

No.009

## 辛なんばん糀味噌



### 【INGREDIENTS・材料】

糀	500g
辛なんばん	500g
醤油	900ml
砂糖	600g
みりん	大さじ2

### 【COOKING INSTRUCTION・作り方】

#### ◆下準備

- ① 醤油を人肌に温め、ほぐした糀に加えて一晩漬けておく

#### ◆手順

- ② 辛なんばんはヘタのところを少し切り落とし、頭から半分ほど切り込みを入れ、種だけ取り出す。ワタの部分やヘタについた実の部分は刻む。
- ③ 切り込みを入れた辛なんばんを差し込んでつなぐように置き、2mmほどの細切りにする。
- ④ ①を鍋に沸騰させ、辛なんばん、砂糖、みりんを入れる。



- ⑤ 強火で木べらでかき混ぜながら20分ほど粘りとツヤが出て鍋底がしっかり見えるようになるまで、煮詰める
- ⑥ 出来上がってから3日後、再度中火で10分ほど沸騰させ火入れをし、自然に冷ます。その後はジップロックなどに小分けして常温保存できる。



### 【TIPS・ワンポイント】

- 糀を漬ける際、いりこを二つに折った数本と干し椎茸の茎を紙パックに入れたものも加えて漬けると旨味が増す。
- 糀の粒が固い時は、一晩でなくもう少し時間を置き、糀に醤油をしみこませると柔らかくなる。
- 発酵食なので、作った直後より、日にちが経ち、発酵が進んだほうが味がなじんで美味しい、とのこと。

No.010

## ゆうがおの信田巻



### 【INGREDIENTS・材料(4人～8人分)】

ゆうがお(大きさによる)	大 1/4 本 600g
油揚げ	4 枚
豚薄切り肉	360g
かんぴょう	36g
ミョウガ	8～12 本
だし汁	600ml
砂糖	50g
醤油	50ml
塩	2g

### 【COOKING INSTRUCTION・作り方】

- ① ゆうがおは3～4cm幅の輪切りにして皮をおき、5mm厚くらいのかつら剥きにする。中心の種のあるわたの部分は、種だけ取って一口大に切っておく。  
みょうがの半量を縦4等分、残りは縦半分にしておく。
- ② 水で①を5分茹で、ザルにあけておく。かつら剥きの部分は油揚げを開いた時の長さに切り揃える。豚肉も同様にそろえる。
- ③ 油揚げをすりこ木でたたいた後、熱湯をかけるか熱湯でさっとゆでて水切りし、表面の油を流す。長いほうの一方を残して破らないよう切り開く。
- ④ かんぴょうは塩もみした後水ですすぐ。かたい場合は水につけておく。結びやすい長さに切り揃える。



- ⑤ 油揚げを広げ、②のゆうがおを一面に並べる。豚肉も一面に並べたら、切り落とした揚げ、ミョウガ縦切りを芯になるように手前に載せて巻き、かんぴょうで2～3か所を結ぶ。
- ⑥ ②のだし汁に醤油、塩、砂糖を加えて⑤を並べ、縦半分に切ったミョウガを入れて10～15分豚肉に火が通るまで煮る。この時、種を取ったゆうがおのわたの部分や切り落とした部分などを一緒に加えて煮る。
- ⑦ 3～4等分に切り、ミョウガとともに盛り付ける



### 【TIPS・ワンポイント】

- 豚肉に火が通るまで、煮ること。
- ゆうがおのわたの部分は種を丁寧にとって一緒に煮ると、食感も違い、とてもおいしいので、捨てずに利用して食べきりましょう。



No.011

ゆうがおとズッキーニ/なすの豚薄切り肉  
「辛なんばん味噌」巻き



左:ゆうがおとなす 右:ゆうがおとズッキーニ

【INGREDIENTS・材料(4人分)】

豚薄切り肉	16枚(320g)
片栗粉	適量
ゆうがお	160g
ズッキーニ	80g
なす	1.5本
サラダ油	小さじ2
辛なんばん糎味噌	適量
水	100ml
日本酒	10ml
みりん	10ml

【COOKING INSTRUCTION・作り方】

- ① ゆうがおは皮をむいて種とワタを除き、細長く切る。ズッキーニもゆうがおと同じくらいに切る。なすは巻きやすくするため、スライサーで薄く縦に長くスライスして、塩少々をして柔らかくしたら、水けを切る
- ② 豚肉を広げて『辛なんばん糎味噌』を薄く塗る
- ③ ②で①を巻く。巻き終わりは具をのせず、片栗粉をつけ、豚肉どしが重なるようにする。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、巻き終わりを下にして焼く
- ⑤ 焼き目がついたらひっくり返す。
- ⑥ 水、酒、みりんを混ぜてフライパンに入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑦ 少し火が通ってきたらひっくり返す。
- ⑧ ゆうがおやズッキーニ、なすにつまようじが刺さるくらいまで蒸し焼きして、柔らかくになったら蓋を取る。
- ⑨ 汁けがなくなるまでひっくり返したり揺すったりしながら、焦げないように弱火で焼き上げる。



- 豚肉の巻き終わりは、具材を載せず、豚肉どしが重なるように巻き終え、重なった部分を下にして焼くとはがれにくい。
- はがれ防止に巻き終わりに片栗粉(分量外)をつけるとはがれにくい

【TIPS・ワンポイント】

- ゆうがおやなす、ズッキーニだけでなく、豚肉に辛なんばん糎味噌を塗り、季節の野菜と一緒に巻くとおいしく野菜が採れる。

No.012

## 辛なんばん糀味噌マヨディップ



### 【INGREDIENTS・材料(4人分)】

辛なんばん糀味噌	大さじ3~4
マヨネーズ	大さじ2
モロッコインゲン	12本
きゅうり	2本
ミニトマト	12個

### 【COOKING INSTRUCTION・作り方】

- ① キュウリは縦4等分にして、8cmくらいの長さに切る。プチトマトは洗ってヘタを取る。
- ② モロッコインゲンは茹でて半分に切る。
- ③ 野菜は切った後、冷やしておく
- ④ マヨネーズと辛なんばん糀味噌をよく混ぜる
- ⑤ 野菜を盛りつけ④を添える

### 【TIPS・ワンポイント】

- 辛なんばん糀味噌はマヨネーズととても相性が良いので、混ぜるだけでディップソースになります。
- 生野菜だけでなく、茹で野菜やキノコなどでも美味しいです

No.013

## トマトの辛なんばん糍味噌和え



### 【INGREDIENTS・材料(4人分)】

トマト 3個

辛なんばん糍味噌 大さじ1~2

### 【COOKING INSTRUCTION・作り方】

- ① トマトは洗った後ヘタを除き、一口大に切る
- ② 切ったトマトを好みの量の『辛なんばん糍味噌』で和え、冷蔵庫で冷やして供する。

### 【TIPS・ワンポイント】

- トマトの酸味と辛なんばん味噌の甘み、辛みが美味しい。和えるだけでできる簡単レシピです。

No.014

## キュウリとなすの辛なんばん糨味噌炒め



### 【INGREDIENTS・材料(4人分)】

辛なんばん糨味噌	大さじ3~4
キュウリ	3本
白なす	5本
サラダ油	大さじ2

### 【COOKING INSTRUCTION・作り方】

- ① キュウリとなすは斜め切りにした後、細切りにする
- ② 白ナスは斜め切り後、アクが強い場合は水につけておき、炒める直前にざるで水を切る。
- ③ サラダ油をフライパンに熱し、キュウリとなすを炒める
- ④ キュウリとなすが透き通るようになったら『辛なんばん糨味噌』を加えて味を調える。



### 【TIPS・ワンポイント】

- 『辛なんばん糨味噌』が混ざりにくい時は、酒や水を少し加えて伸ばしてから入れるとなじみやすいです。