

長与町の特産品を使ったレシピ集

～長与みかん、白菜を使って～



長与町食生活改善推進員協議会

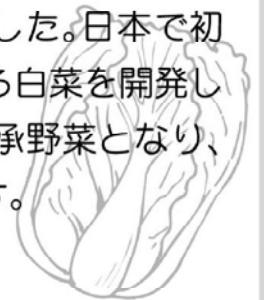
私たちは長与町食生活改善推進員です。通称「ながよサラダ会」といいます。
食生活を通して皆様の健康づくりの
お手伝いをしているボランティアグループです。

みかんパワー全開！！

長与町でみかんの栽培が始まったのは
今から220年前です。長与町の特産品
として多くの人に愛されています。
みかんにはビタミンC、その他のビタ
ミンもたくさん含まれています。風邪
予防はもちろん美容にも大きな効果
があります。

長与町百合野で生まれた 辻田白菜の歴史

大正時代、長与町百合野にある辻田長
治郎さんが一人の中国人からもらった
白菜の種から始まりました。日本で初
めて大型で丸く結球する白菜を開発し
ました。現在、長崎の伝承野菜となり、
手に入りにくい状況です。



今回、長与町の町民提案事業の一つで「みかんと白菜」を使ったレシピを
作りました。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

平成23年3月

みかん寿司



みかん寿司

1人前 **372kcal** (塩1.3g)

● 材料(4人前)

| | |
|----------|-------------|
| 米 | 2合 |
| 水 | 180cc |
| みかんの絞り汁 | 180cc |
| 干し椎茸 | 3枚 |
| ごぼう | 30g |
| 人参 | 30g |
| A (砂糖) | 大さじ1/2 |
| A (酒) | 大さじ1 |
| A (しょうゆ) | 大さじ2/3 |
| 椎茸のもどし汁 | 1カップ |
| みかんの皮 | 2個分(30~40g) |
| B (酢) | 大さじ4 |
| B (砂糖) | 大さじ3 |
| B (塩) | 小さじ2/3 |
| 白ごま | 適量 |
| 卵 | 2個 |
| きぬさや | 適量 |
| きざみのり | 適量 |

● 作り方

- ① 米をとぎ、ザルに30分ぐらいあげておく。
米に水とみかんの絞り汁を加え、炊飯器で炊く。
- ② 干し椎茸は水で戻し細く切る。ごぼうはささがきにし、水にさらす。人参はせん切りにする。みかんの皮2個分も細く切る。
- ③ 鍋に椎茸のもどし汁と②のみかん以外の材料を入れ、調味料Aで煮る。その後、みかんの皮を入れ、少し煮て香りづけをする。
- ④ きぬさやは塩ゆでにし細切り、卵2個はうす焼きにし錦糸卵をつくる。
- ⑤ ご飯が炊けたらすし桶に出し、Bを入れ、しゃもじで切るように混ぜ合わせる。
- ⑥ ③の具と白ごまを加え全体に混ぜる。
- ⑦ 皿に盛り、錦糸卵、きぬさや、きざみのりを飾る。

みかんごはん



みかんごはん

1人前 **394kcal** (塩0.2g)

● 材料(4人前)

| | |
|---------|----------|
| 米 | 2カップ |
| 水 | 1/2カップ |
| みかんの絞り汁 | 1・1/2カップ |
| 酒 | 大さじ1/2 |
| ロースハム | 50g |
| 玉ねぎ | 中1/2個 |
| しめじ | 1パック |
| 塩こしょう | 少々 |
| バター | 大さじ1 |

● 作り方

- ① 米をとぎ、ザルに30分くらいあげておく。
- ② 米、水、みかんの絞り汁、酒を入れ、炊く。
- ③ ロースハムは5mm角、玉ねぎはみじん切りにする。しめじはあらかじめほぐしておく。
- ④ フライパンにバターを入れ、しめじを炒めてしんなりしたら、ハム、玉ねぎを加え炒める。塩こしょう少量で味をつける。
- ⑤ 米が炊きあがったら④を混ぜる。

みかんパエリア



みかんパエリア

1人前 **396kcal** (塩1.2g)

● 材料(4人前)

| | |
|-----------|--------|
| 米 | 2合 |
| オリーブ油 | 大さじ2 |
| にんにく | 1片 |
| とりもも肉 | 100g |
| ウインナー | 大2本 |
| シーフードミックス | 150g |
| エビ(生) | 8尾 |
| 玉ねぎ | 中1/4個 |
| パプリカ(黄) | 1/4個 |
| ピーマン | 小1個 |
| ミニトマト | 1パック |
| カレー粉 | 小さじ1/2 |
| 水 | 150ml |
| コンソメ | 1個 |
| みかんの絞り汁 | 200ml |
| ケチャップ | 大さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| レモン | 1/2個 |

● 作り方

- ① 米はといでザルにあげておく。
- ② にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ミニトマトは輪切り、ピーマン、パプリカは縦に細く切る。
- ④ 鶏肉は一口大に切る。ウインナーは切り込みを入れて食べやすい大きさに切る。
- ⑤ エビは殻のまま縦半分に切る。シーフードは解凍する。
- ⑥ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で炒め、香りが立ったら、中火で玉ねぎ、鶏肉を入れ炒める。ウインナーを加え炒め、米を入れ、油がなじむまで炒める。カレー粉を加え炒める。
- ⑦ ⑥に水、コンソメ、みかんの絞り汁とケチャップを加え、塩・こしょうで味を整える。
- ⑧ 煮立ってきたらピーマン、パプリカ以外の具を並べフタをする。
- ⑨ 弱火にし15分炊く。
- ⑩ 火を強めて10秒ほどしたら火を止めピーマン、パプリカを入れる。
- ⑪ 10分ほど蒸らす。くし型レモンをのせ、フライパンごと食卓に出す。

鶏手羽元のみかん煮



鶏手羽元のみかん煮

1人前 132kcal (塩1.3g)

● 材料 (4人前)

| | |
|---------|-------|
| 鶏手羽元 | 8本 |
| 油 | 少々 |
| にんにく | 2片 |
| みかん | 小2個 |
| みかんの絞り汁 | 200ml |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| ブロッコリー | 1/2個 |

● 作り方

- ① フライパンを熱し、薄く油をひいて鶏手羽元を入れ、表面に焼き目をつける。
- ② みかんは皮をむき、身を取り出す。
- ③ 鍋に①、②、みかんの絞り汁、しょうゆ、にんにくを入れ煮る。沸騰したら弱火にし、鶏が柔らかくなり煮汁がほぼなくなるまで煮る。
- ④ ブロッコリーは小房にわけゆでる。
- ⑤ 鶏を盛り、残りの汁にブロッコリーを入れさっとからめ盛る。

みかんマリネ



みかんマリネ

1人前 133kcal (塩0.3g)

● 材料(4人前)

| | |
|---------|--------|
| 白身魚 | 150g |
| 片栗粉 | 適量 |
| 揚げ油 | 〃 |
| たまねぎ | 50g |
| セロリ | 10cm |
| みかん | 2個 |
| みかんの絞り汁 | 大2 |
| 酢 | 大1・1/2 |
| 塩 | 小1/4 |
| A こしょう | 少々 |
| 砂糖 | 小1/2 |
| オリーブ油 | 大1・1/2 |
| 白ワイン | 大2 |
| 刻みパセリ | 少々 |

● 作り方

- ① 白身魚は食べやすく3mm~5mmのそぎ切りにする。
- ② 片栗粉を薄くまぶし揚げる。
- ③ たまねぎ、セロリは薄切りにする。
- ④ みかんは実を取り出し、大きめにちぎる。
- ⑤ 揚げた魚、玉ねぎ、セロリ、みかんをAで和え、しばらくおく。
- ⑥ 器に盛り、刻みパセリをちらす。

みかんレアチーズケーキ



みかんレアチーズケーキ

1人前 128kcal

● 材料(8人前)

| | |
|---------|---------|
| クリームチーズ | 100g |
| 砂糖 | 大さじ3 |
| ヨーグルト | 100g |
| 生クリーム | 100ml |
| みかんの絞り汁 | 50ml |
| ゼラチン | 2袋(10g) |
| 水 | 大さじ4 |
| みかん | 2個 |

● 作り方

- ①ゼラチンは水に振り入れしとらせておく。
- ②クリームチーズは室温におき、柔らかくする。
- ③②を泡立て器でよく混ぜ、クリーム状にする。
砂糖を加え更に混ぜ、生クリームも加えて混ぜ合わせる。
みかんの絞り汁、みかん1個をほぐして入れ、ヨーグルトを加えよく混ぜる。
- ④①をレンジ500Wで30秒加熱し、溶かす。
- ⑤③に④を加え混ぜる。
- ⑥器に流し、冷やし固める。
- ⑦固まったら型から取りだして、みかん1個をむいて飾る。

みかんクレープ



みかんクレープ

1人前 250kcal

● 材料(4人前)

あん

| | |
|---------|------|
| さつまいも | 150g |
| みかんの絞り汁 | 1カップ |
| 砂糖 | 小さじ2 |

生地

| | |
|----------|-------|
| 卵 | 1個 |
| 薄力粉 | 100g |
| グラニュー糖 | 30g |
| 牛乳 | 200ml |
| 油 | 少々 |
| ホイップクリーム | 適量 |
| みかんの実 | 適量 |

● 作り方

- ① さつまいもは乱切りにして水にさらしておく。
- ② 鍋に①、みかんの絞り汁、砂糖を入れて水分がなくなるまで煮る。水分がなくなったらつぶす。
- ③ ボールに薄力粉とグラニュー糖を加え、混ぜる。
- ④ ③に牛乳の半分と、とき卵を加え混ぜ、残りの牛乳を加えて混ぜる。
- ⑤ フライパンをあたため、薄く油を塗って、④を薄焼き卵の要領で焼く。
- ⑥ 生地が冷めたら、あんをのせ、ホイップクリーム、みかんの実をのせて包む。

さつまいものみかん煮



さつまいものみかん煮

1人前 137kcal

● 材料(4人前)

さつまいも…………… 250g
(中3個)
バター…………… 大1
砂糖…………… 大2
みかんの絞り汁…………… 1カップ

● 作り方

- ① さつまいもは1cm厚さの輪切りにし、水にさらす。
- ② 鍋を温め、バターで芋をサッと炒める。みかんの絞り汁と砂糖を加え、フタをして弱火で煮る。
- ③ 汁けがほほなくなり、トロっとなるまで煮る。

みかんジャム



みかんジャム

ジャム大さじ1使った場合 **136kcal**

● 材料

みかん(正味)..... 500g
グラニュー糖..... 100g
レモン汁..... 大さじ1

● 作り方

- ① みかんは皮をむき、薄皮ごとミキサーにかける。
- ② 鍋に入れ中火でアクをとりながら15~20分煮つめる。
- ③ 火を止めて、グラニュー糖を加え20分おく。
- ④ 弱火で15~20分好みの固さまで煮つめる。
- ⑤ レモン汁を加え、2~3分煮つめる。
- ⑥ 保存する場合は煮沸した瓶に入れる。

みかんラスク



みかんラスク

1人前 **68kcal** (塩0.2g)

● 材料(4人前)

<プレーン>

バケット..... 1/3本

グラニュー糖..... 20g

バター..... 大さじ1/2

みかんの絞り汁..... 大さじ1

● 作り方

- ① バケットは5mm厚さにスライスする。
- ② バターは室温におき柔らかくし、みかんの絞り汁、グラニュー糖を加え混ぜる。
- ③ バケットに②を薄くぬり、150℃のオーブンで15分焼く。
- ④ 130℃に下げ、12～13分焼く。
- ⑤ 網の上で冷ます。

白菜のグラタン



白菜のグラタン

1人前 **320kcal** (塩1.3g)

● 材料(4人前)

| | | |
|--------|---------|--------|
| 白菜 | 500g | |
| 塩 | ひとつまみ | |
| とりもも肉 | 250g | |
| 塩こしょう | 少々 | |
| 小麦粉 | 適量 | |
| 油 | 小さじ2 | |
| A | 小麦粉 | 大さじ3 |
| | 塩 | 小さじ1/2 |
| | カレー粉 | 小さじ1 |
| | おろしにんにく | 1片分 |
| 牛乳 | 200cc | |
| ピザ用チーズ | 80g | |

● 作り方

- ① 白菜は4cmのザク切りにし、塩をふり、しんなりさせる。
- ② ①をフライパンでから焼きし、水分をとばす。
- ③ 鶏肉は一口大に切り、塩コショウし、小麦粉をまぶし、油で焼く。
- ④ Aを牛乳で良く溶き、ソースを作る。
- ⑤ グラタン皿に白菜と肉を入れ、ソースをかけ、チーズをのせ、200℃のオーブンで15分焼く。

みかんと白菜のサラダ



みかんと白菜のサラダ

1人前 **66kcal** (塩0.5g)

● 材料(4人前)

| | | |
|-------|-------|------|
| 白菜 | 150g | |
| みかん | 2個 | |
| A | オリーブ油 | 大さじ1 |
| | レモン汁 | 大さじ1 |
| | しょうゆ | 小さじ1 |
| | 砂糖 | 小さじ2 |
| | 塩 | 少々 |
| | こしょう | 〃 |
| 刻みパセリ | 少々 | |

● 作り方

- ① 白菜のくきはたてのせん切り、葉は横にせん切りにする。
- ② みかんは実を取り出し、ほぐす。
- ③ ①と②をAで和える。
- ④ 皿に盛りパセリを飾る。

白菜巻き



白菜巻き

1人前

17kcal (塩0.9g)

● 材料(4人前)

| | |
|-----|------|
| 白菜 | 200g |
| 大葉 | 4枚 |
| 梅干 | 2個 |
| 山芋 | 70g |
| 削り節 | 少々 |

● 作り方

- ① 白菜はさっとゆでる。
- ② 山芋はせん切りにする。
- ③ 梅干は種をとり、たたく。
- ④ 白菜を広げ、大葉をしき、梅干をぬる。山芋、おかかをのせ、くるくると巻く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切る。