在蛋白霜中央挖個小凹槽，放入蛋黃。最後撒上青蔥即可完成！



からし明太子

明太子南瓜奶油筆管麵.....

Mentaiko Pumpkin Cream Penne

明太子南瓜奶油筆管麵作法



孩子的營養美味主食

材料：

- 辣味明太子 1/2條
- 南瓜 120g
- 橄欖油 2茶匙
- 牛奶 50cc
- 鹽 少許
- 胡椒粉 少許
- 筆管麵 100g
- 洋蔥 1/4個
- 蒜末 1/2茶匙
- 鮮奶油 100cc
- 起司粉 2湯匙
- 巴西里 少許

做法：

1. 將辣味明太子從外皮中取出。洋蔥切成薄片，筆管麵按照包裝指示煮熟。
2. 將南瓜切成適當大小，放入耐熱碗中，蓋上保鮮膜，用600W微波爐加熱5分鐘，趁熱壓成泥狀。
3. 在平底鍋中加入橄欖油和蒜末，用中火加熱，待蒜香飄出後加入洋蔥，炒至變軟。
4. 加入(2)搗碎的南瓜和牛奶，攪拌至南瓜溶化。接著加入煮好的筆管麵、鮮奶油和起司粉，拌勻後用鹽和胡椒粉調味。
5. 盛盤後放上明太子，撒上巴西里完成！

南瓜營養價值超豐富！





明太子天婦羅飯

Mentaiko Tempura Rice



材料：

- 明太子 1條
- 白飯 1碗
- 溫泉蛋 1個
- 天婦羅碎屑 10g
- 日式麵露 1大匙
- 青蔥、海苔絲 各適量

做法：

1. 將明太子切成三等份。在碗中盛入白飯，中間挖一個約3公分的凹洞。
2. 在白飯上放上天婦羅碎屑、明太子和溫泉蛋，撒上海苔絲和青蔥，淋上日式麵露即可完成！



明太子天婦羅飯作法

只要在熱飯上加入
明太子、天婦羅、蔥、海苔、溫泉蛋，
淋上醬汁馬上享用，美味就完成啦！

富含蛋白質 營養滿分！





明太子拍小黃瓜 Mentaiko Cucumber

からし明太子

材料：

- 明太子 1條(或明太子醬1條)
- 小黃瓜 1根
- 芝麻油 1大匙
- 辣椒絲 適量
- 鹽 適量

做法：

1. 將明太子從外皮中取出備用(若使用明太子醬則不需此步驟)。
2. 小黃瓜用桿麵棍輕輕拍打，撕成適口大小。
3. 在碗中放入小黃瓜、明太子、鹽和芝麻油，充分拌勻。
4. 盛盤後撒上辣椒絲即可完成！



明太子拍小黃瓜作法

這道明太子拍小黃瓜清爽又開胃，明太子的微辣與小黃瓜的清脆完美結合，是一道簡單又美味的涼拌小菜！





明太子馬鈴薯沙拉 Mentaiko Potato Salad

から明太子

明太子馬鈴薯沙拉作法

一緒にやりましょう！

\非常受歡迎的DIY辛味明太子食譜！經典馬鈴薯沙拉！/



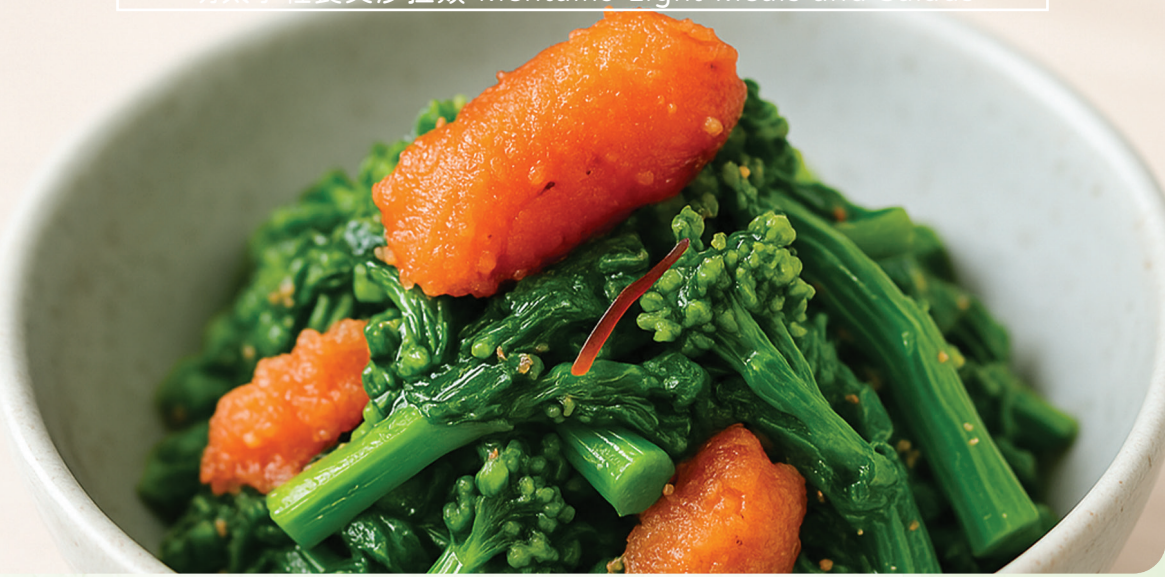
材料：

- 辛味明太子 1條
- 中等大小馬鈴薯 2個
- 蛋黃醬 2湯匙
- 紫蘇葉 1片
- 奶油 1塊
- 高湯 1茶匙
- 鹽 適量
- 胡椒粉 適量

做法：

1. 將紫蘇葉切成細條狀，將辛味明太子的膜去掉。
2. 馬鈴薯去皮，切成一小塊，浸入水中後，瀝乾水分，放入耐熱容器中，用600W微波爐加熱5至6分鐘。
3. 趁熱將調味料與馬鈴薯混合，冷卻後加入蛋黃醬和辛味明太子混合。
4. 放在盤子上，再放上辛味明太子和紫蘇葉。





明太子拌油菜花 Mentaiko mixed with rapeseed flowers

明太子拌油菜花作法

からし明太子

＼ 油菜花的微妙苦味和明太子的辣味完美地結合在一起！／



材料：

- 明太子 1條
- 油菜花 10根
- 醬油 少許

做法：

1. 將明太子切碎，放入烤箱烤至表面微焦。
2. 油菜花用鹽水燙1分鐘，過冷水後擠乾水分。
3. 將油菜花切成3公分長段，與烤好的明太子拌勻。
4. 加入少許醬油調味即可完成！



からし明太子

明太子雞蛋三明治

Mentaiko Egg Sandwich

材料：

- 明太子 1/2條
- 吐司(8片裝) 2片
- 水煮蛋 2顆
- 起司片 1片
- 美乃滋 適量
- 香菜 適量

做法：

1. 將明太子從外皮中取出。
2. 將水煮蛋與美乃滋放入密封袋中搗碎混合，剪開袋角作為簡易擠花袋。
3. 在熱壓三明治機內依序放入吐司、明太子、蛋泥、起司片，再蓋上另一片吐司，夾緊。
4. 以中火將(3)每面煎2分鐘至金黃色。
5. 盛盤後撒上香菜即可完成！

明太子雞蛋三明治作法









明太子酪梨吐司 Mentaiko Avocado Toast

明太子酪梨吐司作法



＼辛辣的明太子和酪梨完美搭配！／



材料：

- 明太子 1條
- 厚片吐司 1片
- 酪梨 1/2顆
- 大豆油 1茶匙
- 披薩起司 適量

調味料(A)

- 鹽 適量
- 胡椒 適量
- 蛋黃醬 1湯匙
- 檸檬汁 1/2茶匙

做法：

1. 將明太子剝去外膜，與一半蛋黃醬混合後放入塑膠袋備用。
2. 將酪梨放入碗中，用叉子壓成泥後，加入調味料A和剩下的明太子拌勻。
3. 將(2)鋪在麵包上，撒上披薩起司，然後將(1)擠成格子狀，放入烤爐烤約3分鐘。





からし明太子

創意搭配　營養無限

明太子乳蛋餅吐司

Mentaiko Quiche-Style Toast

酥脆吐司中，滿滿明太子與雞蛋的濃郁滋味！
明太子法式鹹派風吐司作法
西式創意搭配，早餐也超適合！



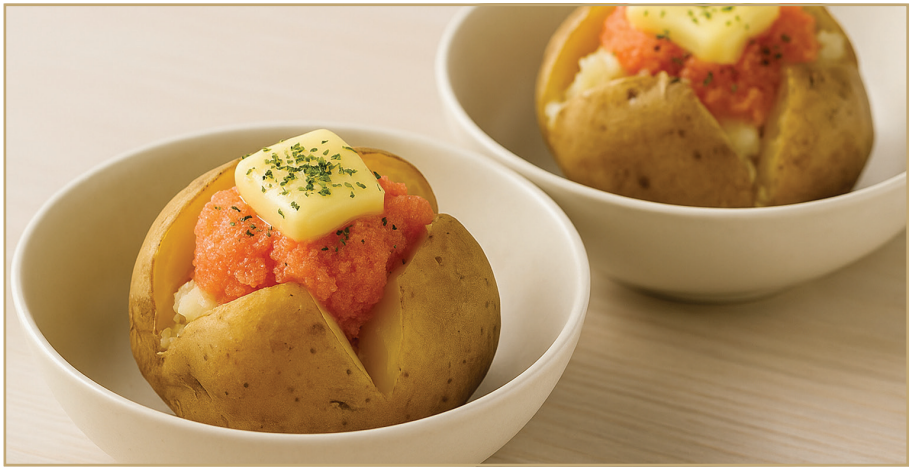
明太子乳蛋餅吐司作法

材料：

- 明太子 1條
- 麵包 1塊
- 洋蔥 1/4個
- 蛋 1顆
- 披薩起司(配料用) 20g
- 披薩奶酪(用於麵團) 20g
- 高湯 1/2茶匙
- 青椒 1個
- 培根 1塊
- 牛奶 2湯匙

做法：

1. 將洋蔥、青椒、培根切成1cm的方塊。將明太子剝去外膜，取出魚卵備用。
2. 洋蔥放在碗裡，蓋上保鮮膜，用微波爐以600W 加熱2分鐘。加入青椒和培根，再煮一分鐘。
3. 將雞蛋和披薩起司和披薩奶酪、牛奶2湯匙放入碗中，攪拌均勻。
4. 在吐司內側切開一條縫隙，用湯匙或其他東西按壓至凹陷。
5. 將第三步的成品倒入凹槽內，上面放上明太子和披薩奶酪，蓋上鋁箔，放入烤麵包機烘烤約7分鐘就完成了！



明太子奶油馬鈴薯作法

材料：

- 明太子 1條
- 馬鈴薯 2個
- 奶油 10克
- 乾燥香菜 適量

做法：

1. 將明太子剝去外膜，取出魚卵備用。
2. 馬鈴薯洗淨後，在頂部切十字刀痕。
3. 保留一些水分，用保鮮膜輕輕包住馬鈴薯，放入600W微波爐加熱5~6分鐘(以竹籤能輕鬆插入為準)。
4. 取下保鮮膜，趁熱在十字刀痕處放上明太子和奶油，撒上乾燥香菜即可完成！



からし明太子

創意搭配 簡單又美味

明太子奶油馬鈴薯

Creamy Potato with Mentaiko

這道明太子奶油馬鈴薯簡單又美味
明太子的微辣與奶油的香濃完美融合
是一道讓人停不下來的料理





濃郁湯頭 營養又美味

明太子麵包濃湯

Mentaiko Bread Soup

這道明太子麵包濃湯外酥內軟
明太子的微辣與濃郁的白醬完美結合
是一道充滿創意的美味料理



明太子麵包濃湯作法

材料：

- 明太子適量
- 香腸 2 根
- 綠花椰菜 50g
- 罐頭玉米粒 20g
- 融化起司 20g
- 圓形麵包 大1個或小3~4個

調味料A：

- 牛奶 50ml
- 白醬濃湯塊 100g

做法：

1. 將圓形麵包頂部切開，挖空內部。
2. 將香腸煮熟後切成約1公分長的段。綠花椰菜煮熟後切成小朵。明太子從外皮中取出備用。
3. 在碗中混合調味料A，用微波爐加熱1分鐘，加入香腸、綠花椰菜和玉米粒拌勻。
4. 放入烤箱以180°C烘烤3～5分鐘，直到表面呈現金黃色即可完成！



明太子雞肉焗烤作法

材料：

- 明太子 1條
- 洋蔥 1/4個
- 蘑菇 2個
- 披薩用起司 60g
- 麵粉 1大匙
- 鹽、胡椒 少許
- 雞腿肉 1/2片
- 綠花椰菜 40g
- 通心粉 60g
- 奶油 10g
- 牛奶 200cc
- 乾燥香菜 適量

做法：

1. 將明太子從外皮中取出，留一部分作為最後裝飾用。洋蔥和蘑菇切成薄片，綠花椰菜切成小朵。雞腿肉切成一口大小，撒上鹽和胡椒調味。
2. 按照包裝指示煮熟通心粉，在通心粉煮熟前1分鐘加入綠花椰菜一起煮。
3. 在平底鍋中融化奶油，煎雞腿肉至表面金黃，加入洋蔥炒至變軟。
4. 加入蘑菇一起翻炒，然後加入麵粉攪拌至無粉狀。
5. 慢慢加入牛奶，煮至微滾，待醬汁變濃稠後關火，加入通心粉和明太子拌勻。
6. 將混合物倒入焗烤盤中，放上綠花椰菜和披薩用起司，放入烤箱烤約10分鐘。
7. 撒上乾燥香菜，放上預留的明太子完成！

からし明太子

蛋白質蔬菜滿滿超營養!

明太子雞肉焗烤

Chicken Gratin with Cod Roe

使用大量明太子和蔬菜製作的正宗焗烤
深受孩子們喜愛的一道創意料理





から明太子

明太子蓮藕肉餅作法

明太子蓮藕肉餅

Mentaiko and Lotus Root Meat Patties

非常適合作為配菜或小吃
蓮藕的酥脆和肉質的柔軟，讓人無法抗拒



明太子蓮藕肉餅作法

材料：

- 明太子 1條
- 木棉豆腐 100g
- 紫蘇葉 2片
- 蓮藕 100g
- 雞絞肉 100g
- 芝麻油 1大匙

調味料 A：

- 酒 1大匙
- 薑末 1/2小匙
- 太白粉 1大匙

做法：

1. 將明太子解凍。蓮藕切碎，木棉豆腐放入耐熱碗中，加蓋保鮮膜(留氣孔)，以600W微波加熱1分鐘，再以廚房紙巾壓乾水分。紫蘇葉對半切。
2. 在碗中放入雞絞肉、明太子、蓮藕和木棉豆腐，攪拌至有黏性後加入調味料A，再次拌勻。將混合物分成四等份，捏成小圓餅狀，用紫蘇葉包住。
3. 在平底鍋中加熱芝麻油，加入(2)，用中火煎至兩面金黃，蓋上鍋蓋，轉小火煎4分鐘即可完成！

からし明太子

California Roll with Mentaiko

明太子加州卷

伝統的な日本



明太子加州卷作法

材料：

- 明太子 1條
- 白飯 200g
- 小黃瓜 1/2條
- 酪梨 1/2個
- 海苔 1張
- 美乃滋 2茶匙
- 厚蛋燒 60g
- 白芝麻 適量
- 明太子 適量(裝飾用)

調味料 A：

- 醋 1大匙
- 砂糖 1大匙
- 鹽 少許

做法：

1. 將明太子從外皮中取出。白飯加入調味料A拌勻。
2. 將小黃瓜和厚蛋燒切成1公分寬的條狀，酪梨切成1/4等份。
3. 在竹簾上鋪上海苔，留出1公分邊緣，將醋飯平鋪在海苔上，撒上白芝麻。在中央放上明太子，鋪成2公分寬的條狀。
4. 蓋上保鮮膜，將竹簾翻轉，使海苔朝上。在海苔中央放上小黃瓜、厚蛋燒和酪梨，塗上美乃滋，捲成壽司卷。
5. 切成六等份，取下保鮮膜，盛盤後可依喜好再放上明太子裝飾即可完成！





からし明太子

伝統的な日本

Mentaiko Fish Donburi

明太子高菜小魚丼





高菜配上粒粒分明的明太子，
鹹香開胃，簡單拌一拌，
就是一碗讓人停不下筷的經典丼飯！

明太高菜小魚丼飯作法

材料：

- 明太子 1條
- 釜揚小魚 30g
- 紫蘇葉 1片
- 白芝麻 適量
- 白飯 1碗
- 高菜漬 10g
- 芝麻油 1小匙

做法：

1. 在碗中盛入白飯，鋪上釜揚小魚。
2. 依序放上紫蘇葉、高菜漬和明太子，淋上芝麻油，撒上白芝麻即可完成！





から明太子

伝統的な日本

Mentaiko White Stew

明太子白醬燉菜

四人份





這道白醬燉菜能溫暖身心
讓全家人都露出笑容！
加入明太子後，鮮味更加提升！



明太子白醬燉菜作法

材料：

- 明太子 1條
- 洋蔥 1顆
- 馬鈴薯 1顆
- 沙拉油 1湯匙
- 水 700c.c
- 鹽、胡椒 適量
- 雞腿肉 200g
- 紅蘿蔔 1/2根
- 菠菜 1/2份
- 燉白肉醬 1/2份
- 牛奶 100c.c

做法：

1. 將雞腿肉切成小塊，用鹽和胡椒調味。將洋蔥和馬鈴薯切成塊狀。將菠菜切成小塊。將紅蘿蔔切成1公分的塊，然後用星形切刀切出星形。
2. 鍋中加入沙拉油，放入雞腿肉炒至金黃色，再加入洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔繼續炒。
3. 加水煮沸。將火力調至中低火，煮約15分鐘，然後加入燉白肉醬拌煮至完全融化。
4. 小火煮約5分鐘，然後加入牛奶和菠菜，再煮約5分鐘。
5. 將燉菜盛入碗中，放上明太子即可完成！





からし明太子

Mentaiko Temari Sushi

明太子手鞠壽司

伝統的な日本

明太子手鞠壽司做法

它看起來很可愛
非常適合聚會！



材料：

- 明太子 適量
- 雞蛋 1個
- 醋飯 適量
- 白芝麻 適量

做法：

- 將雞蛋打散，煎成薄薄的蛋皮。
- 用喜歡的餅乾模具將蛋皮壓出形狀。
- 將醋飯捏成一口大小，表面撒上白芝麻。
- 放上蛋皮和明太子即可完成！



からし明太子

伝統的な日本

Tuna & Mentaiko Baguette

鮪魚明太子法棍堡



鮪魚明太子法棍堡作法

材料：

- 法式長棍麵包 1根
- 鮪魚罐頭 1罐
- 美味醬汁 1袋
- 明太子 2大匙
- 美乃滋 2大匙
- 番茄切片 4片
- 切片起司 2片
- 綠葉生菜 適量
- 奶油 適量



做法：

1. 將法式長棍麵包切成一半長度，並在橫向切一刀(中間切開也可以)，然後塗上奶油。
2. 將鮪魚罐頭的油瀝乾，加入美味醬汁、明太子和美乃滋，稍微混合均勻。
3. 在麵包中夾入起司、蔬菜(如綠葉生菜和番茄切片)，然後加入步驟2的餡料。將長棍麵包合起來即可享用

★可以根據個人喜好更換食材，變化出不同的美味！

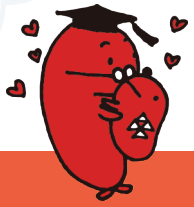


からし明太子

KANEFUKU 明太子，為每一餐增添亮點。

嚴選飽滿魚卵，融合傳統工藝醃漬，
粒粒分明的口感與微辣鮮香，
無論拌飯、炒菜或抹麵包，瞬間點亮平凡料理！

從早餐到宵夜，從家常到宴客：
明太子乳蛋餅吐司、 明太子加州卷、明太子雞肉焗烤……
簡單搭配，就能變化出屬於你的風味食桌。



《明太子料理指南》收錄 20 道經典食譜，
帶你解鎖日式到創意 Fusion 的百變吃法！



♦值得信賴的明太子料理首選♦



訂購連結
掃我立即購

香港商海之滴褐藻糖膠有限公司台灣分公司
地址：台北市松山區復興北路191號6樓之5
免費服務專線: 0800-003-077
官網：www.kanefuku.com