

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 肉に火が通ったら、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 炊き上がったら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

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。



生きている塩糴

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敷き、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

さっぱり塩糰の 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》 生きている塩糰	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。



生きている塩糰

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
<u>生きている塩糀</u>	大さじ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

塩糀そうめん

チャンプルー

🕒 25分



材料(2人分)

そうめん	150g
豚肉	150g
にんじん	1/4本(50g)
ニラ	1/4束(25g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
卵	2個
油	大さじ1.5
鰹節	適量
《A》 生きている塩糀	大さじ3
醤油	大さじ1/2
こしょう	適量



生きている塩糀

作り方

- 1 具材を切る。にんじんは細切り。ニラは長さ4cmに切る。
玉ねぎは薄切り。豚肉は一口サイズに切る。
- 2 そうめんは規定時間より30秒短く茹でる。水でしめておく。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて中火にかける。
溶き卵を入れて炒め、半熟状態で取り出す。
- 4 同じフライパンで1の具材を炒め、火が通ったら《A》を加えて
混ぜ合わせる。茹でたそうめんを炒めておいた卵を加え、全体に
味が馴染むように混ぜ合わせる。
器に盛り、鰹節をトッピングする。

ポイント

そうめんの汁気で味が薄くなることもあるので、
その時は塩糀を適宜加えて味を整える。

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

糰甘酒入りめった汁

🕒 25分



撮影：宮田美沙紀

材料（2人分）

生きている甘糰甘酒	50g
味噌	大さじ2
出汁	500ml
大根	60g
にんじん	30g
さつまいも	50g
ごぼう	50g
こんにゃく	20g
油揚げ（油抜き済み）	1/2枚
椎茸	2枚
豚肉	80g
青ねぎ	適量
サラダ油	大さじ1



生きている甘糰
甘酒フローズン

作り方

- 1 各具材を切る。大根・にんじん・さつまいもはいちょう切り。ごぼうは1cm幅に切る。こんにゃく・油揚げは短冊切り。椎茸は1/4に切る。豚肉は一口サイズに切る。青ねぎは小口切りにする。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、大根・にんじん・ごぼう・こんにゃくを軽く炒める。さつまいもは煮崩れしやすいので別鍋で茹でる。豚肉は別フライパンで炒める。
- 3 大根等の具材を炒めていた鍋に出汁・椎茸・炒めた豚肉・油揚げを加えて煮込む。途中でアクをとる。
- 4 具材に火が通ったら、生きている甘糰甘酒・味噌を入れて味を整える。さつまいもを入れて小口ねぎを散らす。

※「めった汁」はさつまいもを使った具だくさんの豚汁です。

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）

生きている甘糍甘酒	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



生きている甘糍
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、生きている甘糍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

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。



花きんじょう

花きんじょうの 肉巻きおにぎり

🕒 15分



レシピ・撮影：宮田美沙紀

材料（2人分）

ご飯	300g
花きんじょう	50g
牛肉（薄切り）	150g
サラダ油	大さじ1/2
《A》 醤油	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1

作り方

- 1 粗熱をとったご飯に花きんじょうを混ぜ合わせる。
- 2 1/2量ずつ俵形に握り、牛肉で巻く。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて中火にかける。肉巻きの巻き終わりを下にして表面を焼いていく。転がしながら全体に色がついたら《A》を入れて煮詰めて絡める。

ポイント

崩れやすいのでしっかり強めに握ることがポイントです。
花きんじょうのシャキシャキ食感と甘じょっぱさが食欲をそそります。



花きんじょう

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

サムゲタン

金城漬の参鶏湯

🕒 30分



レシピ・撮影：宮田美沙紀

材料（2人分）

鶏手羽元	6本
金城漬 生姜	30g
もち米(なければ米)	大さじ2
長ねぎ	1本
にんにく	1かけ
水	600ml
酒	大さじ2
生きている塩糀	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2

作り方

- 1 長ねぎは少量をトッピング用に小口切りにし、残りは斜め薄切りにする。金城漬は千切りにして、トッピング用に少量を別にしておく。にんにくは皮をむいて潰す。
- 2 トッピング用以外の材料を炊飯器に入れて、通常通りに炊飯する。
- 3 器に盛り、長ねぎと金城漬を添える。

ポイント

金城漬の味噌もそのまま入れると、味に深みが出ます。



金城漬 生姜



生きている塩糀

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