

六次産業化商品を活用した料理

【レシピ監修】 酒匂 泰代 氏

これまで養護教諭、歯科衛生士の経歴を通じ、健康に携ってこられました。

現在は薩摩川内市内で「株式会社リアン」を経営され、健康でいるための食事作りを目指し、日々美味しい料理を手軽に食べるためのお弁当事業に力を入れておられます。



- ・きびなごの手まり寿司 ・豚肉の塩麴焼き パッションジャム和え
- ・豆苗とハムのパッションバター風味 ・タケノコとつわのたかえび 味噌和え
- ・桑茶とこなみずきのブラマンジェ

1 きびなごの手まり寿司

| 材料名 | 1人分 | 4人分 | 備考 |
|---------------------|--------|--------|----------|
| きびなご（刺身用） | 6尾 | 24尾 | 日笠山水産（株） |
| 酢飯 | 30g×2個 | 30g×8個 | |
| 甘酢生姜（刻み） | 適量 | 適量 | |
| 大葉（千切り） | 適量 | 適量 | |
| ごま | 適量 | 適量 | |
| 【合わせ酢】※米1合（330g）に対し | | | |
| 酢20ml、砂糖15g、塩4g | | | |

【作り方】

- ① ご飯を炊く（酢飯機能を使用）。
- ② きびなごは刺身用を手開きし、塩水に漬け臭みを抜く。
- ③ ②の水気を取り、酢締めをする（24尾：酢320cc、砂糖64g）。
- ④ 合わせ酢を作り①と生姜、ごまを混ぜる。
- ⑤ ③の水気を取りラップを敷き、きびなごの頭と尾を交互に並べる。
- ⑥ ⑤の上に④を置きラップで手毬型に形を整える。
- ⑦ 皿に⑥を乗せ、大葉を乗せる。

【一口メモ】

きびなごは頭から全て食べることができる食品ですので、カルシウムや血液を作る鉄・ビタミンB12を効率よく摂取することができます。

2 豚肉の塩麴焼き パッションジャム和え

| 材料名 | 1人分 | 4人分 | 備考 |
|------------------------|-----|------|-----------------|
| 黒豚ロース塩麴漬け (豚肉の塩麴漬け) | 1枚 | 4枚 | (株)薩摩八重ファーム |
| 油 | 適量 | 適量 | テフロンフライパンであれば不要 |
| パッションジャム | 30g | 120g | 甌フルーツ園(株) |

【作り方】

- ① 豚肉を袋から取り出し、フライパンで焼く。
- ② ①を切りパッションジャムと和え、皿に盛る。

【一口メモ】

豚肉に含まれるビタミンB1は糖質をエネルギーに変える際にとっても重要です。

同じ分量で比較すると、豚肉が鶏や牛よりビタミンB1が多く含まれています。

3 豆苗とハムのパッションバター風味

| 材料名 | 1人分 | 4人分 | 備考 |
|-----------------------|-----|-----|-----------|
| 豆苗 | 20g | 80g | |
| ハム(短冊切り) | 1枚 | 4枚 | |
| リリコイバター (パッションバター) | 8g | 32g | 甌フルーツ園(株) |
| 黒コショウ | 適量 | 適量 | |

【作り方】

- ① 豆苗は根の部分は切り落とし、3cmの長さに切る。
- ② 鍋に塩を入れさっと湯がく(生でも良いですが、青臭さが気になる場合はさっと湯がく)。
- ③ ボールに②とハム、パッションバターを混ぜお好みで黒コショウを混ぜ器に盛る。

【一口メモ】

豆苗は葉酸、食物繊維が多い野菜です。高血圧に有効なカリウムも多く含みますが水に流れ出てしまうので、湯がく際はサッと湯がく程度にしましょう。

4 タケノコとつわのたかえび味噌和え

| 材料名 | 1人分 | 4人分 | 備考 |
|----------|-------|------|----------|
| たけのこ（水煮） | 35g | 140g | |
| つわ | 15g | 60g | |
| ごま油 | 0.5g | 2g | |
| たかえび味噌 | A合わせる | 10g | 40g 鷹丸工房 |
| 濃口醤油 | | | |

【作り方】

- ① つわは湯がき、水にさらしアク抜きを斜め切りにする。
- ② たけのこは、短冊切りにする。
- ③ フライパンにごま油を敷き、①と②を炒める。
- ④ 火を止めAを流し入れ絡め器に盛る。

5 桑茶とこなみずきのブラマンジェ

| 材料名 | 1人分 | 4人分 | 備考 |
|-----------------------------|------|------|---------|
| 有機マルベリーパウダー（桑茶） （桑茶パウダー） | 2g | 8g | 笹野商事（株） |
| こなみずき | 5g | 20g | |
| 砂糖 | 10g | 40g | |
| 豆乳 | 100g | 400g | |
| あんこ | 適量 | 適量 | |

【作り方】

- ① 桑茶を少量のお湯で溶く。
- ② 鍋にこなみずき、砂糖をよく混ぜておく。
- ③ ②に豆乳、①を混ぜダマにならないようよく混ぜる。
- ④ ③がよく混ざったら火にかけよく混ぜる（弱火～中火）。
- ⑤ とろみがついてきたら弱火でさらに1～2分混ぜる。
- ⑥ 冷めないうちに容器に流し込む。
- ⑦ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑧ お好みであんこを乗せる。

6 飲み物

| 材料名 | 備考 |
|------------|------|
| 紅茶 | 崎原製茶 |
| ブルーベリージュース | 近藤農園 |