TOON Ingredients Recipe Collection

TOON 食材レシピ集

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。
定番の食べ方以外のアレンジレシピで、
普段のお料理にも簡単に取り入れられ、
料理の幅も広がります。
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てはいかがでしょう。

sakura Select EHIME TOON

（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

公式HP　ONLINE SHOP

Recipe 02 まるとっと鯵サンドイッチ

材料（2人分）
- まるとっと鯵みりん味 1枚
- ドッグパン 2個
- 卵 3個
- レタス 1/4玉
- 人参 1/3個
- 玉ねぎ 1/2玉
- マヨネーズ 適量
- 塩胡椒 適量
- レモン汁　大さじ1
- はちみつ　大さじ1/2

作り方
1. 鯵はフライパンかトースターで表面に少し焦げ目が付くくらい焼く。
2. 食パンもこんがり焦げ目がつくように焼き、内側にマヨネーズを塗る。
3. 卵は塩胡椒少々で味をつけて、卵焼きを作っておく。
4. 人参は千切り、玉ねぎは薄切りにし、レモン汁とはちみつで和えておく。
5. 食パンにレタス、卵焼き、鯵、人参、玉ねぎを挟む。

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. ニンニクをみじん切りにする。
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 06 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でるまで炒める。
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、強火にかける。
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分火にかける。
8. 周りが少しこげて、米に火が通っていたらできあがり。

Recipe 01 うどん「ジャージャー麺」

材料（2人分）
- 豚バラスライス 100g
- 豚ひき肉 100g
- 甜麺醤 大さじ2
- 豆豉 小さじ2
- 豆板醤 小さじ1
- 酒 大さじ1
- 醤油 小さじ1
- 水 50cc
- 生姜 ひとかけ
- ごま油 適量
- もち麦うどん 1袋
- 白ネギ 10cm
- きゅうり 1本
- パクチー お好みで

作り方
1. 豚バラは粗めのミンチ状に、生姜と豆豉はみじん切りにカット、白ネギは白髪ネギに、きゅうりは種をとって千切りにして水にさらしておく。
2. フライパンにごま油を入れ熱したら、生姜、豆豉を入れ香りが出るまで炒める。
3. 豚肉を入れさらに炒め、色が変わってきたら調味料を全て加える
4. 麺を時間通り茹で、冷水にさらして滑りを取り水気を切っておく
5. 麺をさらに盛り付け、肉みそ、白髪ネギ、きゅうりを飾るお好みでパクチーも

Recipe 03 五目炊き込みご飯

材料（2人分）
- 米 3合
- 乾燥椎茸 1枚
- えのき 1/3束
- 人参 1/3本
- ごぼう 1/4本
- 細切りこんにゃく 30g
- 油揚げ 1枚

調味料
- だし 300ml
- 椎茸のもどし汁 150ml
- 薄口醤油 大さじ3
- みりん 大さじ2

作り方
1. 乾燥椎茸は水で戻して細切りにえのき、人参、ごぼう、油揚げは2センチくらいの長さに切る。
2. 出汁と調味料を合わせたら、炊飯器に研いだ米と具材を乗せ、出汁を注いで炊飯する。

Recipe 05 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. 鍋を中火にかけ、鶏ひき肉を入れ、ほぐしながら混ぜ、どぶろく、水を入れる。
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 07 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1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 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

（A）

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

バタフライピー羊羹

材料（2人分）

バタフライピーゼリー
- 青のヒーリングティー 2パック
- 水 400ml
- 粉寒天 4g
- 水 100ml
- 砂糖 30g

羊羹
- 粉寒天 2g
- 水 150ml
- 白あん 100g

飾り
- 青のヒーリングティー 1パック

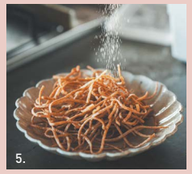
作り方
1. 青のヒーリングティー2パックに沸騰したお湯を注いでしっかり色を出す。
2. 水に粉寒天を溶かして、砂糖を追加し沸騰して2分加熱する。
3. バタフライピー茶（1）と粉寒天を溶かしたもの（2）を合わせ、容器に注いで冷蔵庫で固める。
4. 同じく水に粉寒天を溶かし沸騰させ、そこに白あんを混ぜ溶かす。
5. 先に固めたゼリーの上に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
6. 型から外して、上にバタフライピーと柑橘を飾る。

Recipe 10

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℃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だす。
5. 塩とブラックペッパーをまぶす。



Recipe 11

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 12

甘酒の白玉 媛かんろ

材料（4人分）
- 白玉粉 170g
- 由紀っ娘の甘酒 1パック
- 媛甘露 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、浮き上がってきてから、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. 媛甘露をまわしかけ、上からきな粉をふる。

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、手ですり合わす様に混ぜる。
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℃のオーブンで20〜25分焼く。

Recipe 14

ようこうざくらの 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ビーターをはずし、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。ほぼ混ざって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. 全体に混ざり、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。
【ガスオーブンの場合】
180℃ 15分▸160℃ 18分 計31分
【電気オーブンの場合】
予熱200℃ 175℃ 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. 出してすぐ大きくふくれていくが、2時間ほど冷ましたところ、型の高さくらいに縮む。
16. シフォンナイフか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。