

TOON 食卓レシピ集

東温市の食材を使った、
家庭でも簡単にできるレシピをご紹介します。
はだか麦、もち麦やはったい粉など、
使い方が分かりにくい食材も
普段のお料理に簡単に取り入れられます。
ヘルシーで健康にも良いお料理を
いつもの食卓にプラスしてみたいかがでしょう。



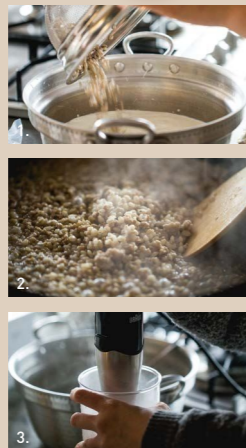
(一社)東温市観光物産協会
東温市さくらの湯観光物産センター
〒791-0303 愛媛県東温市北方甲2098
TEL 089-993-8054 FAX 089-968-2166



Recipe 01 はだか麦といちごジャムのアイス

材料 (4人分)
■牛乳 1リットル
■生クリーム(乳脂肪分35%) 200g
■はだか麦 100g
■いちごジャム 50g
■グラニュー糖 30g
■塩 2g

- 作り方**
1. はだか麦は水に浸して柔らかくしておく。
 2. 鍋に牛乳、生クリーム、水を切ったはだか麦、グラニュー糖、塩を入れ、よく混ぜて弱火にかける。
 3. はだか麦が柔らかくなり、お粥状態になるまで40分ほど煮る。
 4. 粗熱が取れたらいちごジャムを加える。
 5. 冷凍してアイスクリームマシンにかける。



Recipe 02 骨まで食べられる「まるとと」と彩り野菜の南蛮

材料 (4人分)
■まるととサバ 2枚
■はだか麦粉 適量
■玉ねぎ 1/2個
■ピーマン 1個
■パプリカ(赤、黄) 1/2個ずつ
■レモン 4スライス
■揚げ油 適量

調味料
■和風だし 400cc
■酢 大さじ3
■みりん 大さじ1
■薄口醤油 大さじ2
■砂糖 小さじ1と1/2

- 作り方**
1. 鮭は食べやすい大きさに切り、はだか麦粉をまぶす。
 2. 外側がカリッとなるまで揚げる。
 3. 玉ねぎ、ピーマン、パプリカも食べやすい大きさに切り素揚げする。
 4. 調味料を全て合わせ、鮭、野菜を漬け込む。
 5. 冷蔵庫で冷やして、レモンの輪切りを飾ってできあがり。



Recipe 03 里芋とはったい粉のニョッキ “バジルソース”

材料 (4人分)
■里芋 8個
■はったい粉 50g
■バジルペースト(市販) 50g
■生クリーム 300cc
■牛乳 50cc
■パルメザンチーズ(固形) 適量

- 作り方**
1. 里芋を柔らかくなるまで茹で、熱いうちに皮を剥いて潰す。
 2. はったい粉を合わせる。(A)
 3. はったい粉で打ち粉をしたバットに(A)を入れて、ひと口大にちぎる。
 4. 沸騰したたっぷりのお湯で1分半茹でる。(B)
 5. バジルソースと生クリーム、牛乳を鍋に合わせて温める。
 6. (B)を皿に盛り、ソースをかける。
 7. パルメザンチーズを削ってふりかけてできあがり。



Recipe 04 はだか麦ともち麦のライスコロッケ

材料 (4人分)
■はだか麦 100g
■もち麦 30g
■ごぼう 20cm
■豚ひき肉 100g
■ニンニク 半片
■コンソメスープ 800cc~1リットル
■塩 適量
■ブラックペッパー 適量
■卵 1個
■はだか麦粉 適量
■パン粉 適量
■揚げ油 適量

- 作り方**
1. ごぼうを大きめのみじん切りにする。
 2. ニンニクのみじん切りにする。
 3. フライパンに油をしき、ニンニクの香りが出るまで炒める。
 4. 豚ひき肉とごぼう、はだか麦、もち麦を加え炒める。
 5. 肉の色が変わったらコンソメスープを加えて、水分が無くなり、柔らかくなるまで炊く。
 6. 塩、ブラックペッパーで味を整える。
 7. 冷蔵庫で冷やす。
 8. ピンポン玉くらいの大きさにとり、ラップに包んで、再度冷やす。
 9. はだか麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
 10. 180°Cの油で色がつくまで揚げたらできあがり。トマトソース、パルメザンチーズなどもよく合います。



Recipe 05 甘酒の白玉 暖かんろ

材料 (4人分)
■白玉粉 170g
■由紀っ娘の甘酒 1パック
■暖甘露 大さじ2
■きなこ 大さじ1

- 作り方**
1. ボウルに白玉粉と甘酒を入れ、耳たぶくらいの固さになるまでこねる。
 2. 棒状に伸ばして、切り分け、10円玉くらいの大きさに丸める。
 3. たっぷりと沸かしたお湯に入れ、浮き上がってきたら、さらに1分程茹でたら、冷水に取る。
 4. 水気を切り、皿に盛る。
 5. 暖甘露をまわしかけ、上からきな粉をふる。



Recipe 06 もち麦うどんかりんとう

材料 (4人分)
■もち麦うどん 半袋
■米油 適量
■塩 小さじ1
■ブラックペッパー 少々

- 作り方**
1. たっぷりのお湯を沸かし、うどんを入れ11分茹でる。ザルに上げ冷水で素早くもみ洗いをし、ぬめりを取り、さらに水気をふく。
 2. 油を170°Cに温める。
 3. うどんを入れる。(長い場合は切って入れる。)
 4. 水分が飛んで、気泡が小さくなってきたら取り出す。
 5. 塩とブラックペッパーをまぶす。



Recipe 07 コーヒー牛乳プリン

材料 (2人分)
■コーヒー牛乳(ビン2本) 360ml
■コーヒー 250ml
■粉ゼラチン
■生クリーム 100ml
■コーヒー牛乳用 8g
■砂糖 30g
■コーヒー用 5g

- 作り方**
1. コーヒー牛乳を鍋に入れ、沸騰直前まで温めたら火を止め、ゼラチンを入れ溶かす。
 2. 粗熱がとれたら型に入れ冷蔵庫で冷やす。
 3. コーヒーも同様。(固まったらフォークなどでクラッシュする。)
 4. 器にコーヒー牛乳プリン、クラッシュしたコーヒーを盛りつけ、分量の砂糖を加えて泡立てた生クリームをのせる。



Recipe
08

青汁と グラノーラのスムージー

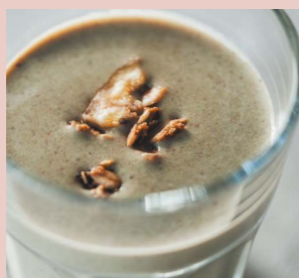


材料
(1人分)

- 青汁 1袋
- グラノーラ 40g
- 牛乳 200ml
- グラノーラ 少々

作り方

1. ミキサーに(A)の材料を全て入れ混ぜる。
2. コップに注いで、飾り用のグラノーラをトッピングする。



Recipe
09

混ぜご飯の素でパエリア (25cmフライパン)



材料
(4人分)

- 米 1.5合
- 混ぜご飯の素(たいめし) 1袋
- 玉ねぎ 1/2個(みじん切り)
- にんにく 1片(みじん切り)
- エビ 4尾
- アサリ 10個
- しめじ 1/2房
- パプリカ 1/2(細切り)
- サフラン ひとつまみ
- 水 300cc~350cc
- オリーブ油 適量

作り方

1. 油をひいたフライパンを弱火にかけニンニクを香りが出るまで炒める。
2. 玉ねぎのみじん切りを加え、しんなりするまで炒める。
3. 米も加え、米が油を吸って透き通るまで炒める。
4. しめじ、アサリも加え、混ぜご飯の素と水を加えたら、強火にかけます。
5. サフランも入れ、全体を軽くまぜる。
6. エビ・パプリカをのせ、フタをする。
7. 沸騰したら、中火~弱火にして10分~15分火にかけます。
8. 周りが少しこけて、米に火が通っていたらでき上がり。



Recipe
10

もち麦せんべい おこげ風あんかけ



材料
(2人分)

- もち麦せんべい袋
- 白菜 50g
- にんじん 30g
- ピーマン 1個(など好みの野菜)
- エビ、イカ、うずらの玉子
- 鶏ガラスープの素 (大さじ2を水500mlにとかす)
- 水溶き片栗粉 大さじ3
- オイスターソース 大さじ1

作り方

1. フライパンに油をしき、魚介、野菜の順に炒める。
2. 鶏がらスープ、オイスターソースを入れ、沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
3. 皿に盛ったもち麦せんべいに熱々のあんをかける。



Recipe
11

生パスタ(リングイネ) 東温バジルとトマトのパスタ



材料
(2人分)

- 生パスタ(リングイネ) 1袋
- 東温バジル 小さじ1
- ミニトマト 3個
- にんにく(たいたいでつぶす) 1片
- 塩 適量
- オリーブ油 適量

作り方

1. たっぶりのお湯で、パスタを2分茹でる。
2. フライパンにオリーブ油とニンニクを入れ香りが出るまで弱火にかけます。
3. トマトを入れ炒める。
4. 茹で上がったパスタと茹で汁30mlを加え、バジルも入れたら、全体を和える。



Recipe
12

どぶろくフォー



材料
(1人分)

- どぶろく 50cc
- 米粉めん 50g
- 水 400cc
- 鶏ひき肉 40g
- エビ(カラ付き) 2尾
- 塩 3g
- ブラックペッパー 少々
- クレソン
- パクチー
- ミント

など好みのハーブ適量

作り方

1. 鍋にどぶろく、水、鶏ひき肉を入れ、ほぐしながら混ぜ、中火にかける。
2. 沸騰したら、アクをとりエビを入れる。
3. 麺も加え、やわらかくなったら器に盛り、ハーブをのせ、ブラックペッパーをかける。



Recipe
13

東温バジルクラッカー

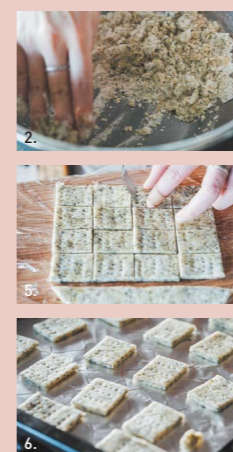


材料
(20枚程度)

- 薄力粉 100g
- 塩 小さじ1/2
- 東温バジル 小さじ1
- オリーブ油 大さじ3
- 水 30ml~40ml

作り方

1. 薄力粉、塩、バジルをボウルに入れよく混ぜる。
2. オリーブ油を加え、手ですり合す様に混ぜる。
3. 水を少しずつ加え、ひとまとめになるように折り畳みながら、こねる。
4. クッキングシート2枚で挟み、めん棒で厚さ5mmに伸ばす。
5. 3cm角くらいにカットしてフォークで穴を開ける。
6. 170°Cのオーブンで20~25分焼く。



Recipe
14

ようこうぎくらの シフォンケーキ



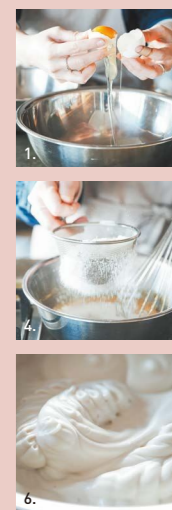
材料
(1ホール)

- 卵 6個
- 砂糖 120g
- 水(牛乳でも可) 70cc
- サラダ油 70cc
- 薄力粉 125g
- 陽光桜茶 ティーパック 5個(中身を取り出して使う)
- ベーキングパウダー 小さじ1

※茶葉とベーキングパウダーと薄力粉はあらかじめ混ぜてふるっておく…(A)

作り方

1. 卵白と卵黄を分け、大きめのボウルに卵黄を入れる。
2. 卵黄のボウルに、砂糖の内40gを入れ泡立てない程度によく混ぜる。
3. 水と油を少しずつ加えながら、よく混ぜる。
4. (A)を追加して混ぜ、ホイッパーを立てて真ん中からぐるぐる混ぜ、徐々に(A)をなじませ、最後にしっかり混ぜる。
5. 混ぜ終えた状態(ゆるいホットケーキの生地くらい)でオーブンを予熱し始める。
6. メレンゲを作る。
作り方:卵白に残りの砂糖を3~4回に分けて加えながら泡立てる。つやつやしてきたらピーターをはずし、手で丁寧に全体を混ぜ気泡を整える。ピンと角が立つくらいまで。



7. 卵黄生地のボウルにメレンゲの1/3を加え綺麗に混ぜ込む。
8. 残りのメレンゲの1/2を加え、生地の上の方で卵白の固まりを崩しながら混ぜる。
9. メレンゲの残りを加え、8と同じく生地の上の方で卵白の固まりを崩す。量が多く心配な場合は2回に分けて加える。
10. 固まりが見えなくなったら、徐々に下の生地にも混ぜ込む。ほぼ混ぜ終わるまでふわふわの生地になったらヘラに持ち替え、底の方の濃い生地をすくい上げるように15~20回混ぜる。
11. 全体に混ぜり、濃い色の生地が見えなくなった状態でストップ。
12. 何も塗らない型に、高い位置からゆっくり周囲に回しながら、型に均等に流し込む。箸を立て3~4周し、気泡を抜く。
13. オーブンで焼く。
【ガスオープンの場合】
180°C 15分 + 160°C 18分 計31分
【電気オープンの場合】
予熱200°C 175°C 35~40分



14. 焼けたらすぐオーブンから出し、カップ等に逆さまにして冷ます。
15. 出してからすぐ大きくふくらんでいくが、2時間ほど冷ましたところ、型の高さくらいに縮む。
16. シフォンナイフが長めの竹串でゆっくり型に押しつける感じではずす。側面→筒の周り→底の順に。

