

和歌山
湯浅
おもてなし
Hagoromo x Yuasa
Special recipe book



羽衣国際大学と
和歌山県湯浅町が
コラボした
特製レシピ 50!!



Preface



このレシピブックは、これまで『大学のふるさと』により羽衣国際大学が湯浅町と連携して考案してきた湯浅の伝統的な醤油・金山寺味噌をはじめとするさまざまな特産物や地域の食材を使った数多くのレシピをまとめたものです。

湯浅町では、平成29年4月28日に日本遺産に認定された醤油醸造発祥の歴史と伝統を語るストーリー『「最初の一滴」醤油醸造の発祥の地 紀州湯浅』を広くPRし、湯浅町の歴史文化を活かしたまちづくりと観光振興の推進を図るため『湯浅町日本遺産推進協議会』が設立されました。

今回、湯浅町日本遺産推進協議会の補助事業により、まちの活性化に取り組む町内の各種団体に組織された『湯浅町まちおこし連絡協議会』が「湯浅町日本遺産活用地域活性化推進業務」の一環として羽衣国際大学にレシピブックの製作業務を委託したものです。

連携・協力 湯浅町／湯浅町日本遺産推進協議会
湯浅町まちおこし連絡協議会

〒643-0002
和歌山県有田郡湯浅町青木668番地1
湯浅町役場



羽衣国際大学

HAGOROMO University of International Studies

「大学のふるさと」協定締結以来、食物栄養学科 石川ゼミ（7期生から）で3年半にわたり引き継がれてきた、湯浅特産物レシピ50品が完成しました。

まずは学生たちによる、湯浅町の特産物調査から始まり、数多くある特産物の中から、しらす・金山寺味噌・柑橘類・鰯・鯖・湯浅なす・湯浅の醤油・醤油麴の食材に絞り、ゼミ時間を利用して試行錯誤しながら、食卓に並ぶ料理からスイーツまで、それぞれの特産物に合った調理の開発を進めてまいりました。毎年開催される、「ギョギョっとおさかな祭り」での販売、地元小学生との「わくわくチャレンジ教室」、「試食会」等で披露し、多くの皆様に食していただき、好評価をいただいています。

これまでに作られてきたレシピを、この一冊にまとめさせていただきました。是非、皆様にご利用いただき、季節による地元食材で食卓を賑わせていただければ幸いです。

羽衣国際大学

〒592-8344
大阪府堺市西区浜寺南町1-89-1
羽衣国際大学



Index

しらす

しらすと大根の炊き込みごはん……………	4	しらす入りごぼうのサラダ……………	7
紀州特産物の混ぜごはん……………	5	しらすと野菜の炒め物3品……………	8
簡単美味和風ピラフ……………	5	しらすと野菜の和え物3品……………	8
和風しらすスパゲッティ……………	6	つぶし里芋のしらす味噌焼き……………	8
しらす入りコロッケ……………	7		

金山寺味噌

焼きおにぎりの金山寺味噌たれ……………	9	簡単木綿豆腐の金山寺味噌煮……………	12
金山寺味噌入りスパゲッティ……………	10	じゃがいもと金山寺味噌のグラタン……………	13
金山寺味噌ソースのピザ……………	10	さしみこんにゃくの金山寺味噌かけ……………	13
金山寺味噌たれのつくね……………	11	金山寺味噌味ミニトマトオードブル……………	14
金山寺味噌入りつくね丼……………	11	金山寺味噌どら焼き……………	14
金山寺味噌入りハンバーグ……………	12		

柑橘類

三宝柑風味簡単ちらしずし……………	15	あっさりオレンジゼリー……………	19
鯖の三宝柑のソース……………	16	三宝柑のクッキー……………	19
洋風さしみ(柑橘類ドレッシング)……………	16	甘さ控えめ柑橘類スノーボウル……………	20
洋風の豚角煮……………	17	柑橘類のカップケーキ……………	20
鶏肉のオレンジ煮……………	17	オレンジジュースと柑橘類の冷やし葛餅……………	21
野菜サラダ(柑橘類ドレッシング)……………	18	あっさり三宝柑の羊羹……………	21
シフォンケーキ……………	18	簡単美味蒸しパン(オレンジ味)……………	21

鯷・鯖

鯷のお茶漬……………	22	鯖のポン酢かけ……………	24
和風魚バーグ……………	23	鯷のエスカベッシュ……………	24
青魚のカツ丼……………	23	鯷の南蛮漬……………	25
鯖の梅肉揚げ……………	24	鯖のカレームニエル……………	25

湯浅茄子

湯浅茄子の炒め浸し……………	26	湯浅茄子の金山寺味噌チーズ焼き……………	28
揚げ湯浅茄子の天つゆかけ……………	27	湯浅茄子の金山寺味噌マヨ焼き……………	28
湯浅茄子のピリ辛炒め……………	27		

湯浅の醤油・醤油麴

醤油麴の鶏の唐揚げ……………	29	醤油キャラメル……………	30
醤油プリン……………	30		

しらす



シラスは、様々な魚の子稚魚の総称であり、白子干しなどの形で積極的に食用とされるのは、鯛の小魚（主にカタクチ鯛）がほとんどです。栄養素は、たんぱく質、カルシウム、ビタミンDやセレンなどを豊富に含み、離乳食から使用できます。カルシウムは、柑橘類（湯浅町の特産物）と一緒に摂取すると吸収率が上昇します。1日大さじ1杯召し上がって頂くと、1日に必要なカルシウムの約1/4量を摂取することができる食品です。



しらすと大根の炊き込みごはん

材料（4人分）

米……………2合（300g）
しらす（半乾き）…… 30g
土生姜…………… 10g
大根…………… 100g
大葉…………… 2枚
麵つゆ…………… 大さじ1杯
だしの素…………… 5g
湯浅の醤油… 大さじ1杯

【作り方】

- ① 土生姜は織切り、大根は1.5cmの角切りにしておく。大葉は織切りにしておく。
- ② 米を研ぎ、浸水をしてから、しらす、麵つゆ、だしの素、湯浅の醤油と①の大根、生姜を加えて炊く。
- ③ 炊き上がったら全体をかきまぜ器に盛り、①の大葉をかけたら完成です。

Point

大根や土生姜は和歌山県の特産物です。地産地消の1品です。



Point

ねり梅（チューブ）の代わりに梅干しを使用する場合は、塩分量が多いので梅干しの量を加減して下さい。

紀州特産物の 混ぜごはん

材料（4人分）

米……………2合（300g）
ねり梅……………20g
しらす……………40g
大葉……………2枚

【作り方】

- ①米を研ぎ、浸水をして炊く。
- ②大葉は繊切りにしておく。
- ③①炊き上がったなら、ごはんになり梅としらすを混ぜて、器に盛る。上に大葉を散らす。

簡単美味 和風ピラフ

材料（4人分）

米……………300g
塩昆布……………30g
しらす（半乾き）…15g
白ごま……………小さじ2杯
大葉……………2枚
みりん……………大さじ1杯
料理酒……………大さじ1杯
マヨネーズ…大さじ1杯
麵つゆ……………大さじ1杯

【作り方】

- ①米の重量と同量の水に浸漬してから、塩昆布、しらす、みりん、料理酒、マヨネーズ、麵つゆを加え炊く。
- ②大葉は、繊切りにしておく。
- ③炊き上がった炊飯器のごはんをかきまぜ器に盛り、白ごまと大葉を上から振りかける。





和風しらすスパゲッティ

材料（1人分）

スパゲッティ…………… 80g
ししとう（青）…………… 4本
唐辛子…………… 少々
しらす（半乾き）……… 大さじ1杯
サラダ油…………… 大さじ1杯
にんにく（チューブ） 小さじ1杯
塩・こしょう…………… 適量
湯浅の醤油…………… 小さじ1杯

【作り方】

- ①スパゲッティは塩の入った熱湯で茹でる。
- ②ししとうは斜めに切っておく。唐辛子は種をとり小口切りにしておく。
- ③フライパンの冷たい間にサラダ油を入れ、弱火でにんにくと唐辛子を焦がさないように炒め、中火にしてししとうを炒める。
- ④③に①のスパゲッティを入れて、しらすを入れて炒める。塩・こしょう・湯浅の醤油で味を整える。

Point

スパゲッティを茹でる時に塩をいれるのは、麺に下味をつけるからです。

しらす入り コロッケ

材料（4個分）

じゃがいも…………… 中2個
塩・こしょう…………… 少々
しらす（半乾き）…………… 20g
マーガリン…………… 10g
青葱…………… 10g
小麦粉・卵・パン粉…………… 適量
揚げ油

【作り方】

- ①じゃがいもは茹でてつぶしておく（温かい間に塩・こしょうをしておく）。
- ②青葱は小口切りにし、水にさらしておく。しらすはそのまま、マーガリンは湯煎をして溶かしておく。
- ③①と②を混ぜ合わせ一口大に成形し、小麦粉、卵、パン粉をつけて170度で揚げる。



しらす入り ごぼうのサラダ

材料（2人分）

ごぼう…………… 60g
人参…………… 10g
しらす（半乾き）…………… 5g
マヨネーズ…………… 大さじ2杯
ノンオイル和風ドレッシング…………… 小さじ1杯
こしょう…………… 少々

【作り方】

- ①ごぼうと人参は繊維切りにして水にさらし、下茹でしておく。
- ②しらすは湯通しして冷ましておく。
- ③マヨネーズとノンオイル和風ドレッシングは合わせておく。
- ④①を③で和えてこしょうを加える。
- ⑤④を器に盛り、②を散らす。



しらすと野菜の炒め物3品

材料 (1人分)

<table border="0"> <tr> <td>①</td> <td>キャベツ …… 30g</td> <td>ごぼう …… 15g</td> <td>ピーマン …… 25g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>しらす(半乾き) …… 5g</td> <td>しらす(半乾き) …… 2g</td> <td>しらす(半乾き) …… 5g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>サラダ油 …… 2g</td> <td>② サラダ油 …… 1g</td> <td>③ サラダ油 …… 2g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>塩・こしょう …… 少々</td> <td>砂糖 …… 1g</td> <td>湯浅の醤油 …… 1g</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>湯浅の醤油 …… 2g</td> <td></td> </tr> </table>	①	キャベツ …… 30g	ごぼう …… 15g	ピーマン …… 25g		しらす(半乾き) …… 5g	しらす(半乾き) …… 2g	しらす(半乾き) …… 5g		サラダ油 …… 2g	② サラダ油 …… 1g	③ サラダ油 …… 2g		塩・こしょう …… 少々	砂糖 …… 1g	湯浅の醤油 …… 1g			湯浅の醤油 …… 2g				
①	キャベツ …… 30g	ごぼう …… 15g	ピーマン …… 25g																				
	しらす(半乾き) …… 5g	しらす(半乾き) …… 2g	しらす(半乾き) …… 5g																				
	サラダ油 …… 2g	② サラダ油 …… 1g	③ サラダ油 …… 2g																				
	塩・こしょう …… 少々	砂糖 …… 1g	湯浅の醤油 …… 1g																				
		湯浅の醤油 …… 2g																					

【作り方】

- ① ①のキャベツと③のピーマンは短冊切り、②のごぼうはささがきにする。
- ② ①～③のしらすは湯通しする。
- ③ 加熱したフライパンにそれぞれの材料を1. サラダ油 2. 野菜 3. しらすの順で炒め、最後に調味料を加える。

しらすと野菜の和え物3品

材料 (1人分)

<table border="0"> <tr> <td>①</td> <td>キャベツ …… 30g</td> <td>ほうれん草 …… 30g</td> <td>大根 …… 25g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>人参 …… 5g</td> <td>しらす(半乾き) …… 5g</td> <td>大葉 …… 1/2 枚</td> </tr> <tr> <td></td> <td>しらす(半乾き) …… 5g</td> <td>② 三宝柑(果汁) …… 少々</td> <td>しらす(半乾き) …… 5g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ポン酢 …… 2g</td> <td>ポン酢 …… 2g</td> <td>湯浅の醤油 …… 1g</td> </tr> </table>	①	キャベツ …… 30g	ほうれん草 …… 30g	大根 …… 25g		人参 …… 5g	しらす(半乾き) …… 5g	大葉 …… 1/2 枚		しらす(半乾き) …… 5g	② 三宝柑(果汁) …… 少々	しらす(半乾き) …… 5g		ポン酢 …… 2g	ポン酢 …… 2g	湯浅の醤油 …… 1g			
①	キャベツ …… 30g	ほうれん草 …… 30g	大根 …… 25g																
	人参 …… 5g	しらす(半乾き) …… 5g	大葉 …… 1/2 枚																
	しらす(半乾き) …… 5g	② 三宝柑(果汁) …… 少々	しらす(半乾き) …… 5g																
	ポン酢 …… 2g	ポン酢 …… 2g	湯浅の醤油 …… 1g																

【作り方】

- ① ①のキャベツと人参は短冊切りにし、茹でておく。
- ② ②のほうれん草は、茹でて3cmに切っておく。
- ③ ③の大根と大葉は繊維切りにしておく。
- ④ ①～③のしらすは湯通しし、水分をとっておく。
- ⑤ それぞれの材料と調味料を和える。



つぶし里芋のしらす味噌焼き

材料 (1人分)

<table border="0"> <tr> <td>里芋(冷凍) …… 50g</td> <td>味噌 …… 10g</td> <td>青葱 …… 3g</td> </tr> <tr> <td>サラダ油 …… 2g</td> <td>みりん …… 3g</td> <td>しらす(半乾き) …… 5g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>砂糖 …… 3g</td> <td>焼きのり …… 1/4 枚</td> </tr> <tr> <td></td> <td>水 …… 10g</td> <td></td> </tr> </table>	里芋(冷凍) …… 50g	味噌 …… 10g	青葱 …… 3g	サラダ油 …… 2g	みりん …… 3g	しらす(半乾き) …… 5g		砂糖 …… 3g	焼きのり …… 1/4 枚		水 …… 10g			
里芋(冷凍) …… 50g	味噌 …… 10g	青葱 …… 3g												
サラダ油 …… 2g	みりん …… 3g	しらす(半乾き) …… 5g												
	砂糖 …… 3g	焼きのり …… 1/4 枚												
	水 …… 10g													

【作り方】

- ① 冷凍の里芋は茹でてつぶし、小判型に成形する(2コ)。フライパンにサラダ油を入れ、こんがり焼く。
- ② 味噌、みりん、砂糖、水を火にかけ、味噌だれをつくっておく。青葱を小口切りにして、湯通ししたしらすを混ぜておく。
- ③ ①の片面に②の味噌だれをまんべんなくつける。
- ④ ③の1つには焼きのりをあぶって巻き、もう1つには青葱としらすをちらす。

Point

味噌は金山寺味噌を応用しても美味しいです。ごはんのお供にもなりますし、お酒のおつまみにもどうぞ。

金山寺味噌



金山寺味噌は、鎌倉時代の禅僧・法燈国師が中国で修行した際に味噌の製法を修得し、帰国後紀伊由良に興国寺を建立している間に伝授したのが始まりで、『舐め味噌』の1種です。紀州金山寺味噌の麴は、大豆、大麦、米の3種類を必ず全量麴で使用したものに限られ、野菜は白瓜（または真桑瓜）、茄子、生姜、紫蘇の4種類が必ず使用されています。金山寺味噌は、保存食の1種です。



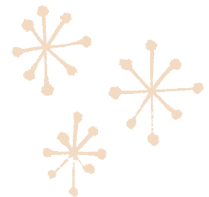
焼きおにぎりの金山寺味噌たれ

材料（2個分）

米	100g
だしの素（顆粒）	少々
金山寺味噌	5g
濃口醤油	5g
砂糖	小さじ1/2杯
みりん	小さじ1杯
水	10g

【作り方】

- ①米を洗い浸漬した後、だしの素（顆粒）を入れて炊き、おにぎり（三角）を固めににぎる。
- ②濃口醤油、みりん、砂糖、水を火にかけ、砂糖がとけたら火から下ろし、少しさます。
- ③金山寺味噌の具を刻み、②に加え、味噌だれを作成する。
- ④①のおにぎりをオープンかホットプレートで焼き、焼き目をつける。
- ⑤④のおにぎりに③の味噌だれを数回、刷毛で塗り、焼く。



金山寺味噌入り スパゲッティ

材料 (3~4人分)

スパゲッティ…………… 300g	だしの素(顆粒)
塩…………… 少々	湯浅の醤油
ベーコン…………… 80g	金山寺味噌
しめじ…………… 1パック (100g)	…各大さじ1杯
玉葱…………… 130g (小1個)	豆乳…………… 300mL
ほうれん草…120g (1/2束)	
バター…………… 15g	

【作り方】

- ①スパゲッティは塩の入った熱湯で茹でる。
- ②ベーコンは1cm位の厚切り、しめじは石づきを落とし、小房に分ける。
- ③玉葱はくし切り、ほうれん草は2cm位に切る。
- ④フライパンにバターを入れ、玉葱、ベーコン、ほうれん草、しめじの順に加えて炒める。
- ⑤④の材料に火が通ったら、だしの素、湯浅の醤油、金山寺味噌、豆乳を加えて加熱し、最後にスパゲッティを加えて混ぜる。



Point

ほうれん草の代わりに水菜を用いても美味しいです。



金山寺味噌ソースのピザ

材料 (1枚)

ピザ生地…………… 1枚	しらす (半乾き) …… 20g
ピーマン…………… 2個	金山寺味噌…………… 20g
玉葱…………… 1/2個	マヨネーズ…………… 20g
しめじ…………… 1/2パック	とろけるチーズ
サラダ油…………… 5g	…………… 大さじ2杯
塩・こしょう…………… 少々	オリーブオイル…………… 10g

【作り方】

- ①ピザ生地は、伸ばしておく。
- ②ピーマン、玉葱は縦切りにし、しめじは石づきを落とし、ほぐしておく。
- ③②をサラダ油で炒め、塩・こしょうをしておく。
- ④ボールに金山寺味噌とマヨネーズを混ぜておく(ソース)。
- ⑤①に④のソースを塗り、③としらすをのせる。その上にとろけるチーズとオリーブオイルをかけてオーブンで10~15分程度焼く。



金山寺味噌たれのつくね

材料（1本分）

とりひき肉……………	50g	金山寺味噌……………	15g
大葉……………	1/2 枚	湯浅の醤油……………	5g
ニラ……………	5g	砂糖……………	8g
玉葱……………	20g	みりん……………	8g
生姜（チューブ）…	1.5g	水……………	20g
卵……………	3g	片栗粉……………	1g
パン粉……………	5g		
塩・こしょう……	少々		
串……………	2 本		
サラダ油……………	2g		

【作り方】

- ①大葉、ニラ、玉葱をみじん切りにし、とりひき肉、生姜（チューブ）、卵、パン粉、塩・こしょうを混ぜる。
- ②串に①を巻きつけるように成形し、サラダ油の敷いたフライパンで、こんがり焼き目がつくまで焼く。
- ③なべに金山寺味噌、湯浅の醤油、砂糖、みりん、水を混ぜ、弱火にかけ煮詰め、水溶き片栗粉でとろみをつける（たれの作成）。
- ④②に③のたれをつける。



金山寺味噌入り つくね丼

材料（1人前）

とりひき肉……………	50g	金山寺味噌……………	15g
キャベツ……………	20g	湯浅の醤油……………	5g
玉葱……………	20g	砂糖……………	8g
しょうが（チューブ）	1.5g	みりん……………	8g
卵……………	3g	水……………	20g
パン粉……………	5g	ごはん……………	80g
塩・こしょう……	少々		
サラダ油……………	2g		

【作り方】

- ①キャベツは細い繊維切りにしておく。
- ②玉葱をみじん切りにし、とりひき肉、しょうが（チューブ）、卵、パン粉、塩・こしょうを混ぜる。
- ③②を3等分し、小判型に成形する。サラダ油の敷いたフライパンで焼く。
- ④金山寺味噌、湯浅の醤油、砂糖、みりん、水を混ぜ、弱火にかけ煮詰め、たれを作成しておく。
- ⑤③のつくねに④を半分入れ、からませしておく。
- ⑥ごはんの上に①のキャベツを盛り、④のたれの一部をかけておく。
- ⑦⑥につくね3個のをせ、残りのたれをかける。

金山寺味噌入り ハンバーグ

材料（1人分）

	あいびきミンチ	100g
	玉葱	70g
	卵	20g
	牛乳	20g
①	パン粉	2g
	醤油	1g
	ニンニク	1g
	金山寺味噌	6g
	塩・こしょう	少々
	サラダ油（玉葱用）	3g
	サラダ油（ハンバーグ用）	2g
	② デミグラスソース缶	30g
	牛乳	5g
	ウスターソース	3g
	とんかつソース	3g
③	砂糖	1g
	顆粒コンソメ	1g
	ケチャップ	10g
	こしょう	少々



Point

②のソースを和風（湯浅の醤油、砂糖、みりん）味にしますと、一味違った味わいになります。

【作り方】

- ① ①の玉葱をみじん切りにして、フライパンにサラダ油（玉葱用）を敷いて鉛色になるまで炒める。
- ② ボールに①と②を入れ、粘りが出るまで混ぜておく。
- ③ フライパンにサラダ油（ハンバーグ用）を敷き、②の材料を1人1個の小判型になるように焼く。
- ④ ③の材料を鍋に入れ温めておく。
- ⑤ ④に④のソースをかける。



簡単木綿豆腐の 金山寺味噌煮

材料（1人分）

木綿豆腐	100g
砂糖	5g
湯浅の醤油	大さじ1杯
金山寺味噌	15g
片栗粉	小さじ1杯
一味唐辛子	少々
青葱	10g
昆布だし	150g

【作り方】

- ① 木綿豆腐は2cm×2cm×1cm程度に切り、昆布だし150mL（かつおだしでも大丈夫です）で煮込む。
- ② ①に砂糖、湯浅の醤油、金山寺味噌の順に調味料を加え、弱火で煮込む。煮込んだら、火を止め30分程置いておく（味をなじませるため）。
- ③ ②を再加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 豆腐を器に盛り、好みで一味唐辛子と青葱をかける。

Point

金山寺味噌が余った時に、湯豆腐と違った味付けで食べられます。寒い冬の副菜の1品として加えて下さい。



じゃがいもと 金山寺味噌の グラタン



材料（1人分）

ベーコン	15g
玉葱	20g
しめじ	15g
サラダ油（炒める用）	2g
じゃがいも	30g
サラダ油（塗る用）	2g
おろしにんにく	2g
とろけるチーズ	20g
パン粉	3g
バター	7g
小麦粉	9g
牛乳	100g
塩	少々
金山寺味噌	15g

【作り方】

- ①じゃがいもはレンジで柔らかくなるまで加熱する。皮をむき食べやすい大きさに切る。オーブンを220℃に予熱する。
- ②ベーコンは幅5mmに切り、玉葱は薄切り、しめじは小房に分ける。
- ③②をサラダ油で炒める。しんなりしてきたら火を止め、バターを加える。バターが溶けたら弱火にし、小麦粉をふるい入れ全体をなじませる。牛乳を少

しずつ加え、混ぜ、とろみがついたら金山寺味噌と塩を加えて混ぜる。

- ④③に①を入れ、塩味が足りなければ塩を加える。
- ⑤耐熱皿にサラダ油を薄く塗り、おろしにんにくを塗って香りをつける。④を入れる。
- ⑥とろけるチーズ、パン粉をトッピングし、220度のオーブンで約10~15分、表面がこんがりするまで焼く。



さしみ こんにゃくの 金山寺味噌かけ

材料（1人分）

さしみこんにゃく	50g
焼きちくわ	1本
きゅうり	1/4本
金山寺味噌	12g
生姜（チューブ）	2g
酢	5g
砂糖	6g
練り辛子（チューブ）	少々

【作り方】

- ①焼きちくわの中いきゅうりを入れて食べやすい大きさに切る。
- ②金山寺味噌、生姜、酢、砂糖、練り辛子を合わせておく。
- ③①とさしみこんにゃくを器に盛り、味噌だれを添える。

金山寺味噌味 ミニトマト オードブル

材料 (10 個分)

ミニトマト…………… 10 個
卵…………… 1 個
クリームチーズ…………… 40g
金山寺味噌…………… 大さじ 1 杯
マヨネーズ…………… 大さじ 1.5 杯
乾燥パセリ…………… 少々
ブラックペッパー…………… 少々

【作り方】

- ①ミニトマトはへたの部分 1/3 程度の所で切落とし、蓋にする。下の部分は種を取り除き、器にする。
- ②卵は固茹でにして、みじん切りにしておく。
- ③②とクリームチーズ、金山寺味噌、マヨネーズを混ぜておく。
- ④①で作った器に③を入れ、蓋をかぶせる。好みでパセリ、ブラックペッパーを振る。



金山寺味噌どら焼き



材料 (10 個分)

小麦粉…………… 120g miririn…大さじ 2 杯
ベーキングパウダー…………… 牛乳…大さじ 3 杯
…………… 小さじ 1/2 杯 サラダ油…………… 3g
水飴…………… 20g バター…………… 2g
卵…………… 1 個 粒あん(市販)…適量
グラニュー糖…………… 65g
金山寺味噌… 小さじ 1 杯

【作り方】

- ①小麦粉、ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ②水飴とバターは別々に溶かしておく。
- ③卵、グラニュー糖、②の水飴、金山寺味噌(つぶしておく)をボウルに入れ、湯煎をしながらハンドミキサーで泡立てる(4~5分)。
- ④③を湯煎からおろし、②のバター、miririn、牛乳を入れ混ぜる。
- ⑤④に①を加えヘラで切るように素早く混ぜる。
- ⑥⑤の生地を、30分休ませる。
- ⑦フライパンにサラダ油を敷き、⑥の生地を丸く流し入れる。蓋をして弱火で焼き、引っくり返す。
- ⑧⑦の生地が冷めたら、粒あんをはさむ。

柑橘類



湯浅町は、柑橘類の温州みかん（有田みかん）、三宝柑、オレンジやレモンなどが特産物として全国に知られています。柑橘類の栄養素は、ビタミンC、ビタミンB₆、葉酸、カリウム、マグネシウムなどを豊富に含みます。ビタミンCは、コラーゲン生成やメラニン色素の生成を抑えしみを作りにくくします。毎日、1個の柑橘類で1日に必要な量の半分程度を摂取することができます。



三宝柑風味 簡単ちらしずし

材料（3～4人分）

米…………… 2カップ（300g）	きゅうり…………… 1本（100g）
だし昆布…………… 少々	にんじん…………… 1/2本（45g）
料理酒…………… 小さじ2杯	たくあん…………… 30g
すし酢…………… 適量	むきえび…………… 20g
三宝柑…………… 1個	しらす（半乾き）…………… 20g
卵（錦糸用）…………… 2個	酢…………… 少々
油…………… 小さじ1/2杯	
塩…………… 小さじ1/2杯	

【作り方】

- ① 三宝柑1個は、絞っておく（果汁）。米にだし昆布・料理酒と水を入れて炊飯し、炊き上がったら、すし酢と果汁を混ぜ合わせ、すし飯を作る。
- ② きゅうりは輪切り、にんじんは繊維切りにして下茹でしておく。たくあんは、銀杏切りにしておく。むきえびは、背わたを取って茹で、しらすと一緒に酢に漬けておく。
- ③ 卵2個は塩を入れて、錦糸卵を作成しておく（炒り卵でもよい）。
- ④ ①に②の具材を入れて混ぜ合わせ、器に盛って、錦糸卵を上から飾る。

鯖の 三宝柑のソース

材料（1人分）

鯖（三枚おろし又は切り身）	80g
塩・こしょう	少々
生姜（チューブ）	適量
小麦粉	小さじ2杯
サラダ油	2g
トマト	50g
玉葱	50g
きゅうり	1/2本
三宝柑	30g
穀物酢	小さじ2杯
砂糖	3g
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ①鯖に下味で塩・こしょう、生姜をかける。
- ②①の鯖をかるく拭いて小麦粉をまぶす。熱したフライパンにサラダ油を敷き、鯖を焼く。
- ③トマトは皮をむいて細かく切る（湯剥きする

- と簡単です）。玉葱、きゅうりはみじん切りにする。ボールに三宝柑（ほぐす）、穀物酢、砂糖、塩・こしょう、トマト、玉葱、きゅうりを入れて和える（ソース）。
- ④焼けた鯖を皿に盛りつけ、③のソースをかける。



Point

鰯でもおいしく
召し上がれます。



洋風さしみ （柑橘類ドレッシング）

材料（1人分）

マグロ（さしみ用）	20g
いか（さしみ用）	15g
鯛（さしみ用）	15g
キャベツ	20g
人参	5g
穀物酢	10g
オリーブオイル	10g
塩・こしょう	少々
柑橘果汁	10g
柑橘果実	20g

うつわ用

柑橘皮…………… 大1個分

【作り方】

- ①キャベツ、人参は繊維切りにする。
- ②穀物酢、柑橘果汁、オリーブオイル、塩・こしょうを合わせて、ドレッシングを作成しておく。
- ③柑橘は、上と下を切り落とし実を包丁でくり抜く。くり抜いた外皮の底に切り落としした下をしき、

- 器を作る。くり抜いた実の部分は薄皮をとり除き、ほぐし、②に混ぜる。
- ④②のドレッシングの半分を①にかけておく。
 - ⑤③の器に①のキャベツと人参を入れ、その上に刺し身を盛り付ける。その上から残りのドレッシングをかける。



Point

オレンジ果汁の代わりに100% オレンジジュースを用いると、簡単に出来上がります。



洋風の豚角煮

材料 (3~4人分)

豚ブロック……………	250g	卵……………	2個
塩・こしょう…………	少々	湯浅の醤油…………	20g
サラダ油……………	5g	砂糖……………	5g
水・料理酒……………		オレンジ果汁…………	50g
白葱・にんにく…………	適量	水……………	30g

【作り方】

- ① 豚ブロックを2cm位に切り、塩・こしょうをする。フライパンにサラダ油を敷いて豚肉の表面を焼いておく。
- ② 卵は茹で卵にしておく。
- ③ 鍋に水、料理酒、白葱、にんにくと①の豚肉を入れて一煮たちさせ、弱火で10~20分位下茹でをして、豚肉を取り出す。
- ④ 別の鍋に湯浅の醤油、砂糖、オレンジ果汁、水を入れ、③の豚肉と②の茹で卵を入れて煮詰める。

鶏肉の オレンジ煮

材料 (1人分)

鶏肉 (もも)……………	80g
塩・こしょう……………	少々
サラダ油……………	5g
湯浅の醤油……………	3g
砂糖……………	5g
オレンジ果汁……………	50g
水……………	30g
オレンジ……………	1/8個

【作り方】

- ① 鶏肉は、塩・こしょうをする。フライパンにサラダ油を敷いて表面に焼き色がつくまで焼く。
- ② 鍋に湯浅の醤油、砂糖、オレンジ果汁、水を入れて一煮たちさせてから、①の鶏肉を入れて弱火で煮詰める。
- ③ オレンジは食べやすい大きさに切る。
- ④ 鶏肉を盛り付け、③を添える。



Point

お好みでベビーリーフ等添えると、より彩りがよくなります。



Point

ドレッシングに用いる柑橘類の甘さにより、酢の量を変更してください。
湯浅町の三宝柑で作成したドレッシングは甘すぎずほどよい酸味のドレッシングに仕上がります。

野菜サラダ (柑橘類ドレッシング)

材料 (4人分)

サニーレタス……………2枚
柑橘類の実……………40g
きゅうり……………1/2本
ミニトマト……………4個
カッテージチーズ…20g

ドレッシング

柑橘類の果汁……20g
酢……………小さじ2杯
オリーブオイル…5g
塩・こしょう…少々

【作り方】

- ①サニーレタスは食べやすい大きさに切り、柑橘類の実も食べやすい大きさにほぐす。
- ②きゅうりは輪切りに薄くスライスし、ミニトマトは1/4個にカットしておく。
- ③サラダボウルにサニーレタスを敷き、きゅうり、柑橘類の実を混ぜて盛り、カッテージチーズとミニトマトを散らす。
- ④ドレッシングの材料は混ぜておき、③に好みに応じてかける。



シフォンケーキ

材料 (15cmのシフォン型1台分)

卵黄……………3個
砂糖……………20g
薄力粉……………75g
ベーキングパウダー……………4g
サラダ油……………40g
みかん果汁……………大きじ3杯
マーマレードジャム……………60g
みかん缶……………9粒

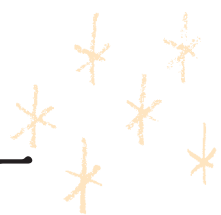
メレンゲ用
卵白 (冷やしておく) ……3個
砂糖 (メレンゲ用) ……30g

【作り方】

- ①卵黄に砂糖を2回に分けて加え、そのつど白っぽくなるまで混ぜる。
- ②薄力粉とベーキングパウダーを合わせて2回ふるう。
- ③①にサラダ油、みかん果汁、マーマレードジャム、みかん缶(粒を1/4カットしておく)、②の粉の順で加え、よく混ぜ合わせる。
- ④オーブンを170度に予熱する。
- ⑤卵白をハンドミキサーで泡立てる。砂糖(メレンゲ用)を3回に分けて入れ、メレンゲを作る。
- ⑥③の生地にメレンゲの1/4を加えて混ぜる。その後、残りのメレンゲを加え、切るように混ぜる。
- ⑦型に⑥の生地を入れ、170度のオーブンで35分焼く。
- ⑧焼きあがったらすぐに型をさかさまにして、コップの上などに置き冷やす。



あっさり オレンジゼリー



材料（2人分）

100% オレンジジュース … 200g
水…………… 110g
砂糖…………… 12g
みかん…………… 3粒
粉ゼラチン…………… 6g

【作り方】

- ① オレンジジュースと水を鍋にかけ、砂糖を加え、溶かしておく。
- ② みかんは薄皮をむいておく。
- ③ ①に粉ゼラチンを加え、溶かす（沸騰させない）。
- ④ 器に②を入れて、③を注ぎ冷蔵庫で冷やす。

※オレンジジュースは果汁100%のものをご使用下さい。オレンジ果汁でも大丈夫ですが、酸味の強い柑橘類を使用するとゼラチンが固まらないことがあります。

三宝柑の クッキー

材料（12個分）

三宝柑(皮)…………… 適量(1/16個)
三宝柑果汁…………… 5g
砂糖…………… 60g
卵黄…………… 1個
マーガリン…………… 40g
小麦粉…………… 120g
マーマレード…………… 20g

【作り方】

- ① 三宝柑は皮をすりおろし、実は絞り、果汁にする。オーブンを160℃に予熱する。
- ② フードプロセッサーに砂糖、卵黄、マーガリンをいれ、混ぜた後ボウルに移し、小麦粉、マーマレード、①の皮と果汁を入れて混ぜる。ラップに包み、冷凍庫に入れて固める。
- ③ 生地がほぼ固まったら、輪切りにして、成形し、160℃のオーブンで、20分焼く。





Point

皮はすりおろさず
に細かく刻んでもお作りいただけます。

材料 (16 個分)

小麦粉	85g
アーモンドプードル	5g
ココナッツファイン	5g
無塩バター	50g
ミルクジャム	小さじ 1.5 杯
柑橘類果汁	10g
柑橘類皮	1/12 個
粉糖	適量
ココアパウダー	適量
抹茶	適量

【作り方】

- ①小麦粉は、ふるってアーモンドプードル・ココナッツファインと合わせておく。
- ②オーブンを 170°C に予熱する。
- ③柑橘類は外皮をすりおろし、果汁を絞っておく。
- ④無塩バターをボウルに入れ溶かす。
- ⑤④にミルクジャム、③の皮と果汁を加え、泡立て器で混ぜる。
- ⑥⑤に①を加え、ヘラで混ぜ合わせひとかたまりにする。
- ⑦天板にオーブンシートを敷き、⑥を一口サイズに丸めて並べ、予め予熱をしておいたオーブンで 20 分焼く (160~170 度)。焼きあがったら冷まし、粉糖、ココアパウダー、抹茶をまぶす。

甘さ控えめ 柑橘類スノーボール

柑橘類のカップケーキ

材料 (8 個分)

卵	60g
牛乳	120g
砂糖	32g
マーマレードジャム	96g
柑橘類	4 個
無塩バター	40g
ホットケーキミックス	200g

【作り方】

- ①ボウルに卵、牛乳、砂糖を加えよく混ぜ、マーマレードジャム、柑橘類の果汁と皮(おろす)を加えて混ぜる。
- ②無塩バターは電子レンジで溶かして冷ましておく。
- ③オーブンを 180°C に予熱する。
- ④①にホットケーキミックスを加え、さっくり混ぜ、②を加えて全体につやが出るまで混ぜる。
- ⑤④をカップの 8 分目まで流し入れ、180 度のオーブンで、20 分程度焼く。

Point

- *ホットケーキミックスを加えた後は混ぜすぎないでください。
- *季節の果物やジャムを使用すると違ったお味も楽しめます。



オレンジジュースと 柑橘類の冷やし葛餅

Point

葛粉の代わりに片栗粉でもお作りいただけます。その場合は倍量で作成してください。



材料（2個分）

100% オレンジジュース … 100g 砂糖…………… 15g
柑橘類果汁…………… 50g 柑橘類果肉…………… 15g
葛粉…………… 15g

【作り方】

- ① 鍋にオレンジジュース、果汁、砂糖、葛粉を入れてよく混ぜる。
- ② ①を中火にかけ、焦がさないようにつやが出るまで練る。
- ③ 粗熱が取れたら、果肉を入れて混ぜ、小さい容器にラップを敷いて②を入れ茶巾にし、冷蔵庫で2時間くらい冷やす。

あっさり三宝柑の羊羹

材料（1本分）

さつま芋…………… 250g
砂糖…………… 25g
水…………… 150g
粉寒天…………… 2.5g
三宝柑果汁…………… 50g
三宝柑（果肉）… 20g

【作り方】

- ① さつま芋は洗って蒸す。蒸し上がったら皮を剥き、ボールに移してつぶす。
- ② 鍋に砂糖と水、粉寒天を入れしっかり加熱する。
- ③ ②を①に加え混ぜ、果汁を加えてさらに混ぜる。
- ④ 型に③の半分を入れ平らにし、その上に果肉を敷き詰め、さらにその上に残りの③を入れ、冷やし固める。



簡単美味蒸しパン （オレンジ味）

材料（2個分）

ホットケーキミックス… 100g 加糖練乳…………… 4g
オレンジ…………… 24g サラダ油…………… 4g
卵…………… 6g 牛乳…………… 40g
砂糖…………… 12g オレンジ果汁…………… 20g

【作り方】

- ① オレンジの皮をむき、小さく切る。
- ② ボウルに、卵、砂糖、加糖練乳を入れ泡立て器で白っぽくなるまで混ぜ、サラダ油を加えさらに混ぜる。
- ③ ②に牛乳、オレンジ果汁を入れて混ぜる。そこにホットケーキミックスを入れ混ぜる。
- ④ ③に①で刻んだオレンジを入れ、ゴムベラで混ぜる。
- ⑤ ④の生地を型に入れ、蒸し器で10分程度蒸す。



鮭・鯖



鮭や鯖に含まれる脂肪酸の、DHA (Docosahexaenoic acid) とEPA (Eicosapentaenoic acid) は、心血管疾患のリスクや中性脂肪を減らす作用があります。DHAは、脳や網膜などの組織を構成する成分であり、『脳や神経組織の機能維持』の効果が期待されています。EPAは、『抗血栓作用』の効果が期待されています。週に2～3回は、新鮮な鮭・鯖を利用した食事が望ましいと思います。



鮭のお茶漬け

材料 (1人分)

ごはん	75g	青葱	3g	
鮭 (さしみ用)	100g	白ごま	1g	
A	金山寺味噌	10g	のり	少々
	顆粒だしの素	少々	お茶	
	湯浅の醤油	3g		
	みりん	1g		

【作り方】

- ① 刺身用の鮭をAの調味料に漬けておく。
- ② ごはんを器に盛り、①の鮭をごはんの上に並べる。
- ③ 青葱 (小口切り)、白ごま、のり (細く切る) を上に散らす。
- ④ ③に熱いお茶をかける。

Point

③の薬味はお好みで量を調整してください。

Point

マヨネーズはフライパンやオープン皿が冷たい間に敷いておく。

和風魚バーグ

材料 (3個分)

鯖水煮缶	180g (1缶)
木綿豆腐	40g
玉葱	50g
青葱	10g
生姜	5g
パン粉	13g
塩・こしょう	少々
湯浅の醤油	2g
サラダ油	5g
マヨネーズ	5g
湯浅の醤油	15g (小さじ3杯)
みりん	10g
料理酒	6g
砂糖	5g
水	15g (大さじ1杯)
片栗粉	1g



【作り方】

- ① 鯖水煮缶と木綿豆腐はそれぞれザルでしっかり水切りをしておく。玉葱はみじん切り、青葱は小口切りにする。
- ② ①の材料とパン粉、生姜(チューブでも可能)、塩・こしょう、湯浅の醤油をボウルに入れて混ぜる。3個に成形してサラダ油とマヨネーズを敷いてフライパンか160～170℃のオーブンで焼く。
- ③ なべにAを入れて弱火で煮詰め、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④ ②の魚バーグに③のたれをかける。



青魚のカツ丼

材料 (1人前)

青魚	80g (40g×2切れ)
塩・こしょう	少々
小麦粉	10g
卵	3g
パン粉	10g
揚げ油	
キャベツ	20g
湯浅の醤油	10g
砂糖	3g
みりん	3g
水	15g
ごはん	75g

【作り方】

- ① 青魚に塩・こしょう(下味)をし、小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつけ、170℃の油で揚げる。
- ② キャベツは繊切りにしておく。
- ③ 鍋にAを入れて弱火で煮詰め、①のフライを漬けておく。
- ④ ごはんの上にキャベツをのせ、③のフライと残ったたれを上からかける。

Point

小麦粉と卵の代わりに天ぷら粉でもお作り頂けます。

鯖の梅肉揚げ

材料（1人分）

鯖（切り身）……60g 天ぷら粉……… 8g
塩・こしょう…… 少々 パン粉………10g
梅肉……… 5g 揚げ油……… 適量
大葉……… 2枚

【作り方】

- ①鯖は、塩・こしょうをする。
- ②鯖をキッチンペーパーで軽く拭き、梅肉を塗り、大葉を巻く。
- ③水で溶いた天ぷら粉にくぐらせ、パン粉をつける。
- ④170度の油で揚げる。



Point

身がぶ厚く鯖が巻けない場合は、そのまま梅肉・大葉の順に重ねて下さい。



鯖のポン酢かけ

材料（1人分）

鯖（切り身）…… 80g 大根おろし……… 50g
塩・こしょう…… 少々 ポン酢……… 10g
天ぷら粉……… 10g 青葱……… 5g
揚げ油……… 適量

【作り方】

- ①鯖は、塩・こしょうをする。
- ②鯖をキッチンペーパーで軽く拭き、水で溶いた天ぷら粉にくぐらせ、170℃の油で揚げる。
- ③大根おろしは水気を軽くしぼり、ポン酢と合わせておく。
- ④②を器にのせ、③をかけて、小口切りの青葱を散らす。



鯨のエスカベッシュ

材料（3～4人分）

鯨（小鯨）… 8匹	ブチトマト…… 80g	甘夏か八朔……1個
塩・こしょう… 少々	レタス……… 30g	ワインビネガー…… 30g
小麦粉……… 少々	ブロッコリースプラウト	砂糖……… 10g
揚げ油……… 適量	…………… 50g	塩・こしょう… 少々

【作り方】

- ①鯨は頭を落とし、内臓を取り除き、塩・こしょうをする。
- ②ブチトマトは半分に切り、レタスは縦切り、ブロッコリースプラウトは洗って水気を切っておく。
- ③甘夏、又は八朔は果汁を絞り、皮をすりおろす。
- ④③の果汁とワインビネガー、砂糖、塩・こしょうを混ぜる。
- ⑤①の鯨をキッチンペーパーで拭き、小麦粉をまぶして160℃の油で揚げる。
- ⑥④に⑤を漬け、味がなじめば②を加えて混ぜ合わせる。
- ⑦器に盛り、上から③の皮を散らす。





鯖の南蛮漬け

材料（1人分）

小鯖……………	2匹	玉葱……………	10g
塩・こしょう…	少々	ピーマン……………	5g
小麦粉……………	8g	人参……………	5g
揚げ油……………	適量	酢……………	7g(小さじ2杯弱)
		湯浅の醤油…	2g(小さじ1/2杯)
		砂糖……………	4g(小さじ1杯強)
		七味唐辛子……………	適量

Point

野菜を多く使用しますとバランスのとれた1品にもなりますし、お酒のお供にも最適です。

【作り方】

- ①小鯖は頭と内臓を取り除き、塩・こしょうをしておく。
- ②①の小鯖をキッチンペーパーで拭いて、小麦粉をまぶす。
- ③160~170度位の油で二度揚げする。
- ④玉葱、ピーマン、人参は繊維切りにしておく。
- ⑤酢、湯浅の醤油、砂糖を合わせた三杯酢に、揚げた鯖を④に漬ける。
- ⑥器に盛り、好みに応じて七味唐辛子をふる。



鯖のカレームニエル

Point

鯖をムニエルにし、粒マスタードで食べても美味しいです。

材料（1人分）

鯖（三枚おろし又は切り身）…	80g
塩・こしょう（鯖下味用）…	少々
小麦粉……………	7g
カレー粉……………	2g
バター……………	5g
レモン……………	1/8個

【作り方】

- ①鯖に、塩・こしょうをしておく。
- ②小麦粉とカレー粉を合わせておき、①にまぶしておく。レモンはくし切りにする。
- ③フライパンにバターを入れ、弱火で焦がさないように溶かす。
- ④②を③に入れ、中火にして両面を焼く。
- ⑤④を器に盛り、レモンを添える。

湯浅茄子



湯浅茄子は、湯浅町に昔から伝わる固有の紀州伝統野菜であり、金山寺味噌を作る際に使用する野菜の一種とされています。湯浅茄子の特徴は、実が大きくずっしりしている事です。また、火を入れると甘くて柔らかくなります。皮の紫色はアントシアン色素（ナスニン）を多く含み、『抗酸化作用』があります。私たちの身体は釘が酸化してさびるように、さびます。そのメンテナンスにアントシアン色素を摂取すると酸化を遅らすことができます。



湯浅茄子の炒め浸し

材料（1個分）

湯浅茄子…………… 1個
オクラ…………… 1～2本
サラダ油…………… 小さじ2杯
湯浅の醤油…………… 大さじ1杯
かつおぶし…………… 少々

【作り方】

- ①湯浅茄子を一口大に切って、しんなりするまでサラダ油で炒める。
- ②オクラは茹でて一口大に切っておく。
- ③ボールに①と②を入れ、湯浅の醤油を加えて和え、器にもる。
- ④かつおぶしを上から飾る。

Point

湯浅茄子は皮がしっかりしていますので、油との相性も抜群です。冷やして食べると暑い日でも食欲がでます。





揚げ 湯浅茄子の 天つゆかけ

材料（1個分）

湯浅茄子	1個
小麦粉	20g
揚げ油	適量
ししとう	3本
大根（おろし）	50g
市販の天つゆ	適量
青葱	5g

【作り方】

- 湯浅茄子を一口大に切って、小麦粉をまぶして160度の油で揚げる。その後一旦取り出し、170~180度に温度を上げて二度揚げする。ししとうは素揚げする。
- 大根はおろして、天つゆと小口切りした青葱を加える。
- ①の上に②の大根おろしをかける。

湯浅茄子の ピリ辛炒め

材料（1人分）

湯浅茄子	70g
白葱	15g
大葉	1枚
揚げ油	
砂糖	3g
金山寺味噌	8g
みりん	2g
唐辛子	1/4本
サラダ油	4g
ごま油	1g
水	5g

【作り方】

- 湯浅茄子はくし切りにして、160°Cの油で素揚げしておく。
- 唐辛子は輪切りにしておく。
- 白葱は5cmに切り、素焼きにする。
- フライパンにサラダ油を入れ、②の唐辛子①の茄子を加え加熱し、砂糖、水で溶いた金山寺味噌、みりんを入れ炒める。最後に香りづけのごま油を入れて混ぜ合わせる。
- ③の白葱と④の茄子を器に盛り、大葉を添える。



湯浅茄子の 金山寺味噌チーズ焼き



材料（2人分）

湯浅茄子…………… 中1個
サラダ油…………… 大さじ1杯
金山寺味噌…………… 30g
みりん…………… 大さじ1杯
ピザ用チーズ…………… 30g
〔パプリカ（赤・黄色）… 各1/8個
サラダ油…………… 小さじ1杯

【作り方】

- ①湯浅茄子は、ヘタを除き輪切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を温め、茄子を並べ、ふたをして両面を焼く。
- ③金山寺味噌を細かく刻み、みりと混ぜておく。
- ④③を茄子の断面に塗り、チーズをのせる。
- ⑤フライパンに蓋をしてチーズを溶かす。
- ⑥赤・黄色のパプリカは縦切りにして、サラダ油で軽く炒めておく。
- ⑦⑤を皿に盛り、⑥を飾り付ける。

湯浅茄子の金山寺味噌マヨ焼き

材料（2人分）

湯浅茄子…………… 中1/2本
ごま油…………… 小さじ1杯
金山寺味噌…………… 20g
マヨネーズ…………… 大さじ1杯
茗荷…………… 1/2本

【作り方】

- ①湯浅茄子は、ヘタを除き輪切りにする。茗荷はみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を温め、①の湯浅茄子を並べ、ふたをして両面を焼く。
- ③金山寺味噌と、マヨネーズ、茗荷を混ぜておく。
- ④②の茄子に③の金山寺味噌マヨを塗り、200度のオーブンで10分程こんがり焼く。



湯浅の醤油・醤油麴こうじ



『最初の一滴』醤油醸造の発祥の紀州湯浅として、平成29年に日本遺産認定（文化庁）されました。また、平成25年に『和食』がユネスコ無形文化遺産に認定されたこともあり、全世界に醤油がSoy sauceとして知られるようになりました。醤油麴は、グルタミン酸（うま味成分）を多く含む発酵食品です。たんぱく質の多い食品を柔らかく食べるには、プロテアーゼ（たんぱく質を分解する酵素）を多く含む食品を利用することが大切です。



醤油麴の鶏の唐揚げ

材料（3～5個分）

鶏肉（もも）…… 150g
料理酒…………… 10g
みりん…………… 10g
醤油麴…………… 15g
生姜（チューブ）… 3g
片栗粉…………… 15g
揚げ油

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切っておく。
- ② 料理酒、みりん、醤油麴、生姜（チューブ）を混ぜておく。
- ③ ②に①を1～2時間漬けておく。
- ④ ③に片栗粉をまぶし、170度で二度揚げをする。

Point

麴菌には、たんぱく質（鶏肉）を分解する酵素のプロテアーゼという物質があり、この酵素が鶏肉の肉質を軟らかくします。醤油麴の味により、漬け込む調味料の量は変えて下さい。



Afterword

湯浅町の皆様のご協力により、湯浅町の特産物を使用したレシピ本が完成いたしました。

レシピの中には、幾度となく試作を繰り返したものもありますが、学生が考えたレシピが本になりましたことは、とても感慨深く思います。これからも食物栄養学科としては、教育・健康づくり等の面から、湯浅町と連携していきたいと存じます。

最後になりましたが、今回の本を作成するにあたり、ご協力賜りました、湯浅町の皆様に深謝いたします。

宝物の1冊ができました。本当にありがとうございました。

羽衣国際大学

人間生活学部 食物栄養学科 石川 英子

Hagoromo × Yuasa Special recipe book

湯浅のおもてなし

発行日 2018年3月 発行

[羽衣国際大学の staff]

- | | |
|---------|--|
| 撮影 | 現代社会学部 放送・メディア映像学科 内田知巳 |
| スタイリング | 現代社会学部 放送・メディア映像学科 内田知巳
人間生活学部 食物栄養学科 助手
山本朋代、佐野恵子、鈴木麻理奈、玉木咲子、関下菜穂
わかやまサテライト
松藤貴久 |
| レシピ考案 | 人間生活学部 食物栄養学科 卒業生
刈山恭子、河内志帆、藤井雪絵（7期生）
岡崎明日香、格清愛、上久奈緒、野々口礼里、増田有里
松尾佳奈（8期生）
伊藤美寿々、関下菜穂、細川友見（9期生）
富士原可奈子、松本弥生、山田真綺（10期生） |
| 〈監 修〉 | 人間生活学部 食物栄養学科 石川英子 |
| 〈連携・協力〉 | 湯浅町日本遺産推進協議会
湯浅町まちおこし連絡協議会 |
| 〈印刷・製本〉 | 株式会社 協和 和歌山県海南市南赤坂5-3 |



Hagoromo x Yuasa
Special recipe book