

塩糀でつくる ポキ丼

🕒 15分
(漬け込む時間は除く)



レシピ・撮影：宮田美沙紀

材料（2人分）

まぐろ（冊）	200g
生きている塩糀	大さじ1
アボカド	1個
レモン汁	小さじ1
ごま油	大さじ1/2
ごはん	2杯分
卵黄	2個
ねぎ	適量
白ゴマ	適量

作り方

- 1 まぐろを1.5cm角に切り、生きている塩糀と和えて20分ほど味を馴染ませる。
- 2 アボカドも1.5cm角に切り、レモン汁を合わせておく。（変色防止）
- 3 ①と②とごま油を和えて、ご飯の上に盛る。中心に卵黄を落として、ねぎと白ゴマを散らす。

※ お好みでワサビを入れても美味しいです。まぐろはサーモンに変えても、サーモンを追加しても◎



生きている塩糀

塩糀のガパオ風ライス

🕒 25分



レシピ・撮影：宮田美沙紀

材料（2人分）

鶏ひき肉	200g
たまねぎ	100g
ピーマン	30g
赤パプリカ	30g
サラダ油	大さじ1
大葉	6~10枚
目玉焼き	2つ
ご飯	2杯分
●調味料	
生きている塩糀	小さじ2
オイスターソース	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
醤油	小さじ1



生きている塩糀

作り方

- 1 たまねぎ、ピーマン、赤パプリカは1cm角に切る。
- 2 ●の調味料を混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒め、軽く火が通ったら鶏ひき肉を加えてさらに炒める。
- 4 肉に火がとったら、ピーマン、赤パプリカと混ぜ合わせておいた調味料を入れる。
- 5 大葉を手でちぎって加えてひと混ぜしたら、火を消す。
- 6 お皿にご飯、炒めた具材、目玉焼きを盛り付ける。

塩糀を使用した 鮭としめじの炊き込みご飯

🕒 20分
(浸水・炊飯時間は除く)



レシピ・撮影：宮田美沙紀

材料（2人分）

お米	2合(300g)
鮭	1切れ
料理酒	大さじ1
しめじ	1パック
生きている塩糀	大さじ1.5
薄口しょうゆ	大さじ1
三つ葉	適量

作り方

- 1 お米を研ぎ、30分浸水してザルにあげる。
- 2 鮭は料理酒をまぶしておく。しめじは石づきを切り落とし、ほぐしておく。三つ葉は2cmほどの長さに切っておく。
- 3 炊飯器に米と塩糀、薄口しょうゆを入れて2合の目盛りまで水を加えて全体を混ぜる。鮭としめじをのせて炊飯する。
- 4 炊き上がった鮭の皮と骨を取り除き、三つ葉を加えて鮭をほぐしながらさっくりと混ぜ合わせる。



生きている塩糀

塩糴ポトフ

🕒 **40分**
(漬け込む時間は除く)



レシピ・撮影：宮田美沙紀

材料（2人分）

豚肩ロース	200g
生きている塩糴 (漬け込み用)	大さじ1.5
さつまいも	小1本
人参	小1本
蓮根	4cm
キャベツ	1/8個
水	700ml
ローリエ	1枚
生きている塩糴	大さじ1
ブラックペッパー	適量



生きている塩糴

作り方

- 1 豚肩ロースを一口大に切り、生きている塩糴大さじ1.5とともにポリ袋に入れ揉み込み、一晩置いておく。
- 2 さつまいもと人参は乱切りに、蓮根は1cm幅に切る。キャベツは1/8カットを更に2等分にする。
- 3 鍋に水と一晩漬け込んだ豚肩ロース、ローリエを入れて中火にかけ蓋をする。沸騰したら弱～中火で15分煮込む。
- 4 さつまいもと蓮根と人参、生きている塩糴大さじ1を入れて5分加熱後、キャベツを入れて更に10分煮込む。
- 5 ブラックペッパーで味を整え、器に盛り、お好みで粒マスタードを添える。

チキンと野菜の 塩糍グリル

🕒 40分
(漬け込む時間は除く)



レシピ・撮影：宮田美沙紀

材料（2人分）

鶏もも肉	1枚(約250g)
生きている塩糍	大さじ1と1/2
ごま油	大さじ1
じゃがいも	1個
人参	1/2本
玉ねぎ	1/2玉
ズッキーニ	1/2本
《A》 生きている塩糍	大さじ1と1/2
ごま油	大さじ1

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切る。ポリ袋に切った鶏もも肉と生きている塩糍大さじ1と1/2を入れて揉み込み、30分程寝かせる。
- 2 野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。別のポリ袋に切った野菜と《A》を入れて全体に油を馴染ませる。
- 3 ①にごま油大さじ1を加えて、油を全体に馴染ませる。
- 4 耐熱容器にクッキングシートを引き、②と③を並べる。200度に予熱したオーブンで30分焼く。



生きている塩糍

さっぱり塩糀の 混ぜうどん

🕒 15分



レシピ・撮影：宮田美沙紀

材料（2人分）

冷凍うどん	2玉
トマト	中サイズ1個
ツナ缶	1缶(70g)
大葉	10枚
《A》 生きている塩糀	大さじ2
ポン酢	小さじ2

作り方

- 1 トマトは2cm大に切る。大葉は千切りにする。
- 2 ボウルに①のトマト、油をきったツナ、《A》を入れて混ぜ合わせる。
- 3 冷凍うどんを解凍して、氷水で冷やす。うどんを器にもり、②をかけて千切りにした大葉をのせる。



生きている塩糀

塩糀を使用した 茶碗蒸し

🕒 40分



レシピ・撮影：宮田美沙紀

材料（2人分）

卵	1個
かぶ（葉付き）	1/2個
鳥もも肉	60g
椎茸	1本
蒲鉾	あれば2切れ
《A》 水	150ml
生きている塩糀	大きじ1/2
薄口醤油	小さじ1

作り方

- 1 かぶは皮を剥いて、くし切りにする。葉は長さ1.5cmに切る。鳥もも肉は小さく切る。椎茸は薄切りにする。蒲鉾はお好みで飾り切りにする。
- 2 ボウルに卵を入れて溶きほぐし、《A》を加えて軽く混ぜる。
- 3 器に①の具材を入れた後、②の卵液を注ぎ入れ、弱火で20～25分蒸す。

ポイント

- ・卵液を注ぎ入れる時は、底に塩糀が沈殿しやすいので、よく混ぜてから入れる。
- ・器の厚さにより、蒸し時間が異なるため、適宜調整する。



生きている塩糀

きのこの 塩糍ポタージュ

🕒 25分



レシピ・撮影：宮田美沙紀

材料（2人分）

きのこ（椎茸、しめじ、えのき等）	150g
玉ねぎ（中サイズ）	1/4個（50g）
バター	10g
水	150ml
《A》 生きている塩糍	大さじ1と1/2
牛乳	150ml
オレガノ	小さじ1

作り方

- 1 きのこは一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、1のきのここと水を入れ、ふたをして弱火で10分加熱する。
- 3 ミキサーまたはハンドブレンダーで、なめらかになるまで攪拌する。
- 4 《A》を加えて温めて、盛り付ける。お好みで生クリーム、ブラックペッパー、パセリをトッピングする。

ポイント

冷製でも美味しいです。
その際は塩糍を大さじ1に減らしてください。



生きている塩糍

塩糀にんじん ドレッシング

🕒 15分



撮影：宮田美沙紀

材料(5人分)

すりおろし人参	25g
すりおろし玉ねぎ	25g
りんご酢	40g
うすくち醤油	3g
砂糖	5g
生きている塩糀	1g
サラダ油	40g

作り方

- 1 玉ねぎ、にんじんを洗い、すりおろす。
- 2 生きている塩糀の粒をザルでこして、滑らかにする。
- 3 すりおろした玉ねぎ、にんじん、こした生きている塩糀、その他の材料をすべて混ぜ合わせる。

ポイント

分離しやすいため、お召し上がり直前に再度混ぜてからサラダなどにかけてください。



生きている塩糀

糰で漬ける味玉

🕒 20分
(漬け込む時間は除く)



レシピ・撮影：宮田美沙紀

材料

卵	2個
生きている糰床	40g
または	
生きている塩糰	20g

作り方

- 1 ゆで卵を茹でる。
沸騰したお湯に卵を入れて7分～7分半がおすすめ。
- 2 皮を剥いたゆで卵と生きている糰床をビニールの袋に入れて全体を馴染ませ、冷蔵庫で一晩漬ける。
※卵1個に対して生きている糰床は20gを目安に漬けてください。
※生きている塩糰の場合は卵1個に対して10gを目安に漬けてください。

☆生きている糰床だとほんのり甘くてまろやかな味玉、
生きている塩糰だとしっかり塩味の効いた味玉になります。



生きている糰床



生きている塩糰

糀床(または塩糀)で しっとり鶏ハム

🕒 10分
(放置時間は除く)



レシピ・撮影：宮田美沙紀

材料

鶏むね肉	1枚(250～300g)
生きている糀床	鶏肉の20% (50～60g)
または	
生きている塩糀	鶏肉の10% (25～30g)
ジップロック	1枚

作り方

- 1 ジップロックに鶏むね肉と生きている糀床(鶏肉の20%重量)または生きている塩糀(鶏肉の10%)を入れて全体に揉み込む。空気を抜いて密閉する。
※冷蔵庫で一晩寝かせるとより美味しくなる
- 2 鍋にお湯を沸かし、1の鶏むね肉を全体が浸かるように入れて火を止め、蓋をして1時間放置し、ゆっくり火を通す。

☆薄切りにしても、手で裂いてサラダに混ぜ込んでも◎



生きている糀床



生きている塩糀

玉ねぎの酢糀漬け

🕒 10分
(漬け込む時間は除く)



レシピ・撮影：宮田美沙紀

材料

玉ねぎ	1個(約300g)
生きている糀床	100g
米酢	200g

作り方

- 1 玉ねぎを繊維に沿って薄切りにする。
- 2 ボールに①と生きている糀床を入れて和える。
- 3 保存容器に②と米酢を入れて1日漬ける。

ポイント

酢玉ねぎを作る際の砂糖の代わりに糀床を使用したレシピです。
他の材料と和えるだけで簡単サラダやマリネに。
ごま油と和えれば和風、オリーブオイルと和えれば洋風、どちらにも合います。
肉料理と合わせれば、糀と玉ねぎ両方の酵素でお肉を柔らかく！
旨味も引き出し美味しく仕上がります。



生きている糀床

トマトと玉ねぎのさっぱりサラダ

(別レシピ「玉ねぎの酢糀漬け」を材料に使用)

🕒 10分



レシピ・撮影：宮田美沙紀

材料(2人分)

トマト	1個(大サイズ)
玉ねぎの酢糀漬け	100g
ごま油	小さじ1
鰹節	適量
ネギ	適量

作り方

- 1 トマトは縦半分に切って薄切りにする。
- 2 玉ねぎの酢糀漬けとごま油を和えておく。
- 3 お皿に①のトマトを並べて②を盛り、鰹節とネギを散らして出来上がり！

ポイント

つくりおきした「玉ねぎの酢糀漬け」を使えば簡単で美味しいサラダになります。



生きている糀床

スモークサーモンのマリネ

(別レシピ「玉ねぎの酢糀漬け」を材料に使用)

🕒 5分



レシピ・撮影：宮田美沙紀

材料(2人分)

スモークサーモン	70g
玉ねぎの酢糀漬け	50g
オリーブオイル	小さじ1
かいわれ大根	適量

作り方

- 1 スモークサーモンと玉ねぎの酢糀漬けとオリーブオイルを和える。
- 2 お皿に盛り付けてかいわれ大根をちらす。

ポイント

つくりおきした「玉ねぎの酢糀漬け」を使えば簡単で美味しいマリネに。
バケットに乗せてオープンサンドにしても美味しいです。

※スモークサーモンの代わりに、「サーモン塩糀炙り」を使っても、
美味しくお召し上がりいただけます。



生きてる糀床

豚丼

(別レシピ「玉ねぎの酢糀漬け」を材料に使用)

🕒 15分



レシピ・撮影：宮田美沙紀

材料(2人分)

豚バラ肉	200g
油	適量
玉ねぎの酢糀漬け	100g
醤油	小さじ1
黒胡椒	少々
ご飯	2杯分
キャベツ	適量
ネギ	適量
温泉卵(お好みで)	1個

作り方

- 1 フライパンに油を温めて、豚バラ肉を焼く
- 2 豚バラ肉の色が変わったら、「玉ねぎの酢糀漬け」を加えて軽く炒め、醤油と黒胡椒で味付けする。
- 3 ご飯の上に千切りキャベツ(またはレタス)を敷き、②のをせてネギを散らし、お好みで温泉卵を載せて出来上がり。

ポイント

つくりおきの「玉ねぎの酢糀漬け」を使えば簡単で美味しい夕食の一品に。



生きてる糀床

甘酒ミックスベリーの スムージー

🕒 **5分**
(解凍時間は除く)



レシピ・撮影：宮田美沙紀

材料（2人分）

冷凍ミックスベリー	110g
生きている甘糰甘酒	1パック

作り方

- 1 「生きている甘糰甘酒フローズン」を解凍する。
- 2 材料をミキサーにいれてよく混ぜ合わせる。
- 3 お好みでミントを飾って出来上がり。



生きている甘糰
甘酒フローズン

甘酒チャイ

🕒 20分



レシピ・撮影：宮田美沙紀

材料（2人分）

生きている甘糰甘酒	2パック
水	200ml
生姜スライス	3枚
シナモンスティック	1本
カルダモン	2粒
クローブ	4粒
ガラムマサラパウダー	2振り
ティーパック（ダーズリン）	2パック
シナモンパウダー	適量

※市販のスパイスミックス（チャイミックス）などをお使い頂いても便利です。

作り方

- 1 シナモンスティックとカルダモンは半分に割り、クローブと生姜とともに茶パックに入れる。
- 2 小鍋に水と1のパックを入れて中火にかけ、沸騰後弱火で10分煮る。
- 3 ティーパックとガラムマサラ、生きている甘糰甘酒を入れる。沸騰直前で火を止め、スパイスとティーパックを取り出し、カップに注いだらシナモンパウダーを振りかける。



生きている甘糰
甘酒フローズン

甘酒みたらし団子

🕒 30分



レシピ・撮影：宮田美沙紀

材料

白玉粉	1パック
水	適量
《A》 生きている甘糰甘酒	1パック
醤油	大さじ2
《B》 片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

作り方

- 1 白玉粉をパッケージの作り方に沿って、白玉団子を作る。
- 2 鍋に《A》を入れて火にかけ、軽く煮たったら混ぜ合わせた《B》を加える。とろみがついたら火を止める。
- 3 ①を器に盛り、②をかける。



生きている甘糰
甘酒フローズン

しそ甘酒ジュース

🕒 **5分**
(解凍時間は除く)



レシピ原案: 金沢大学附属小学校生徒
レシピ監修・撮影: 宮田美沙紀

材料(1人分)

生きている甘糰甘酒	1パック
しそジュース	大さじ1
※使用するしそジュースにより 分量をご調整ください。	
氷	2〜3個

作り方

- 1 グラスに氷としそジュースを入れる。
氷をめがけて甘酒をゆっくり注ぐ。
- 2 飲む時にスプーンでかき混ぜる。



生きている甘糰
甘酒フローズン

バナナココア 甘酒スムージー

🕒 5分
(解凍時間は除く)



レシピ原案: 金沢大学附属小学校生徒
レシピ監修・撮影: 宮田美沙紀

材料(2人分)

生きている甘糰甘酒	1パック
バナナ	2本
牛乳	150ml
純ココアパウダー	小さじ2

作り方

- 1 全ての材料をミキサーにかける。

※ 熟したバナナを使用すれば、泡立て器でバナナを潰してから材料を加えて混ぜることで、ミキサーなしでも調理可能です。



生きている甘糰
甘酒フローズン

甘酒フレンチトースト

🕒 20分
(解凍時間は除く)



レシピ・撮影：宮田美沙紀

材料(2人分)

食パン	4枚
ハム	2枚
ピザ用チーズ	お好みの量
サラダ油	大さじ1
《A》 生きている甘糰甘酒	1パック
卵	1個

作り方

- 1 深めの耐熱皿に混ぜ合わせた《A》を入れて、食パンの両面を浸す。電子レンジ(600w)で30秒加熱する。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて温め、①の食パンを2枚並べる。それぞれにハムとチーズをのせて残りの食パンを重ねてサンドする。
- 3 中弱火で、両面に程よく焼き色がつくまで焼く。



生きている甘糰
甘酒フローズン

ホッと柚子甘酒

🕒 **5分**
(解凍時間は除く)



レシピ・撮影：宮田美沙紀

材料(1人分)

生きている甘糰甘酒	1パック
柚子果汁	大さじ1

作り方

- 1 「生きている甘糰甘酒フローズン」を解凍しておく。
(前日に冷蔵庫に移すか、流水で解凍)
- 2 「生きている甘糰甘酒」を耐熱のコップ等に注ぎ、電子レンジで温める。(目安:600wで1分程度)
- 3 柚子果汁を加え、ひと混ぜする。

ポイント

- ・冷え込む冬の朝、身体を温めるドリンクとして。
- ・朝のエネルギーチャージにぴったりです。
- ・お好みで柚子皮を浮かべてもOK。



生きている甘糰
甘酒フローズン

甘酒ホットココア

🕒 5分



レシピ・撮影：宮田美沙紀

材料(2人分)

生きている甘糰甘酒	2パック
純ココアパウダー	大さじ1
お湯	大さじ1

作り方

- 1 純ココアパウダーをお湯に溶かす。
- 2 生きている甘糰甘酒を電子レンジ600Wで1分30秒温め、1に少しずつ混ぜながら加える。

ポイント

甘酒の温度によって、電子レンジの加熱時間を調整してください。
(冷蔵庫から出したて、解凍がしっかりされていない等で加熱時間が異なるため)



生きている甘糰
甘酒フローズン

甘酒ラッシー

🕒 1分



撮影：宮田美沙紀

材料(2人分)

生きている甘糰甘酒	1パック
飲むヨーグルト(無糖)	150g

作り方

- 1 生きている甘糰甘酒を解凍後、飲むヨーグルトと合わせよく混ぜ合わせる。
- 2 お好みでミントを飾って出来上がり。



生きている甘糰
甘酒フローズン

甘酒味噌グラタン

🕒 30分



レシピ・撮影：宮田美沙紀

材料（2人分）

生きている甘糰甘酒	1パック
絹ごし豆腐	300g
金城みそ	大さじ2
バター	10g×2
鮭	2切れ
玉ねぎ	1/4個
小かぶ	2個
かぼちゃ	1/8個
シュレッドチーズ	適量



生きている甘糰
甘酒フローズン



金城みそ

作り方

- 1 豆腐は水切りをしておく。鮭は一口大に切り、塩胡椒をふっておく。玉ねぎは細切り、小かぶは皮を剥いて2等分に、かぼちゃは一口大に切る。
- 2 ボウルに豆腐を入れて泡立て器で崩し、生きている甘糰甘酒を加えて混ぜ合わせペースト状にする。
- 3 鍋にバター10gを熱し、水気を拭き取った鮭を入れ、両面に焼き色をつけて取り出す。ペーパーで鍋の汚れを軽く拭き取る。
- 4 鍋に再びバター10gを熱し、玉ねぎを入れて炒める。しんなりしてきたら、②のペーストとかぶと玉ねぎ、かぼちゃを入れて蓋をし弱火で10分煮込む。金城みそを溶かし入れ、火を止める。
- 5 耐熱皿に具材とソースを入れ、チーズをかける。230度に予熱したオーブンで10分焼く。

甘酒みそ鍋

🕒 30分



レシピ・撮影：宮田美沙紀

材料（2人分）

生きている甘糰甘酒	1パック
金城みそ	大さじ3
昆布だし	300g
お好みの具材 (豚肉、白菜、きのこ、人参、豆腐など)	適量

作り方

- 1 具材を切る。
- 2 鍋に出汁と火の通りにくい具材(根菜系)を入れて火にかける。
- 3 具材に火が通ったら、甘糰と金城みそを加えて、残りの具材も入れる。



生きている甘糰
甘酒フローズン



金城みそ

鯖の柚子ミソ煮

🕒 25分



レシピ・撮影：宮田美沙紀

材料（2人分）

鯖	2切
熱湯	適量
柚子がミソ。	大さじ2
茹でほうれん草	お好みで
《A》水	100ml
酒	50ml
柚子がミソ。	大さじ2
生姜	1片(スライス)

作り方

- 1 鯖の身が厚い部分に十字の切り込みを入れる。熱湯でさっと湯通しをして、キッチンペーパーで水分を拭きとる。
- 2 フライパンに《A》と鯖を皮を上に入れて、中火にかける。沸騰したらクッキングシートで落とし蓋をして、時々鯖に煮汁をまわしかけながら中弱火で10分煮る。
- 3 ボウルに「柚子がミソ。」大さじ2と煮汁大さじ2を混ぜ合わせてタレを作る。
- 4 器に鯖とお好みで茹でたほうれん草を盛り、③のタレをかける。



柚子がミソ。

花きんチャーハン

🕒 10分



材料(2人分)

冷やごはん	400g
花きんじょう	1/2袋
卵	2個
きざみネギ	少々
サラダ油	大さじ1

作り方

- 1 フライパンにサラダ油を引き、溶き卵と冷やごはンを炒めます。※あらかじめ、溶き卵と冷やごはンを混ぜ合わせておくと、卵とごはんが絡んできれいに仕上がります。
- 2 ネギと花きんじょうを加え、まんべんなくまぜ合わせて完成です。



花きんじょう

花きん柚子みその ふろふき大根

🕒 60分



撮影：宮田美沙紀

材料(5人分)

花きんじょう	100g
柚子がミソ。	80g
ネギ	60g
大根(輪切)	適量
出汁	適量

作り方

- 1 ネギを小口切りにする。
- 2 サラダ油でネギ、花きんじょうを1分炒める。
- 3 火を止めて柚子がミソ。を加えてまぜる。
- 4 大根を30～40分程、竹串を刺してスッと通るまで出汁で煮る。
- 5 花きん柚子みそを大根に乗せる。

ポイント

お茶漬けにもよく合います。



花きんじょう



柚子がミソ。

花きんポテトサラダ

🕒 20分



レシピ・撮影：宮田美沙紀

材料（2人分）

じゃがいも (できれば男爵)	3個(約300g)
塩	ひとつまみ
砂糖	ひとつまみ
赤たまねぎ	1/4個(約50g)
花きんじょう	1/2袋
ゆでたまご	1個
マヨネーズ	大さじ4
かいわれ大根	適量

作り方

- 1 ジャがいもは皮をむいて一口大に切り、塩茹でする。赤たまねぎは繊維に沿って薄切りにし、水にさらしておく。
- 2 柔らかくなったら湯を捨てて弱火にかけ、水気をとばし粉ふきいもにする。温かいうちに塩と砂糖をひとつまみ加えて混ぜる。
- 3 赤たまねぎは水気を絞り、ゆでたまごは粗みじん切りしておく。
- 4 ボウルに2のじゃがいもを入れてざっくりと潰し、3の赤たまねぎとゆでたまご、花きんじょう、マヨネーズを加えて混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。
- 5 器に盛り、2cm長さに切ったかいわれ大根を散らす。



花きんじょう

花きんブルスケッタ

🕒 10分



レシピ・撮影：宮田美沙紀

材料

花きんじょう	1/2袋
ツナ	1缶
マヨネーズ	大さじ2(24g)
クリームチーズ	適量
バケット	好きなだけ

作り方

- 1 バケットを約1cm幅にスライスし、トースターで軽く焼く。
- 2 花きんじょう、ツナ、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- 3 クリームチーズを塗って、②の具をのせる。



花きんじょう

花きんじょうと まぐろのたたき和え

🕒 5分



レシピ・撮影：宮田美沙紀

材料（2人分）

花きんじょう	1/2袋
まぐろのたたき	120g
ごま油	大さじ1/2
醤油	小さじ1/2
海苔	適量

作り方

- 1 海苔以外の材料を混ぜ合わせる。
- 2 器に盛り、海苔を添える。



花きんじょう

花きんじょう使用

茄子そうめん

🕒 30分



撮影：宮田美沙紀

材料(2人分)

茄子(中)	3個
そうめん	100g(1束)
白髪ねぎ	適量
茗荷	適量
花きんじょう	適量
《A》だし汁	300cc
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
醤油	大さじ1と1/2



花きんじょう

作り方

- 1 茄子のヘタをとり、縦半分に割る。
- 2 茄子の皮目を上にして鹿の子切りにする。
- 3 2の茄子を水につけてアクを抜く。
- 4 そうめんは茹でてザルに上げ、流水で洗っておく。
- 5 鍋に《A》を入れて煮立てたら、茄子を加え弱火で柔らかく煮含める。
- 6 5にそうめんを入れてひと煮立ちさせ、すぐに火からおろし、味をなじませる。
- 7 器に盛り、白髪ねぎ、刻んだ茗荷、花きんじょうをのせて出来上がり。

金城漬の食べるソース

🕒 15分



レシピ・撮影：宮田美沙紀

材料（2人分）

金城漬 生姜	1/2パック（約50g）
玉ねぎ	1/2個（約100g）
サラダ油	大さじ1
大葉	5枚
《A》 砂糖	小さじ2
醤油	小さじ2
酢	大さじ2
ブラックペッパー	適量

作り方

- 1 「金城漬 生姜」と玉ねぎをみじん切りにする。
- 2 小鍋に油と玉ねぎを入れ、弱火で5分程炒める。
- 3 玉ねぎがしんなりしたら、「金城漬 生姜」と《A》を加え、ひと煮立ちさせる。
- 4 火を止めて、ざく切りにした大葉を加え、ソテーした肉や魚にかける。（写真はグリルしたチキンです。）

ポイント

- ・「金城漬 生姜」の辛みが強く感じるときは、砂糖で調整します。
- ・サラダ油は、米油や太白胡麻油等、癖がない油に変更できます。



金城漬 生姜

山いもの肉巻き

🕒 15分



材料

山いも醤油漬	約1/2袋
豚バラ肉	3～4枚
大葉	5～6枚
お好みで梅肉(石川梅)	少々

作り方

- 1 豚バラ肉を半分(12～3cm)の長さに切ります。
- 2 切った豚バラ肉に、大葉と山いもを乗せて巻きます。
- 3 山いも醤油漬のタレとともにフライパンで焼いてできあがり。
お好みで石川梅の梅肉をつけてどうぞ。



山いも 醤油漬



石川梅

ぶり大根

🕒 30分



材料

天然鰯あら炊き	1袋
大根	1/4本
水	鰯あら炊きが隠れるくらい
醤油	お好み
みりん	お好み

作り方

- 1 鍋に「天然鰯あら炊き」を汁ごとあけ、水をひたひたにし、ひと煮立ちさせる。
- 2 一旦、鰯を取り出し、大根を入れ味が染みるまで煮る。
- 3 鰯を鍋に戻し、お好みで醤油・みりんを加える。



天然鰯あら炊き