

第2回さぬきうまいもんレシピコンテストから生まれた食卓の新定番！



「香川県産食材」を使った
とっておきのレシピブック
受賞&入選作品 **16** recipe

～パパッと作れるレシピが食卓を彩る！～
**さぬきうまいもん
レシピコンテスト**
<http://www.kensanpin.org/umaimon/>
さぬきうまいもんレシピ

※当印刷物に掲載されているあらゆる内容の無許可転載・転用を禁止します。





INDEX

はじめに

P3



Part 1

さぬきと私が繋がるレシピ 和食部門

recipe.01 ▶ オリーブハマチのなめろう焼きおにぎりダシ茶漬け P5

recipe.02 ▶ さっぱり鰯茶漬け P6

recipe.03 ▶ 讃岐さーもんと桜ダイの漬け丼 P7

recipe.04 ▶ みんなで作ろう!穴子のカップ寿司 P7



Part 2

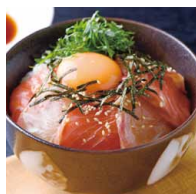
さぬきが誇る食材を使った 洋食部門

recipe.05 ▶ 丸ごと茄子バーグ P9

recipe.06 ▶ らりるれレタスの豚肉巻きフライ P10

recipe.07 ▶ スケルトンな・「うどん」 P11

recipe.08 ▶ ひけた鰯カツバーガー P11



Part 3

さぬきが香る仕上がりに 中華部門

recipe.09 ▶ タコキムチーズチヂミ瀬戸内レモンダレ P13

recipe.10 ▶ “夢見るブタも目を覚ます”小原紅みかん万能ソース炒め P14

recipe.11 ▶ オリーブハマチと金時にんじんのしょうまい P15

recipe.12 ▶ 骨付きコーチンの塩ラーメン P15



Part 4

さぬきを感じる新感覚 スイーツ部門

recipe.13 ▶ おいでまっちゃん焼きドーナツ〜しょうゆ豆クリーム添え〜 P17

recipe.14 ▶ 桃のアイスチーズケーキ P18

recipe.15 ▶ 甘じょっぱい!あんもち雑煮かき氷 P19

recipe.16 ▶ 彩りフルーツのヴェルヌ P19



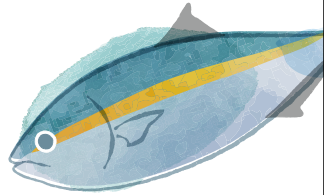
香川県産食材のご紹介

P21・P22





はじめに



さぬきうまいもんプロジェクトでは、

2017年5月1日から7月30日の3か月間にわたり、

“香川県の食材を使った、あなたのおきレシピ”を

募集いたしました。

このレシピブックでは、全応募レシピ313件の中から、

審査員とWebユーザーが選び抜いた入選・受賞16作品を

ご紹介します。

このレシピの料理が、ご家庭の新しい定番の

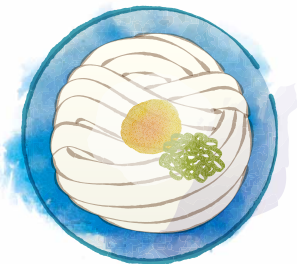
一品となりますとともに、

皆様のご家庭で、旬の県産食材が

数多く使われることを願っています。

さぬきうまいもんプロジェクト実行委員会

香川県



さぬきと私が繋がるレシピ



和食部門





recipe.01

オリーブハマチのなめろう 焼きおにぎりダシ茶漬け

なめろうを混ぜたごはんの焼きおにぎりダシ茶漬け!!うめでさっぱりしています。夏はダシ汁を冷やして氷を入れてもっとさっぱりしているのいいと思います。

〔作成:香川県 久森 遥加(坂出第一高校)〕

〔食材〕2人分

・ハマチ(オリーブハマチ)★	刺身3切れくらい	・ごま	少々
・ねぎ	2本	・うめぼし	1個
・大葉★	4枚	・ダシ汁	お好みの量
・みょうが	1/2個	・きざみのり	お好みの量
・しょうが	1/2かけ		
・味噌	約大さじ1		

★=香川県産食材

つくりかた

- ①ねぎ→小口切り 大葉→小さく(盛り付け用に千切りを残しておく) みょうが→小さくしょうが→すりおろし ハマチ→一口大 味噌
これをまな板の上でねばり気が出るまで包丁の背でたたく。
- ②うめぼしとごまを加え、ごはん混ぜる
- ③混ぜ合わせたごはんをおにぎりにして、フライパンでこげ目がつくまで焼く。
(このときに醤油をたらしてもおいしい)
- ④お椀に焼きおにぎりを入れて、きざみのりとうめぼしと千切り大葉をのせてダシ汁をかけたうえでできあがり。

調理時間

25分

約

recipe.02

さっぱり鰯茶漬け

ひけた鰯をさっぱりとお茶漬けで食べたいと思い、作りました。野菜たっぷりヘルシーです。

〔作成:香川県 六車 幸子〕

〔食材〕2人分

・ひけた鰯★	2切れ	・ブロッコリースプラウト	1/2パック
・金時にんじん★	1本	・醤油★	適量
・大内パセリ★	適量	・みりん	適量
・アスパラガス(さぬきのめざめ)★	1本	・塩	適量
・米(おいでまい)★	1合		
・いりこ★	適量		

★=香川県産食材

つくりかた

- ①鰯に塩をして、さっと洗い水気をキッチンペーパーでとり、フライパンで焼く。
- ②鰯に醤油で味付けをして、照り焼き風に焼く。
- ③炊いたごはんに、みじん切りのパセリ、湯がいた金時にんじんを混ぜる。
- ④おにぎりを作り、さっと表面を焼く。
- ⑤いりこダシをとり、醤油、みりんを味を整える。
- ⑥アスパラガスを湯がく。
- ⑦お椀におにぎり、鰯を盛る。
- ⑧ダシ汁をそそぎ、アスパラガス、ブロッコリースプラウトを飾る。
ダシ汁を少し濃い味にするのがポイント。

調理時間

20分

約



recipe.03

讃岐さーもんと 桜ダイの漬け井

サーモンの漬け井は一般的にあまり有名ではありませんが、サーモンのお刺身は漬けにしてもとても美味しく頂けるので、私は普段からよく作っています。今回は讃岐さーもんと桜ダイのお刺身を使って、讃岐の春の漬け井を作ってみました。できる限り香川県産の食材を使用しています！
【作成：香川県 ちい】

つくりかた

- 漬け井のタレを作る。
小鍋に濃口醤油、みりん、酒を入れ、一煮立ちさせたら火を止めて、完全に冷めるまで待つ。時間がない人は、鍋底を氷水などで冷やす。
- 漬け井のタレを蓋のできる容器に移し替え、タレにお刺身を漬ける。
蓋をして、冷蔵庫で約30分漬け込む。
- ごはんの上に漬けを盛り付け、卵黄、刻んだ大葉、刻み海苔、ごまなどを添えてできあがり。

〔食材〕2人分 ★=香川県産食材
・讃岐さーもん刺身★ 約200g
・桜ダイ(真鯛)刺身★ 約200g
・本醸造濃口醤油★ 大さじ1
・大葉★ 3枚
・今朝採り卵(卵黄)★ 2個
・ごはん(おいでまい)★ 2膳分
・みりん 大さじ2
・酒 大さじ2
・ごま 適量
・刻み海苔 適量

調理時間
約30分

recipe.04

みんなで作ろう！ 穴子のカップ寿司

作り方のコツは、酢めしは時間がたつと粘りが出るので、できるだけはやく盛り付けるとよりきれいにできます。このレシピは大人から子どもまでみんなで楽しみなが作れることが魅力だと思います。また、透明なカップを使用しているので、彩りがきれいに見え、旬によって、家庭によって、様々なアレンジが簡単にできます。 【作成：香川県 東かがわクリエイティブデザイン】



つくりかた

- 〈すし飯〉
①お米を炊き(時間に含んでいない)、熱いうちにすし酢を入れ切るように混ぜる。
②千切りにした青じそとごまを入れ混ぜる。
- 〈錦糸卵〉
③フライパンを温め、油をキッチンペーパーでフライパン全体になじませておく。
④全卵に塩を入れて混ぜ、流し入れ、出来上がった薄焼き卵を千切りにする。
- 〈穴子の照り焼き〉
⑤穴子に塩をもみこみぬめりを取り、よく水で洗う。皮目のぬめりを包丁の背でとる。
⑥フライパンに油をひき中火で穴子を焼き塩コショウを少々かける。
⑦火が通ったら、合わせ調味料、最後にハチミツを入れ照りを出す。
- 〈盛り付け〉
⑧透明なプラスチックのカップに、酢めし→桜でんぶ→酢めし→錦糸卵→酢めし→桜でんぶ、錦糸卵、穴子、塩ゆでしたきぬさやの順に盛り付けるとできあがり。

〔食材〕2人分 ★=香川県産食材
・穴子(捌いて処理してあるもの)★ 1尾
・米(おいでまい)★ 1.5合
〇すし飯
・すし酢※ 大さじ5
・青じそ 3枚
・ごま 小さじ1
〇穴子の照り焼き
・合わせ調味料
醤油 大さじ1、みりん 大さじ1、ハチミツ 小さじ1
・塩コショウ 少々
・山椒 お好みで
〇錦糸卵
・卵★ 2個
・塩 一つまみ
・油 小さじ1
・桜でんぶ 20g
・きぬさや 3枚
※すし酢は酢大さじ2.5、砂糖10g、塩小さじ2/3で作ることもできます。スダチを添えるときわやになります。

Part2

さぬきが誇る食材を使った



洋食部門





recipe.05

丸ごと茄子バーグ

見た目のインパクトよし!ボリュームよし!なす嫌いの「ちびっこ」もハンバーグのノリで食べてしまう。チーズもトロけて、簡単な割に豪華に見える。作り方のコツは、なすを先にチンして加熱しておくことにより、焼き時間が短くて済みます。合挽き肉も詰めやすく、バラけずなすと合挽き肉の密着度が増します。焼いたフライパンでソースを作ると、残っていた肉エキ스가ソースに馴染んで美味しい味わいになります。
【作成:香川県 福山 暁】

【食材】2人分		★=香川県産食材	
・三豊なす★	2個	・とろけるチーズ	大さじ2 (ソース)
・たまねぎ★	大玉1/2個	・小麦粉	少々
・合挽き肉★	200g	・パン粉	大さじ4くらい
・卵★	1個	・オリーブオイル★	適量
サラダ野菜		・とんかつソース	大さじ1
・トマト★	適量	・ケチャップ	大さじ1
・レタス★	適量	・カレー粉	小さじ1

つくりかた

- ① なすの底側からヘタの下まで縦に切り目を6本入れて、オリーブオイルをかけて電子レンジ600Wで約5分程温める。
- ② 合挽き肉に刻んだたまねぎと、卵、とんかつソース、ケチャップ、カレー粉を混ぜ、2等分してチーズを包んでおく。
- ③ ①のなすを開いて、ハンバーグのタネを合体させて、小麦粉とパン粉をまぶす。
- ④ ③をちょっとペタンコにして、フライパンで中火で焼く。焼き目がついたら裏返し、フタをしてさらに中火で10分焼く。
- ⑤ 焼けたらサラダとともにお皿に盛る。
- ⑥ 茄子バーグを焼いたフライパンにとんかつソース、ケチャップ、酒、塩コショウを入れ、煮詰めてソースを作り、茄子バーグにかけてできあがり!!

調理時間
約 30 分



recipe.06

豚肉巻きレタスの らりるれフライ

地元、大野原町(観音寺市)でとれたレタスの甘さやシャキシャキ感を存分に楽しめるレシピです。薄切り肉なので揚げ時間の短縮!ほとんどがレタスですが、フライにすることでボリュームも満点!てんぷら粉と水で練り粉を作っておくことによって洗い物を減らしたり、衣をつける際の手間を省くことで簡単時短でできるようにしました。また、てんぷら粉を使っているので時間がたってもサクサク感を維持できます。お子様のお弁当にいかがでしょうか?
【作成:香川県 篠原 佑里子】

【食材】2人分		★=香川県産食材	
・らりるれレタス★	1/3個	・水	大さじ2
・豚ロース薄切り★	6枚	・パン粉	100g
・塩	少々	・揚げ油	適量
・コショウ	少々		
・てんぷら粉	大さじ2		

つくりかた

- ① 下準備として、揚げ油を170~180度くらいに温める。
- ② レタスを適当な大きさにざく切りにする。(軽い食感が好みの方は、手で割いて繊維を残すのがオススメ。)
- ③ 広げた豚肉に塩コショウをしてレタスをくむ。
- ④ 水とてんぷら粉を合わせて練り粉を作り、くるんだ豚肉に練り粉をつける。
- ⑤ パン粉をまぶして、170~180度の油で2~3分、からりと揚げる。
- ⑥ お皿に盛り付けたらできあがり!ポン酢やソースなどで召し上がれー!

調理時間
約 15 分



recipe.07

スケルトンな・ 「うどん」

- ・サラダ感覚の讃岐うどん。
 - ・香川の食材がぎゅり詰まり、中が透けてみえて綺麗。
 - ・一口で食べれてオードブルにも最適!
- [作成:大阪府 アリス]

つくりかた

- ①レタスはちぎっておく。きゅうりは千切り。エビは塩茹でしておく。
ライスペーパーは水で少々ぬらす。
- ②ライスペーパーの上にレタスを広げ、マヨネーズと粒マスタードを塗り、茹でたうどん・大葉・きゅうり・塩昆布を適量ずつのせて巻いていく。最後にエビの赤色が見えるところで終わるようにする。
- ③1本を食べやすく切り、残ったレタスとミニトマトで飾る。

- [食材] 2人分 ★=香川県産食材
- ・讃岐うどん★ 1玉
 - ・らりるれレタス★ 10枚
 - ・きゅうり★ 1/4本
 - ・ミニトマト★ 4個
 - ・エビ★ 16尾
 - ・大葉★ 10枚
 - ・マヨネーズ 大さじ4
 - ・粒マスタード 大さじ1
 - ・塩昆布 20g
 - ・ライスペーパー(22cm) 4枚

調理時間
約30分

recipe.08

ひけた鰯カツ バーガー

鰯のカツを食べた時に、すごく美味しかったので、パンにも合うと思いました。地元のひけた鰯を知ってもらいたいです。子どもにも食べやすく、大好評です。
[作成:香川県 村上 美樹]



つくりかた

- ①ゆで卵をつくり、マヨネーズ、酢を合わせてタルタルソースを作る。
- ②鰯に塩をして少し置き、水洗いして、小麦粉、卵、パン粉をつける。
- ③②を180度の油で揚げる。
- ④キャベツを千切り、きゅうりは薄切り、ミニトマトは半分に切る。
- ⑤アスパラガスは湯がく。
- ⑥テーブルロールに切り込みをいれ、キャベツ、鰯カツ、タルタルソース、きゅうり、スプラウト、ミニトマトの順番ではさむ。

- [食材] 2人分 ★=香川県産食材
- ・ひけた鰯★ 2切れ
 - ・アスパラガス(さぬきのめざめ)★ 1本
 - ・ミニトマト★ 2個
 - ・テーブルロール ※コッペパンでも詰めやすいです。 2個
 - ・キャベツ 1枚
 - ・きゅうり★ 1本
 - ・ブロックスプラウト 1/2パック
 - ・卵★ 1個
 - ・小麦粉 適量
 - ・パン粉 適量
 - ・衣用卵★ 適量
 - ・サラダ油 適量
 - ・マヨネーズ 50g
 - ・酢 少々
 - ・塩 少々
 - ・コショウ 少々

Part3

さぬきが香る仕上がり



中華部門





優秀賞

recipe.09

タコキムチチーズチミ 瀬戸内レモンダレ

【食材】2人分

・ゆでだこ刺身★	約100g	・ピザ用チーズ	50g
・ジャガイモ★	1個(約100g)	・薄力粉	100g
・ごま油★	大さじ2〜3	・片栗粉	大さじ2
・瀬戸内レモン★	1個	・塩	一つまみ
・ニラ	1/2束	・鶏ガラスープの素	小さじ2
・キムチ	50g	・水	200cc

★=香川県産食材

つくりかた

- 瀬戸内レモンダレ作りで、レモンを絞り、しぼり汁(大さじ2.5)、ごま油(小さじ1)、鶏ガラスープの素(小さじ1)をよく混ぜ合わせておく。
- ボウルに薄力粉、片栗粉、塩、鶏ガラスープの素(小さじ1)を入れて水(200cc)を入れてよく混ぜ合わせる。
- ジャガイモは皮を取り、摩り下ろして入れる。
- たこは薄くそぎ切り、ニラは3〜4cm程度の長さに切り、キムチも細かく刻む。チーズも生地に混ぜ合わせる。全部よく混ぜ合わせたら生地のできあがり。
- フライパンを中火にかけ、温まったらごま油を大さじ2程度、少したっぷり目に入れる。生地を流し入れて、片面約2分程度でひっくり返し、両面こんがりキツネ色になるまで焼いたらできあがり。

調理時間

約30分



優秀賞

recipe.10

夢見るブタも目を覚ます 小原紅みかん万能ソース炒め

ソースで使う小原紅みかん缶詰の固形をみじん切りにする際に、大きさを小さいのから大きいのもで様々にしておくと、盛り付けの時に綺麗にできます。小原紅みかんは生のみかんでもできます。みかん缶詰が?!こんな美味しいソースになるなんて!と思って頂けると嬉しいです。

【作成:香川県 さぬきかんづめ】

【食材】2人分

・讃岐夢豚★	200g	・塩	5g
・アスパラガス(さぬきのめざめ)★	1束	・生姜チューブ	5g
・小原紅みかん缶詰★	1缶(295g)	・酢	40g
・たまねぎ★	1/2個	・醤油★	60g
・砂糖	50g	・イタリアンパセリ	適量

★=香川県産食材

つくりかた

〈小原紅みかん万能ソース〉

- たまねぎをみじん切りにする。
- 小原紅みかん缶詰の中身を取り出し、みじん切りにする。
- 小鉢に①と②を入れ小原紅みかん缶詰のシロップと砂糖、塩、生姜チューブ、酢、醤油を入れて弱火にかけて砂糖を溶かす。

〈万能ソースで炒め物づくり〉

- アスパラガスを一口サイズに切る。
- 小原紅みかん万能ソース150gに讃岐夢豚を漬け込みなじませる。
- フライパンに材料以外の油をひき、漬け込んだ讃岐夢豚をキッチンペーパーで軽く拭いて炒める。
- 豚肉にだいたい火が通れば、アスパラガスを入れ、材料に火が通るまで炒める。
- 火が通れば、中身をお皿に移し、小原紅みかん万能ソースの残り150gをフライパンに移し、煮汁と一緒に煮詰める。
- 煮詰めたソースを上からかけて、飾りのイタリアンパセリをのせたらできあがり。

調理時間

約30分



recipe.11

調理時間
約 30 分

オリーブハマチと 金時にんじんのしゅうまい

オリーブハマチを魚嫌いな子どもでも食べられるように「しゅうまい」にしました。タレは香川らしくオリーブオイルで作りました。野菜も取れて、金時にんじんの赤がよく出ており、きれいでおいしいです。

〔作成：香川県 後藤 美月（高松南高校）〕

〔食材〕2人分

★＝香川県産食材

・オリーブハマチ★ 200g ・醤油★ 大さじ1
・金時にんじん★ 50g ・砂糖 大さじ1
・オリーブオイル★ 小さじ2 ・酒 大さじ1
・たまねぎ★ 50g ・ゆずコショウ 2g
・片栗粉 大さじ2 ・しょうが 5g
・コーン 10g ・ポン酢 小さじ2
・グリーンピース 10g ・塩 1g
・焼売の皮 16枚 ・コショウ 1g

つくりかた

- 1 オリーブハマチをフードプロセッサーにかけミンチ状にした後、醤油、砂糖、酒を大さじ1ずつ加え軽く混ぜ、たまねぎ、にんじん、しょうがとともにフードプロセッサーにかける。
※包丁でみじん切りにすると食感が残る。
- 2 ①を焼売の皮で包み、グリーンピースとコーンを上にそれぞれせる。
- 3 包み終わったものを蒸し器に並べ、約10分蒸す。
- 4 オリーブオイル小さじ2と塩・コショウ各1gずつ、ゆずコショウ2gを入れて混ぜたタレとポン酢で2種類のタレを作る。

調理時間
約 30 分

recipe.12

骨付きコーチンの 塩ラーメン



〔作成：香川県 大津 奈葉海（坂出第一高校）〕

〔食材〕2人分

★＝香川県産食材

・讃岐コーチン（骨付き）★ 1本
・オリーブオイル★ 10cc
・たまねぎ★ 1個
・いりこ★ 適量
・にんにく★ 1片
・中華めん 2玉
・塩 適量
・中華だしの素 少々
・たかのつめ 2本
・ねぎ（白） 15g

つくりかた

- 1 骨付き肉をオリーブオイルで両面きつね色になるまで焼く。
※そいだ肉が赤ければ、また焼く。
- 2 焼いた肉の上の部分だけをとり、少し肉がついたままの骨を1,000ccの水の入った鍋に入れ、皮をむいたたまねぎ、にんにく、いりこをそのまま入れて、分量が半分になるまで煮る。 ※アクはちよっとずつ取る。
- 3 ダシが出てきたら、塩だけで好みの濃さにする。
※煮詰め時間が少ない時は中華だしの素で調整する。
- 4 中華めんを指定の時間で茹で、井に入れてスープを入れる。
- 5 焼いたコーチンをのせ、その上にねぎ（白）、刻んだたかのつめをのせてできあがり。 ※スープに使ったたまねぎやにんにくも具としてお召し上がりください。

Part4

さぬきを感じる新感覚



スイーツ部門





recipe.13

おいでまっちゃんの 焼きドーナツ しょうゆ豆クリーム添え

調理時間
約 30 分

おいでまいは各所で販売されていますが、おいでまいの米粉はまだあまりお店に置いてありません。最近、米粉は注目されているので、おいでまいの米粉も、もっと流通したらいいなと思い、レシピを考えました。粉を振るう必要もなく作業もワンボールと簡単でお菓子作りをしたことのない方にもおすすめです。

サラダ油を使用しているので、冷めても硬くなりにくいのが特徴です。ドーナツ型がなくても他の型でも代替可能です。また、しょうゆ豆はメーカーによって味の濃さが違うので、生クリームと合わせる時は加減が必要です。しょうゆ豆クリームは、添えても中に挟んでも美味しいです。抹茶のほろ苦さとしょうゆ豆の甘じょっぱさが合います。米粉100%なので、小麦アレルギーの方にもおすすめです！

〔作成：香川県 五賀 洋佳〕

〔食材〕2人分

・米粉（おいでまい）★	100g	・サラダ油	15g
・抹茶	10g	・ベーキングパウダー	3g
・豆乳	40g（卵の量に応じて加減）	・生クリーム	100cc
・卵★	1個	・しょうゆ豆★	60g
・砂糖	40g	・砂糖（盛り付け用）	14g

★＝香川県産食材

つくしかた

- ①卵を溶きほぐし、全ての粉類を加えてよく混ぜる。
- ②サラダ油、豆乳を少しずつ加え、よく混ぜる。
- ③ドーナツ型に入れ、180度のオーブンで約15分焼く。
- ④焼けたら型から取り出して冷ましておく。
- ⑤砂糖を加え、泡立てた生クリームに細かく刻んだしょうゆ豆を加える。
- ⑥盛り付けてできあがり。



recipe.14

桃の アイスチーズケーキ

調理時間
約 15 分

混ぜ合わせて冷やし固めるだけで簡単に作れます。ごろごろした桃が、切った断面から見えて、とても美味しそうです。

〔作成：神奈川県 わんたる〕

〔食材〕2人分

★＝香川県産食材

・桃★	1/2個
・生クリーム	50cc
・牛乳	50cc
・クリームチーズ	50g
・砂糖	25g
・スポンジ	8cm角1枚 ※長さは型に合わせる

つくしかた

- ①桃の皮をむき、2cm角に切っておく。
- ②生クリームと砂糖を混ぜ合わせ、8分立てにする。
- ③室温で柔らかくしたクリームチーズに牛乳を少しずつ入れて、ホイッパーで混ぜ合わせる。
- ④生クリームも混ぜ合わせたら、2cm角に切った桃のうち、飾り用を残して混ぜ合わせる。
- ⑤8cm角くらいの型にラップを敷き、クリームを入れたら上からふたをするようにスポンジケーキをのせる。
- ⑥ラップをかけて、冷蔵庫で3時間程度冷やして固める。
- ⑦食べるときに切り分けて飾りの桃をのせたらできあがり。



recipe.15

甘じょっぱい! あんもち雑煮かき氷

あんもち雑煮の紅白をうどんの白と、すももの赤で表現。器に、冷やした庵治硝子を使用し、蒼の涼しげな色味をプラスするのもオススメ。牛やハマチは日本全国あるが、あんもち雑煮は香川県特有のもので、できるだけ県特有のものを使用。 [作成:香川県 栗谷川 優子]

つくりかた

- ① いりこを30分水に浸け、500ccの水に入れ、弱火で5分。5分経ったら白味噌を溶き、冷凍庫で凍らせる。
- ② ミルクジェラートにオリーブグラッセを刻んだものを混ぜ、再冷凍。
- ③ うどんを5mm角くらいに刻み、水溶き片栗粉(片栗粉・水各大さじ1)と混ぜ、大さじ1をラップに広げ、粒餡小さじ1をその上にのせて巾着にして包み、レンジで600W30秒温める。
- ④ 醤油、レアシュガースウィート、片栗粉小さじ2、水100ccを火にかけ、タレを作る。
- ⑤ ①を削り、途中刻んだしょうゆ豆を何回かパラパラと混ぜながら、かき氷を作る。
- ⑥ ②のジェラート、③のうどん餡餅、すももを半分に切ったものをトッピングし、タレをお好みでかけてできあがり。

- 〔食材〕2人分 ★=香川県産食材
- ・いりこ★ 10尾
 - ・ミルクジェラート★ 200cc
 - ・オリーブグラッセ★ 8粒(8等分)
 - ・醤油★ 大さじ1.5
 - ・レアシュガースウィート★ 大さじ2
 - ・うどん★ 1/2袋
 - ・しょうゆ豆★ 8粒(8等分)
 - ・すもも★ 2個
 - ・白味噌★ 大さじ4
 - ・片栗粉 小さじ2
 - ・粒餡 大さじ1と小さじ1

調理時間
約30分

recipe.16

彩りフルーツのヴェリーヌ

牛乳にゼラチンを溶かしてからは沸騰させないようにしてください。凝固する力が弱まります。誰でも作りやすいように、材料も極力少なく、簡単にできるように仕上げました! また、香川県産フルーツをふんだんに使い、フルーツの美味しさをより引き立たせるデザートになっています。ミルクムースの豊かな香りや甘さと、フルーツの酸味の組み合わせをお楽しみください! 季節によってフルーツを変えて、アレンジもしやすいレシピです! [作成:大阪府 野口 幸那]



つくりかた

- ① フルーツは一口大に切って、大さじ1のレアシュガースウィートとレモン汁大さじ1と合わせておく。
- ② 生クリームを6分立てにしておく。
- ③ ビスケットは砕いておく。
- ④ 鍋に牛乳を入れ温め、そこにゼラチンを入れ溶かす。
- ⑤ ④にレアシュガースウィート大さじ3を入れ混ぜる。
- ⑥ 40℃以下に冷まし、レモン汁とブランデーを入れる。
- ⑦ 泡立てておいた生クリームを三回に分けて加え合わせる。
- ⑧ グラスに砕いたビスケットを入れ、そこにムースを流し入れる。
- ⑨ 1時間程冷蔵庫で冷やす。
- ⑩ 固まったらフルーツとチャープルを飾る。

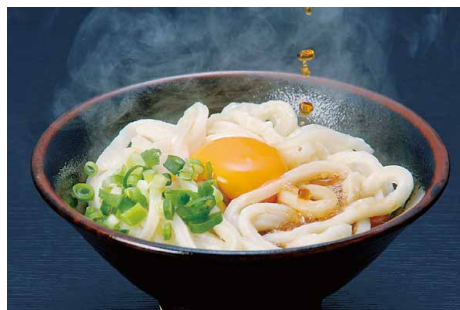
- 〔食材〕2人分 ★=香川県産食材
- ・さぬきゴールド(キウイフルーツ)★ 1個
 - ・香緑(キウイフルーツ)★ 1個
 - ・温州みかん★ 1個
 - ・レアシュガースウィート★ 大さじ3
 - ・ビスケット 4枚
 - ・牛乳 100cc
 - ・生クリーム 200cc
 - ・ゼラチン 4g
 - ・レモン汁 小さじ2
 - ・ブランデー 大さじ1
 - ・チャープル 適量
 - フルーツ用
 - ・レアシュガースウィート★ 大さじ1
 - ・レモン汁 大さじ1



香川県産食材 の ご紹介

讃岐うどん

香川県の代名詞「讃岐うどん」。香川の風土が小麦の栽培に適していたことが生活に根ざした背景にあります。県内外の人に愛され、うどん生産量は、ゆでうどん、生うどん、乾燥うどん、どれをとっても日本一です。



旬な産地 香川県全域



アナゴ

夜行性で、昼間は砂泥底にもぐり、顔だけ出しているのが名前の由来。1年中獲れる魚で、季節により味が落ちることはありません。天ぶらの他、つけ焼きにして「ばら寿司」や「押し寿司」の具としても人気です。

旬な産地 燗瀬、備讃瀬戸、播磨瀬 ㊦ 年中

たまねぎ

1年通して出回り、食卓に欠かせない野菜。サラダなら独特の苦味とシャキシャキ食感、炒め物や煮物なら甘い柔らかさと、それぞれのおいしさが楽しめます。乾燥させた後、布できれいに掃除した「みがきたまねぎ」は、品質の高さが好評です。

旬な産地 丸亀市、三豊市、観音寺市

㊦ 5月～8月



ミニトマト

ビタミンAやCを含んだ健康的な野菜です。香川では、日照時間の長さを活かして栽培され、鮮やかな赤色が美しく、甘くてジューシーです。サラダなどの生食の他、加熱すると甘味が増すので、様々な料理に使われます。

旬な産地 東かがわ市、さぬき市、丸亀市、多度津町

㊦ 3月～6月、10月～12月



オリーブ豚

香川県産豚に、オレイン酸やポリフェノールを多く含むオリーブの搾油後の果実を混ぜた飼料を与えることで、健康に育つとともに、赤身は旨味が増し、脂はさっぱりとした甘味が引き立ちます。



たこ

備讃瀬戸で獲れるタコは、「立って歩く」と言われるほど、足が太く身がしまっているのが特徴です。良質なたんぱく質を持ち、タウリンが豊富なため、疲労回復に効果があるとも言われています。

旬な産地 備讃瀬戸

㊦ 7月～9月(漁獲時期:5月～翌1月)

キウイフルーツ



〈さぬきゴールド〉

香川県オリジナル品種で、重さ200g前後と世界最大級の大きさ、黄金色の果肉は濃厚な甘さで、果汁もたっぷり、メロンのような食感が楽しめます。100gあたりのビタミンC含有量は通常のキウイフルーツの約3倍。

㊦ 10月～11月

〈香緑〉



香川県の自然豊かな緑の美しさと果肉の緑色から「香緑」と命名。濃厚な甘味の中にあるさわやかな風味とジューシーな味わいが楽しめます。

旬な産地 高松、善通寺、三豊、小豆

㊦ 11月～2月

しょうゆ豆



そら豆をこげ目がつくまで煎って、特製の醤油だれに漬け込む香川県の代表的な郷土料理。普通の煮豆と違い、煎った豆を使うことで、かむと口の中でポロッと砕ける歯応えが楽しめます。

旬な産地 香川県全域



醤油

400年以上の歴史を持つ香川県の醤油づくり。香川では昔から原料の塩が豊富で、良質の大豆と小麦にも恵まれ、温暖な気候が醸造に適していたことから、今では全国有数の生産地となっています。

旬な産地 小豆島、坂出、高松、東かがわ



小原紅早生

小原紅早生は昭和48年、瀬戸内海に面した五色連山のふもとにある小原幸晴さんのみかん園で見つかった「宮川早生」という品種が枝変わりしたもので、糖度が高く、濃厚な甘みが魅力の小原紅早生は、果皮が濃い紅色のため「金時みかん」とも呼ばれています。

旬な産地 高松、坂出、三豊、観音寺 ㊦ 11月～12月