

イオン琉球 のおすすめレシピ

県産食材をおいしく たのしく

AEON × おきなわ食材 レシピねっと おきレシピ

TAKE
FREE

ご自由に
お持ちください

2012
March
vol.3

3

AEON イオン各店にて発刊中
<http://www.okireci.net>

特集

県産食材を使った春レシピ

ひな祭り
「おうちごはん」で
カラダをメンテナンス
県産食材を使ったカンタンレシピ
連載*Happy Obento*
おいしい楽しいお弁当
テーマを決めて「ひなまつりのお弁当」。

県産野菜を使った
「おうちごはん」で
カラダをメンテナンス

県産食材を使ったカンタンレシピ

連載*Happy Obento*

おいしい楽しいお弁当

テーマを決めて「ひなまつりのお弁当」。



JF 沖縄漁連



発行／おきレシ(サンネット株式会社)
〒901-2122
沖縄県浦添市勢理客4丁目13番1号
浦添市産業振興センター502
TEL:098-870-0670
FAX:098-870-0671

制作／サンネット株式会社

本誌掲載の記事・写真・イラストの無断転載を禁じます
掲載内容、広告掲載の
お申込み・お問い合わせはごちままで
おきレシ事務局 TEL:098-870-0670
受付時間 9:30～18:30(土日祝日を除く)



おきレシとは？

沖縄県産食材を使った皆さんのオリジナル料理レシピを写真と共に投稿したり、他のユーザーさんのレシピを参照し、献立の参考にできる料理のレシピを紹介するサイトです。

contents

- 04 《特集》
県産食材を使った春レシピ
ひな祭りは「おうち」で パーティしよう！
- 12 県産野菜を使った
「おうちゴハン」で カラダをメンテナンス
- 16 VIVA!! ハルサー 伊平屋村のたまねぎ農家
- 18 おきなわ花と食のフェスティバル2012
- 19 県産野菜を使ったブーケとレシピ
- 20 県産食材を使ったカンタンレシピ
- 20 旬の県産野菜を使った本格中華をおうちでカンタンに
- 22 ほろもみず
旬の栄養素をたっぷり摂れる簡単レシピ
- 24 mizkan
桃の節句ひなまつりの Teppan Menu
- 26 《連載》*Happy Obento*
おいしい 楽しい おうちごはん
テーマを決めて「ひなまつりのお弁当」。
- 30 3月号読者プレゼント／おきレシ紹介



おきなわ県産冬ヤサイを使った

レシピ募集!!



県産農林水産物
マスコットキャラクター
イーサーくん

おきレシ

検索

<http://www.okireci.net/>



ケータイ電話からはこちら

もっと島やサイを食べて元気になるさあ

おきレシとは、おきなわ食材を使ったレシピが 2,400 件以上、動画が 300 件以上！自慢のレシピを投稿したり、おきレシ会員から評価をもらったりと、視聴者参加型のとても楽しく、美味しいサイトです。

主催 サンネット株式会社（おきレシ運用委託）

投稿期間 平成24年2月4日(土)～2月29日(水)

投票期間 平成24年3月1日(木)～3月10日(土)

題材 県産の冬ヤサイのレシピ
※例えばレタスなどの葉ヤサイや、人参、大根などを使ったレシピ
※もずくや海ぶどうなどの海産物や豚肉等の畜産物もOK！

テーマ おきなわの冬ヤサイレシピで
「元気になるさあ！」

対象 どなたでも参加可能です。
※投稿の際におきレシへの無料会員登録が必要です。

発表 おきなわ食材レシピネット「おきレシ」にて
発表いたします。

審査について 一次審査はおきレシ会員で行います。また、一次審査を
通過した応募者から、おきレシ特別審査委員の審査に
基づき、優秀賞の上位3レシピ、入賞を決定します。

応募方法 おきなわ食材レシピネット「おきレシ」内の「県産ヤサイ
のレシピ募集キャンペーン」より投稿し応募して下さい。
※携帯からでも可能です。

優秀賞

・エリスリーナ西原ヒルズガーデン
ランチ券

ペア2名様

・かりゆしアーバンリゾートナハ
ランチ券

ペア1名様

入賞

3,000円相当の島ヤサイ

1名様

お問い合わせ

サンネット株式会社 <http://012sun.net/>

沖縄県浦添市勢理客 4 丁目 13 番 1 号 浦添産業振興センター・結の街 502

おきレシ担当 TEL.098-870-0670 E-mail info@okireci.net

主催：サンネット(株) 協賛：沖縄ワタベウェディング株式会社エリスリーナ西原ヒルズガーデン、BIC Bridal

県産食材を使った春レシピ

ひな祭りは「おうち」でパーティしよう!

ひな祭りと言えば“ちらし寿司”が定番メニューですね。

今年は春の香りたっぷりの県産食材を使ったメニューをプラスして
みんなでお祝いしませんか。

どのレシピも簡単なので、ぜひマスターして。

ミツカン 五目ちらし



合わせ酢は粕酢だけを使い、
昆布だし、椎茸だしを加えて、す
っきりした後味に仕上げまし
た。色々トッピングして楽しめる
「ちらし寿司」がまぜるだけの手
軽さで出来上がります。



ケーキ型に寿司飯、まぐろ、錦糸卵の順に入れる

RECIPE ①

こんなに豪華なのにすごく簡単!
3ステップレシピ

まぐろのケーキ寿司

材料(20cmのケーキ型)

調理時間20分(炊飯時間除く)

ミツカンの五目ちらし1袋、米3合、水3カップ、刺身用まぐろ10〜16切れ、人参1/2本、卵2個、サラダ油大さじ1、海ぶどう適量

1. 米は洗ってざるに30分上げて分量の水を入れて炊く。炊き上がった後5分蒸らして熱いうちに五目ちらしを混ぜ冷ましておく。薄焼き卵を作り千切りにする。人参は、桃の花型にくりぬき固ゆでする。
2. 底が取れるケーキ型にラップを全体に敷き底にまぐろの刺身を放射線状に綺麗に並べていく。まぐろの上に錦糸卵を敷き詰めその上にちらし寿司を全部入れて上からしっかりと押し付ける。
3. 2.が落ち着いたら、皿にひっくり返してケーキ型とラップをはずし桃の花の人参を散らし海ぶどうをのせたら出来上がり。





マチや
タマンが
おすすめ

RECIPE ③

いつものマース煮がおしゃれに！
おしゃれマース煮

材料（1人分） 調理時間10分

県産のお魚1匹・泡盛適量・マース適量
オリーブオイル適量・ローズマリー1本

- 1 お鍋に水、泡盛（なければ料理酒でも可能）をいれ魚を入れふたをします。
- 2 魚の色がかわったら火をとめて、マースで味を調えます。（好みの味で）
- 3 オリーブオイルを入れ、ローズマリーで香りつけし盛り付けて出来上がり。

RECIPE ②

海ぶどうのプチプチの食感と
あさりのうまみたっぷりの簡単おすまし

あさりのおすまし海ぶどうのせ

材料（4人分） 調理時間10分

あさり適量・水適量・ミツカン プロが使う味白だし（10倍希釈）
県産海ぶどう

1. あさは砂抜きをして、きれいに洗います。
2. 水・ミツカン、プロが使う味白だしを入れ煮立たせます。
3. 鍋の中にあさりを入れ、あさが開くまで待ちます。
4. 器に入れ、海ぶどうのせて出来上がり。



昆布とかつおのあわせだしに
鶏がらのコクと旨みを加えた
だしが自慢のつゆです。
高濃縮タイプなので、
たっぷり使えて経済的です。

◀ミツカン
プロが使う味白だし

忙しい朝の一品に



乾燥アーサと 島豆腐のお吸い物

材料
乾燥アーサ 適量、島豆腐 適量
ミツカンプロが使う味白だし 適量
鍋に水と白だしを入れ煮立たせ島豆腐を入れます。
器に盛り付け、乾燥アーサをお好みの分量で入れ出来上がり。



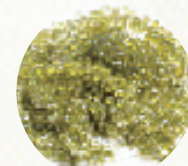
乾燥もずく のお吸い物

材料
乾燥もずく 適量、島ねぎ 適量
錦糸卵 適量、
ミツカンプロが使う味白だし 適量
鍋に水と白だしを入れ煮立たせます。
器に盛り付け、乾燥もずくをお好みの分量で入れ島ねぎ、錦糸卵を入れて出来上がり。

おいしい県産食材

海ぶどう

沖縄では昔から食用として親しまれていた海ぶどう。ミネラル分を多く含む低カロリーでヘルシーな食材です。冷蔵すると粒の部分が縮み独特の食感が損なわれるため常温保存されます。





○○○○○・・・ RECIPE ⑤

ポテトサラダと素敵にマッチ
ピーマンも丸ごといただけます
ピーマンのファルシー

材料(4人分) 調理時間25分

ピーマン中4個、サラダ油大さじ1、ピザ用チーズ適量

【ポテトサラダ】

じゃがいも2個、人参1/3本、きゅうり1本、ゆで卵2個、ハム2枚、マヨネーズ大さじ3〜4、塩・こしょう適量、酢小さじ1

1. ポテトサラダを作る。じゃがいもと人参を食べやすく切って茹でて熱いうちに酢、塩・こしょうをふって混ぜておく。きゅうりは、薄い輪切りにして軽く塩でもんで絞る。ゆで卵とハムも食べやすく切っておく。
2. 1.の全ての材料をボウルに入れてマヨネーズ・砂糖を入れてさっくりと混ぜる。
3. ピーマンは、綺麗に洗って縦に半分に切り、種を出す。
4. 3.のピーマンに2.のポテトサラダを入れてサラダ油を入れて温めたフライパンに並べ上にピザ用チーズをのせて弱火で蓋をして10分から12分焼く。(ピーマンを柔らかく仕上げたい時は、もう少し時間を長めに焼いてください。)

教えてしま子先生！ ファルシーって？

ファルシーとは、詰め物料理のことで、英語ではスタッフド〜といいます。日本でポピュラーなファルシーには、スタッフドピーマン(ピーマンの肉詰め)などがありますが、ピーマンのほかにも、トマト、タマネギ、ナス、きのこ類がよく使われますよ。



八重瀬町のピーマン

おいしい県産野菜

ピーマン

県産のピーマンは苦味がなく、ほどよい酸味があります。とても大きく、肉厚なのでピーマンの肉詰めにもおすすめです。



RECIPE ④

キレイな色合いがお弁当にもピッタリです
人参とセロリの肉巻き

材料(4人分) 調理時間20分

人参2本、セロリ1本、豚肉の薄切り15枚くらい(肩ロースしょうが焼き用)、サラダ油大さじ1、醤油大さじ2、砂糖大さじ2、酒大さじ1、みりん大さじ1

1. 人参は、綺麗に洗って横半分に切って太い部分は縦に4等分 細い部分は2等分し固ゆでしておく。セロリは太い部分を6,7cm幅に切る。調味料を合わせておく。
2. 1. の人参とセロリを広げた肉にそれぞれのせて、くるくると巻く。
3. よく熱したフライパンにサラダ油を入れて熱し 2. の肉巻きを巻き終わりを下にして中火で焼く。焼き目が付いたら転がして全体的に焼き目をつける。
4. 全体的に焼き目がついたら合わせた調味料を入れて汁気がなくなるまで煮詰める。



おいしい県産野菜

にんじん

県産のにんじんは冬場に出荷され、味は甘く生で何も加えないジュースやスイーツとしてもおいしくいただけます。



おいしい県産野菜

セロリ

県産のセロリは大きく、葉っぱの部分はかき揚げにしたりチャンプルーにいただけます。茎の部分はラッキョウ酢と氷砂糖を使ってピクルスにしてもおいしくいただけます。



大城しま子さん
Shimako Oshiro

プロフィール
沖縄県 名護市出身
大学生と高校生の母。
日本野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエ
FCAJ認定フードコーディネーター
TALK認定空間コーディネーター
AFT認定1級色彩コーディネーターなど
食に携わる多彩な資格を持ち
自宅での料理教室「shimashima's smilekitchen」
はブログで公開するとあっという間に満席となる
予約が取れないほどの人気教室。
一度教室に参加した人はみんなリピーターに。

大城しま子さんのまわりには、おいしいもの好きで
料理を愉しむ人が自然と集まる。
旬を大切にしたり作りやすく、おしゃれで簡単なレシピと
かざらないライフスタイルが人気。

ブログURL <http://beji.ti-da.net/>

おきレシ しましま 検 索



RECIPE 7

人参が苦手なお子さまにも
たんかんの甘みがゼリーを引き立てます

人参ゼリー

材料(100ccカップ6個分) 調理時間60分

人参1本(100g)、たんかん汁300cc、水200cc、砂糖
60g、パールアガー小さじ3、シークァーサー汁大さじ2

1. 人参は、皮を剥いて1cmの厚さに切って柔
かく茹でる。たんかんは、絞る。
2. 柔かくゆでた人参は、フードプロセッサーか
ミキサーでピューレにし、たんかんの汁と合わ
せて400ccにする。
3. 砂糖とパールアガーは、混ぜ合わせておく。

RECIPE 6

低カロリーでヘルシー
ささっと作れるのもう一品にピッタリ

モズクとトマトのサラダ

材料 調理時間10分

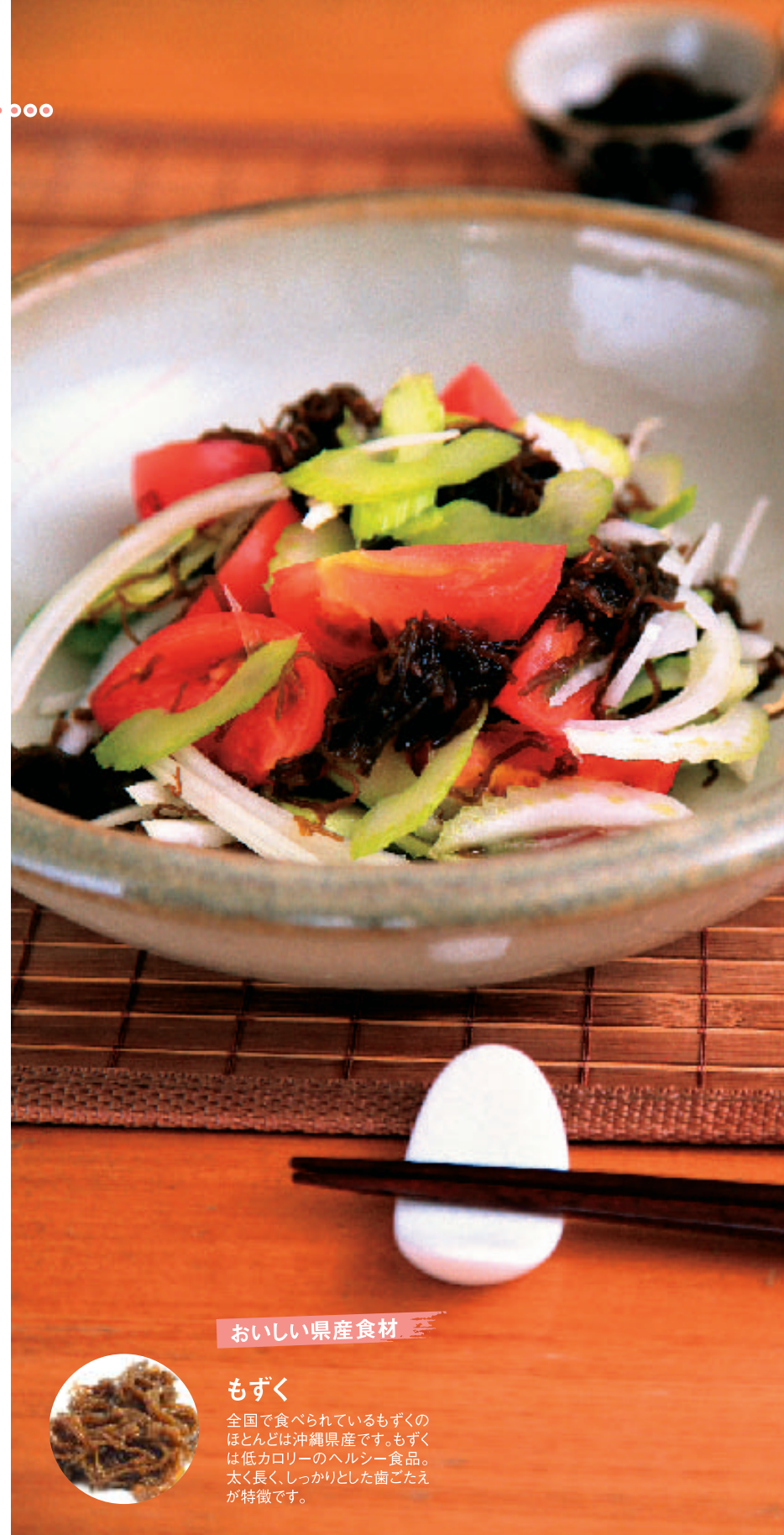
塩モズク200g、トマト2個、伊平屋村新玉ねぎ1/2個、お好み
のドレッシング適量

1. モズクは、しっかりと洗って塩抜きをする。トマトは、
食べやすくし切りにする。玉ねぎは、繊維に沿っ
て薄切りにする。
2. ボウルに全ての材料を入れてさっくりと混ぜる。
3. 器に入れてお好みのドレッシングをかけて頂く。



ゆず果汁の爽やかな風味と
かつお、こんぶのうま味をいかし、
ゆずのお酢ですっきりとした後味に
仕上げました。

◀キューピー
味わいすっきり
ゆずドレッシング



おいしい県産食材

もずく

全国で食べられているもずくの
ほとんどは沖縄県産です。もずく
は低カロリーのヘルシー食品。
太く長く、しっかりとした歯ごたえ
が特徴です。

県産野菜を使った

「おうちゴハン」で カラダをメンテナンス！

とっても簡単！
玉ねぎを炒めオーブンへ入れるだけ
オニオングラタンスープ

材料（4人分） 調理時間20分

伊平屋村の新玉ねぎ（普通の玉ねぎでも可）……2個
水……3カップ
ブイヨン……1個
バケット……4枚
ピザ用チーズ……適量
塩・こしょう……適量
オリーブオイル……大さじ2
ニンク……1カケ

- 1 玉ねぎは、薄くスライスする。
バケットは、ニンクを塗ってトーストする。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱しスライスした
玉ねぎを少しあめ色になるまで炒める。
- 3 2.に水とブイヨンを入れ沸騰したらアク
を取りコトコトと10分くらい煮込む。
- 4 塩・こしょうで味を整え器にスープを入
れその上にバケットを更にのせチーズをの
せ200度に熱したオーブンで焼き目が
つくまで焼く。

チーズがとろーり♪おもてなしにどうぞ！

玉ねぎのファルシー

材料(4人分) 調理時間20分

伊平屋村の新玉ねぎ（普通の玉ねぎでも可）……2個
合いびき肉 ……100g
車麩 ……1/2本
卵 ……1個
塩・こしょう ……適量
コンソメ ……1個
水 ……100cc
ピザ用チーズ ……適量
粗引き黒こしょう ……適量

1. 玉ねぎは、皮を剥いて横半分に切り 外側を2枚
残して中をスプーンやナイフでくりぬき器を作る。く
りぬいた中身は、みじん切りにする。車麩は、手で
細かくしておく。
2. ボウルに合いびき肉、細かくした車麩、割りほぐし
た卵、みじん切りの玉ねぎ、塩・こしょうを入れてね
ばりがでるまでしっかりと煉る。
3. 1.の中身を出した玉ねぎに2.を詰めて厚手の鍋
に入れて水とコンソメを入れ蓋をして火にかける。
沸騰したらアクを取り弱火で10分くらい煮込み玉
ねぎと肉に火が通ったらピザ用チーズを乗せ火を
止めて蓋をし余熱で5分くらいおく。
4. チーズがとろっと柔らかくなったら器に汁ごと入れ
て上から黒こしょうをまぶして仕上げる。



①玉ねぎを半分に切ります



②外側の二枚を残し中をくりぬきます



③玉ねぎの器が完成



④器の中に練りこんだ餡を入れる。

県産の野菜がたくさん出てくるこの時期。
ささっと作って家族へ栄養補給しましょう。
どれも簡単でおいしく出きるレシピです。

旬の春野菜で栄養補給



あさりの出汁が美味しいパスタです あさりと春野菜のパスタ

材料（4人分）

調理時間15分

キャベツ……3枚程度
トマト……大1個
ブロッコリー……1／2房
あさり……200g
ロングパスタ……400g
ニンニク……2かけ
オリーブオイル……大さじ4
白ワイン……50cc
水……3リットル
塩……30g
こしょう……適量

1 あさりは、砂を吐かせ 殻をこすり合わせるように綺麗に洗う。キャベツは、食べやすく切る。

トマトは、1cm角に切る。
ブロッコリーは、一口大に切る。
ニンニクは、粗みじん切りする。

2 フライパンに、オリーブオイルとニンニクを入れて火にかけ、ニンニクの香りが出てきたらトマトとあさりを入れて炒め白ワインを入れてアルコールが飛ばす。
同時に水の1%の塩を入れてパスタを茹でる。茹で上がる時間の2分前に野菜類と一緒に茹でる。

3 あさりの口が開いたら茹でた野菜を先に取り出しフライパンに入れさっと炒め茹でたパスタを入れて塩・こしょうで味を調える。
麺の様子を見て（硬いようなら）茹で汁を加える。

合わせて煮込むだけで美味しく仕上がります ベビーホタテとブロッコリー丼

材料（4人分）

調理時間15分

ブロッコリー 1株、ベビーホタテ 200g、溶き卵 2個、サラダ油 大さじ1、長ネギ 10cm、にんにく 1かけ、生姜 1かけ、水 2カップ、鶏がらスープの素 小さじ3、塩・こしょう 適量、ごま油 適量、水溶き片栗粉 適量、米 2合、水 2カップ

1. ブロッコリーは、食べやすい大きさに切る。にんにくと生姜は、みじん切りにする。長ネギは、粗めのみじん切りにする。フライパンを熱しサラダ油を入れて炒り卵を作る。
2. 鍋に油を入れ、にんにくと生姜を炒め香りが出たら長ネギも入れて炒める。
3. 2.にベビーホタテを入れて炒め火が通ったらブロッコリーを入れて軽く炒める。
4. 3.に水と鶏がらスープの素を入れひと煮たちさせて来たアクを取り除く。火を中火にしブロッコリーが柔らかくなったら塩・こしょうで味を整えて炒り卵も入れる。水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. 最後に香り付けにごま油を回しいれたら出来上がり。

旬の野菜を使ったカンタンお口直し



ピーマンと塩昆布のさっと和え

材料

調理時間5分

八重瀬町のピーマン 中4〜5個、塩昆布 大さじ2〜3
ごま油 小さじ1、炒り胡麻 適量
ピーマンを千切りにし、塩昆布を入れ最後に風味づけにごま油をいれ和えます。



新玉ねぎの梅肉和え

調理時間5分

材料

伊平屋村の新玉ねぎ 1個、梅干大きめ 1個、花かつお 1/2パック
新玉ねぎを繊維に沿って薄切りにし、種をとった梅干と花かつおを入れさっと和えます。



イオン琉球株式会社は伊平屋村と「農林水産物生産奨励協定」を結んでいます。

イオン琉球株式会社では、地産地消を進め、生産者の顔が見える安心・安全な野菜を届けたいという思いから「伊平屋ブランド」として、イオン琉球株式会社で流通・販売するという協定を結びました。生産者・行政・イオン琉球株式会社の三者が生産から販売まで連携して取り組んでいます。

新しい取り組み

今、伊平屋村の農家さんで取り組んでいるのは、収穫期間を広げること。「伊平屋のたまねぎをいつでも消費者に届けたい」という農家さんの思いからです。今までは苗の状態で植えていましたが、それに加え、昨年からたまねぎの苗を島らっきょうほどの大きさまで育てた球根の状態で植える方法を取り入れました。球根で植えるたまねぎは成長も早いいため、苗栽培のたまねぎと合わせて栽培すると収穫期間を長くなり、また県外のたまねぎが品薄な時期にも出荷することができます。



「中心から右側が苗植え、左側が球根植えの畑です。」



29人の農家で愛情こめて作っています。



農家さんおすすめの食べ方

生で食べておいしい伊平屋産の青切りたまねぎ。農家さんイチオシの食べ方を教えてもらいました。



たまねぎと刺身の味噌和え (二人分)

たまねぎ・スライスたまねぎ1個・刺身(カツオ・まぐろ・いらぶちやーなど何でもOK)15~20切れ味噌大さじ3~4お水適量・だしのもと少々たまねぎはスライスして水にさらす。あとは味噌を水でとがして刺身とたまねぎスライスにかけるだけ。

※食材をボウルで全て混ぜてもOK。10~15分おいて味が染みるとさらにおいしくなります!

たまねぎの美味しい見分け方

たまねぎという名前通り、玉のように丸く、手のひらサイズの重みがあるものが美味しいたまねぎの見分け方です。



環境に優しいエコ生産を柱としてフードマイルズ(地産地消)フードマイレージ(食糧運搬に伴うCo2排出量削減を意識した環境に優しい農林水産物の生産・販売)を推進してまいります。

島の恵みを届けたい

伊平屋村は“たまねぎの里”産地宣言をして村の特産品としてたまねぎの生産に力を入れています。



伊平屋村
たまねぎ生産者の皆さん



葉が倒れたら収穫のサイン
丸まるとしておいしそう



工夫していること

去年は雨が続き、育てるのに本当に苦労したそうです。雨が多すぎると、病気や虫も発生しやすくなるので、日ごろから水はけをよくする工夫を重ねています。「水はけをよくするために畑に傾斜をつけて一か所に水がたまりすぎないようにしています」とのこと。

そうやって病気や虫の発生を防ぎ、農薬や化学肥料などを抑えて生産しています。農家さんは「今後も安定的な出荷を目指し、一生懸命取り組んで行きたい。それが若い人の定着にも繋がるようになっていけば」とお話してくれました。



「手前が高くなり奥にいくほど低く傾斜がついています。さとうきびで周りを囲って強い風からたまねぎを守ってるんですよ。」

たまねぎ農家

楽しく元気な沖縄の農家さんをたずねて巡る

VIVA!! ハルサー

今回のVIVAハルサーは伊平屋村でたまねぎを生産されている皆さんの紹介です。今回訪れた伊平屋村は沖縄県最北端東シナ海洋上に位置する人口1,328人、570世帯の小さな離島村。島までのフェリーが出ている今帰仁村運天港からは距離にして41.1km、フェリーで約80分のところに位置します。「原風景の島」と言われるように雄大な自然と色鮮やかな菜の花や海に囲まれ、収穫まっさかりのたまねぎ農家さん取材しました。

「たまねぎの里 伊平屋村」からみずみずしく、甘みがある新たまねぎをお届けします!

伊平屋村では今、たまねぎ収穫のまっさかり。畑に足を踏み入れただけでたまねぎの香りがいっぱいです。

伊平屋村で生産しているたまねぎのことを農家さんでは「青切りたまねぎ」と言い、県外の産地が長期間乾燥・貯蔵させてから出荷させるのに対し、収穫後すぐに出荷します。その分新鮮で、みずみずしく、味の特徴は辛味が少なく甘いこと。オニオンサラダなど生食に特に向いていますが、ちゃんぶるーやカレーなど火を通して身が縮みにくく、甘みがたくさんでおいしくなるそうです。農家のお母さんは、サラダでもカレーにしても孫がたくさん食べてくれる、と嬉しそうにお話してくれました。





ゴーヤーのエスニック炒飯

材料(2~4人分) 調理時間15分~20分

米2合・雑穀・黒米適宜・ゴーヤー(大)1本・豚バラ薄切肉80g・干しエビ15g・サラダ油大さじ2・粉末鶏がらスープの素大さじ1・ナンブラー小さじ4・塩適宜・コショウ少々

1. お米2合に黒米少々、雑穀も混ぜて炊く。※うちの場合、十六穀を混ぜます。スーパーで売ってます♪
2. ゴーヤーはワタをとって薄切りにし、塩もみしておく。干しエビは大きじ2の水に浸しておく。(この水はいいダシが出るのでスープ等に入れて)
3. 豚肉は細切りに。干しエビはみじん切り。ゴーヤーは水分を軽く絞る。
4. フライパンに油を入れて、豚バラをカリッと焼きつけ、干しエビ、ゴーヤーを炒め、雑穀入りご飯も炒める。粉末鶏がらとナンブラーを入れ、味見て、必要なら塩を入れる。最後にコショウを。

県産野菜を使ったブーケ

いつものお野菜がブーケに変身!
沖縄風ブーケ、作ってみませんか



チンゲン菜と春雨のスープ

材料(4人分) 調理時間10分

チンゲン菜2株・春雨40g・ベーコン1枚・水600cc・顆粒 鶏がらスープ大さじ1・塩、ごま油各適宜

1. チンゲン菜は茎の部分を縦半分にしてから、葉も適当な大きさに切る。ベーコンは千切りに、春雨はキッチンバサミで食べやすい長さにカット。
2. 鍋に水を入れ、火にかけ、ベーコンも入れる。
3. 沸いたら顆粒鶏がらスープと、チンゲン菜の茎の部分、春雨を入れ、春雨が柔らかくなったらチンゲン菜の葉を入れ、コショウをふる。味を見て足りなければ塩を。
4. 仕上げにごま油を軽く一回し。
※春雨は戻さなくてもOK。
※春雨がカットしにくい場合は、火が通ってから、鍋の中でキッチンバサミでカットしても良い。



島らっきょうの豚バラ巻き

材料(4人分) 調理時間15分

島らっきょう10本・薄豚バラ10枚(長さのあるお肉なら5枚を半分に)・塩適宜・コショウ少々

1. 島らっきょうは薄皮をむく。
2. 豚バラに塩コショウをして、島らっきょうに斜めに巻きつける。
3. フライパンに油を引かずに、弱火~中火でジワジワ焼く。しっかり焼き色がついたらできあがり。

コツ

焼いている間はあまりさわらない。がまん。レモンや柚子胡椒を添えてどうぞ。



県産野菜を使ったブーケ

花と食のフェスティバルJ Aおきなわブーケで「県産野菜を使ったブーケ」作りをおきレシスタッフが体験しました。ブーケになる野菜は6種。ゴーヤー、チンゲン菜、スティックブロッコリー、島らっきょう、島とうがらし、島ニンジン。
それぞれの野菜の特徴を教えてください

「食べるブーケ」を作りました。
竹串にさして形を整えていくのですが、野菜はお花と違って重みがあり、苦戦しました。でも初めての野菜ブーケ作り、楽しかったです。
そして、このブーケで出来上がったのがこちらのレシピ3品です。



おきなわ花と食のフェスティバル2012

食べる・買う・見る・体験する!
全部ができる最大級地産地消イベント

「地産地消」をテーマに多くの沖縄県産農林水産物を集めた「花と食のフェスティバル2012」が、2月4~5日 奥武山運動公園で行われました。県内一流シェフの自慢の料理が試食できる料理コンテストや、沖縄ブランド野菜の販売、地産地消大鍋など多彩なイベントブースがズラリ。来場者は県民だけでなく観光客の方も多く新鮮な県産食材の味に大満足の様子でしたー県内外へ県産食材の良さを強くアピールしたイベントとなりました!



美味しい県産食材がカップに満載!
沖縄ちょこちょつまみぐい!

今、大注目の沖縄の食のスタイル「OKINAWANカップグルメ」の特別販売が、花と食のフェスティバル2012で開催されました。今回提供されたカップグルメは22種類!一つに沖縄食材と楽しさがぎゅっとつまっていました。その美味しさに大勢のお客さんがつめかける大盛況ぶり。購入した方は「手軽で持ち運びやすい。もっと買える場所が増えたら、また買いたいです」と期待の声も大。今後の展開が楽しみです!



仕上げの決め手はこのソース！丸鶏スープと
一諸に加える事でより食材の味が引き立ちます

オイスターソース焼きそば

調理時間 15分

材料（2人分）

焼きそば（沖縄そば）約300g、豚バラ薄切り肉60g、キャベツ2枚、
にんじん1/6本、にら4本、「Cook Do」オイスターソース大さじ1、
「味の素KK丸鶏がらスープ」大さじ1、こしょう少々、
「AJINOMOTO さらさらキャノーラ油」大さじ2

- めんはほぐしておく。豚肉は2cm幅に切り、キャベツは3cm幅の短冊切りにする。にんじんはせん切りにし、にらは4cm長さに切る。
- フライパンに油を熱し、1.の豚肉・キャベツ・にんじん・にらを炒め、1.のめんを加えて炒め合わせ、「オイスターソース」、「丸鶏がらスープ」、こしょうで味を調える。

丸鶏がらスープ 55g瓶 丸鶏（鶏肉とがら）をじっくり煮出した、本格的な鶏がらスープの素です。あっさりとしているのにコクがある深い味わいなので、スープはもちろん、鶏だしの鍋や炒めものなどあらゆる料理をおいしくします。	+COOKING	CookDo オイスター130g瓶 カキのうま味を活かし、使いやすいにこだわった本格中華調味料です。「生臭さ」「磯臭さ」といったカキのクセを抑え、カキ本来の風味とコクがアップし、いっそうおいしくなります。	+COOKING
--	------------------------	--	------------------------



旬の野菜の味が引きたつ5分で本格調理！

野菜のもみ漬け

調理時間 5分

材料（2人分）

キャベツ2枚、にんじん3cm、青じそのせん切り2枚分、しょうゆ小さじ1、
「AJINOMOTO サラダ油」小さじ1、「ほんだし こんぶだし」1/2本(4g)

- キャベツは2cm角に切り、にんじんは薄い半月切りにする。
- ビニール袋に1.のキャベツ・にんじん、しそを入れ、「こんぶだし」、Aを加え、手でむむ。
- 冷蔵庫に入れて冷やし、味をなじませる（時間外）。

ほんだしこんぶSB-7 56g 「ほんだしこんぶだし」は、北海道産真昆布粉末を100%使用したこんぶだしの素です。くせがなく、真昆布の甘く、まろやかな味わいが特長です。野菜や魚介などあらゆる素材との相性がよく、素材の持ち味をいかします。特に、野菜の煮物、炊き込みご飯をはじめ、鍋物や浅漬けなどがおすすめです。	+COOKING
--	------------------------



シャキシャキのキャベツと豚肉のうま味が広がるコクのある味わい

回鍋肉

調理時間 20分

材料（4人分）

豚バラ薄切り肉200g、キャベツ300g、ピーマン2個、長ねぎ40g、「Cook Do」回鍋肉用・3〜4人前1箱、「AJINOMOTO さらさらキャノーラ油」大さじ2

- 豚肉は5cm幅に切る。キャベツはひと口大のザク切りにする。ピーマンは種を取り、乱切りにする。長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- フライパンに油大さじ1を熱し、1.のキャベツ・ピーマンの半量を炒め、皿に取る。残り半量も同様に炒め、皿に取る。1.の豚肉・長ねぎを炒める。
- 肉に焼き色がついたらいったん火を止め、「Cook Do」を加え、中火で炒めて、豚肉によくからませる。2.のキャベツ・ピーマンを戻し入れ、炒め合わせる。

CookDo 回鍋肉用 シェフにならって香ばしく炒めた特製味噌と、コク豊かな熟成トウチを絶妙にブレンドしたので、甘味、コクほのかな辛味に香ばしい風味が加わって、豚肉とキャベツの甘味がいっそう引き立つ。	+COOKING
--	------------------------

県産食材を使ったカンタンレシピ

時間をかけず美味しくできる！

旬の県産野菜を使った 本格中華をおうちでカンタンに

おいしさ、そして、いのちへ。
Eat Well, Live Well
AJINOMOTO.

旬のお野菜とお肉の食感が引き立つ簡単調理でプロの味

青椒肉絲

調理時間 15分

材料（4人分）

牛もも薄切り肉・または豚薄切り肉 150g、赤ピーマン 3 個、ピーマン 3 個、たけのこの水 150g、片栗粉大さじ 1、「Cook Do」青椒肉絲用・3〜4 人前 1 箱、「AJINOMOTO さらさらキャノーラ油」大さじ 4

- 牛肉は細切りにし、片栗粉をまぶす。赤ピーマン、ピーマンは種を取り、タテに細切りにする。たけのこも細切りにする。
- フライパンに油大さじ2を熱し、1.の赤ピーマン・ピーマン・たけのこをサッと炒め、皿に取る。フライパンに油大さじ2を加えて熱し、弱火で1.の牛肉を炒める。
- 肉に火が通ったら、いったん火を止め、「CookDo」を加え、中火で炒めて肉にからませる。2.の赤ピーマン・ピーマン・たけのこを戻し入れ、炒め合わせる。



CookDo 青椒肉絲用 オイスターソース風味をアップし、辣醤を微量増やして味のメリハリをつけたので、ごはんによく合う味付けになりました。	+COOKING
---	------------------------



八重瀬町の
ピーマン



シャキシャキぎやべつとシーチキンのハーモニー

シーチキンのお好み焼

調理時間 20分

材料（4人分）

シーチキンL（165g缶）2缶、キャベツ大4枚、万能ねぎ10本（50g）、長いも150g、卵2個、A（お好み焼粉200g、水300ml）、ソース（お好み焼用）、マヨネーズ適量、青のり、削り節、紅しょうが適宜

1. キャベツは粗みじん切りにし、万能ねぎは小口切りにします。長いもは皮をむいてすりおろします。
2. ボウルに卵を溶きほぐし、1.の長いもを加えて混ぜ合わせます。
3. ミックスしたAに2.を加えてしっかりと混ぜ合わせます。
4. シーチキンLの汁気をきります。ボウルに3/4量のシーチキンL、1.のキャベツ、万能ねぎ、3.を入れてさっくりと混ぜ合わせ、200℃に温めたホットプレートに1/4量を流し入れ、両面に焼き色がつくまで焼きます。
5. 4.にソース、マヨネーズをかけて、残りのシーチキンLを散らし、青のり、削り節、紅しょうがをのせます。

はごろもフーズ
シーチキンL

きはだまぐろを大きめにほぐしたタイプです。ジューシーでやわらかからおいしさひときわです。

+COOKING



味の決め手はシーチキン&シャキッとコーン。栄養もボリュームも満点

シーチキンのちらし寿司

調理時間 15分

材料（4人分）

シーチキンL（165g缶）1缶、シャキッとコーン（190g缶）1/2缶、プロセスチーズ80g、青じそ8枚、白ごま大さじ1、しょうが甘酢漬け30g、米3合、すし酢（酢大さじ5、砂糖大さじ2、塩小さじ2）

1. 炊きあげたご飯にすし酢を加えてよく混ぜ合わせ、冷ましておきます。
2. プロセスチーズは1cm角に切り、青じそ、汁気をきったしょうが甘酢漬けはせん切りにします。
3. 1.シーチキンL、シャキッとコーン、2.のプロセスチーズ、青じそを加えて混ぜ合わせます。
4. 3.に白ごまをふり、2.のしょうが甘酢漬けを添えます。



はごろもフーズ
シャキッとコーン

シャキッとコーン→アメリカで収穫後4時間以内に急速凍結したスイートコーンを、国内で厳重選別後缶詰にしました。スーパースイート種を使用し、砂糖不使用で甘みさわやか、シャキッとした歯ごたえです。

+COOKING



口にした瞬間たくさんの野菜の食感とシーチキンがマッチ

素材そのままシーチキンの コールスローサラダ

調理時間 15分

材料（3人分）

素材そのままシーチキンマイルド（80g缶）1缶、シャキッとコーン（190g缶）1/2缶、キャベツ中5〜6枚、にんじん1/2本、きゅうり中1本、玉ねぎ1/4個、砂糖大さじ2、酢大さじ2、塩小さじ1と1/2、こしょう少々

1. キャベツ、にんじん、きゅうりは約2cm長さのせん切りにする。塩（小さじ1）でもんだ後、水気を絞ります。
2. 玉ねぎをみじん切りにし、酢、砂糖、塩（小さじ1/2）、こしょうを混ぜ合わせます。
3. ボウルに1.と2.、素材そのままシーチキンマイルド（液汁ごと）、汁気をきったシャキッとコーンを入れて全体をよく混ぜます。

はごろもフーズ
素材そのまま
シーチキンマイルド

水煮タイプのシーチキンです。本品は、かつおを細かくほぐしたタイプです。食品添加物を使用せず、魚が本来持っている素材の旨みだけを引き出しました。ミネラル豊富な海水塩を使用することでまろやかに仕上げました。

+COOKING



県産食材を使ったカンタンレシピ

人と自然をおいしくつなぐ はごろもフーズ

Hagoromo

はごろもフーズ

旬の栄養素を たっぷり摂れる簡単レシピ

新玉ねぎの程よい甘さと
かつおのジューシーさが絶妙

新玉ねぎの サラかつおサラダ

調理時間 15分

材料（4人分）

シーチキンLフレーク（80g缶）1缶、サラかつお8g、お好みのドレッシング適量、新玉ねぎ中1個、プチトマト2個、レタス3枚

1. 玉ねぎは薄切りにして、水にさらしておきます。
2. 1.の玉ねぎの水けをよくきり、プチトマトとレタスは食べやすい大きさに切ります。
3. 器に2.を盛り付け、汁けをきったシーチキン、サラかつお、サラのりをトッピングし、お好みのドレッシングでいただきます。



+

伊平屋の新玉ねぎ

はごろもフーズ
サラかつお

サラダによくあうごくうす削りのかつお削りぶしです。「えっ」というくらいたっぷりのかつお節をかけていただきますといつものサラダがおいしさアップ！

+COOKING



レシピは

おきレシ はごろもフーズ

検索

でご覧いただけます。

※シーチキン、シャキッと!は、はごろもフーズ株の登録商標です。



五目ちらし
295.4g

合わせ酢は粕酢だけを使い、昆布だし、椎茸だしを加えて、すっきりした後味に仕上げました。色々トッピングして楽しめる「ちらし寿司」がまぜるだけの手軽さで出来上がります。



甘酸っぱい味がお子さまにも大好評。
もう一品にピッタリです。

鶏のさっぱり焼き

材料（4人分）

鶏むね肉1枚、片栗粉適量、サラダ油大さじ1、キャベツ適量（千切り）、すし酢大さじ4
調味料（しょうゆ、ミツカン 料理酒大さじ2）

1. 鶏肉は、食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
2. キャベツを千切りにし、器に敷き詰める。
3. フライパンにサラダ油を熱し、1.を入れきれいな焼き色がつくように両面を焼く。
4. <調味料>を混ぜ合わせ、3.に加えて煮立たせ、最後にすし酢を加えて絡ませる。
5. 2.の器に鶏肉を盛り付け、煮汁を全体にかける。

年に一度はチャレンジしたいプチデコ寿司！
みんなの喜ぶ笑顔が待ってます！

茶巾びな

材料（3～4人分）

ごはん1.5合分、ミツカン 五目ちらし1袋（小袋）、ロースハム4枚（スライス）、卵2個、うずらの卵8個、焼きのり各適量、黒ごま各適量、にんじん各適量、きゅうり各適量、木の芽各適量

1. 小麦粉を水で溶き、卵、塩とよく混ぜて裏ごしする。
2. フライパンで丸く薄焼き卵を焼き、ロースハムは半分に切る。
3. ミツカン 五目ちらしとご飯を混ぜ合わせ、やや楕円に握り、薄焼き卵を半分におって雌雞はハムと雄雞は薄切りのきゅうりに塩（分量外）を軽くして水洗いし、しんなりさせたものと重ねてかぶせる。
4. うずらの卵に黒ごまで目をつくり楊枝でご飯に刺す。
5. 木の芽や茹でたさやえんどう・にんじんの花形きり、焼きのりなどで可愛く飾る。

※着物の様に見たててハム、きゅうり、にんじんを重ね、巻くことでより華やかに仕上がります。

家族で巻き巻き♪食卓で笑顔も広がる楽しい一品。

ひな手巻き

1. ミツカン 五目ちらしとご飯を混ぜ合わせ、軽く円錐状にまとめる。
2. レタス、薄焼き卵などを半分に切った焼きのりの上に置く。
3. ご飯、ウィンナーを茹でて半分に切ったもの、茹でたえび、いくら、レタスなどを置いてくるりと巻く。



一味違ったディップでどうぞ。
簡単・手軽にテーブルが華やかに！

スティック野菜

材料（4人分）

きゅうり1本、にんじん1/3本、大根50g、ブロッコリー1/2個、ミツカン ごまディップ適量、ミツカン ゆずディップ適量

1. きゅうり、にんじん、大根は細長く切る。ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
2. 1.にミツカン ゆずディップまたはごまディップをつけていただく。



県産食材を使ったカンタンレシピ

大人も子供も楽しい

桃の節句

ひなまつりのテッパンメニュー

mizkan

ひなまつりの定番お椀。

白だしなので具材の色はそのままに、色よく仕上がります

はまぐりのお吸い物

材料（4人分）

はまぐり(あさりでも可)8個、菜の花4本、吸い地（ミツカンプロが使う味 白だし大さじ4、水720ml）

1. はまぐりは砂だし、菜の花は色よく下茹でする。
2. 鍋に<吸い地>を入れて火にかけ、沸騰したらはまぐりを入れる。はまぐりが口を開けたら、火を止める。
3. 器にはまぐりと菜の花を入れて2.の吸い地をはる。

白だしを使って賢く時短！

はずせない料理だからささっと作っちゃおう。

茶わんむし

材料（4人分）

卵3個、鶏むね肉1/2枚、小えび4尾、かまぼこ4切れ、三つ葉適量
調味料（ミツカン クッキング油がつつお 料理白だし75ml、または、ミツカン プロが使う味 白だし40ml、水450ml）

1. 鶏肉は小さめに切り、かまぼこは薄切り、小えびは背わたを取る。
2. 卵を泡立てないように溶きほぐし、<調味料>を加える。茶わんむしの器の4つに1.をいれ、かき混ぜながら卵液を注ぐ。
3. 蒸し器に十分に蒸気を立たせ、2.にフタをして入れ、弱火で15分ほど蒸す。最後に三つ葉を添える。



プロが使う味「白だし」
600ml

昆布とかつおのあわせだしに鶏がらのコクと旨みを加えただしが自慢のつゆです。高濃縮タイプなので、たっぷり使えて経済的です。



RECIPE ③

パプリカの生ハム巻き

<材料> 一人分
生ハム1枚・パプリカ黄、赤各1cm幅で2本・アスパラ1本

1. パプリカは1cm幅で縦に切る。
※写真は黄、赤のパプリカで2本ずつ。もちろん一色でもいいし、ピーマンでもOK。
2. アスパラ1本は半分に切り、パプリカと一緒に1分ほどゆでる。
※前日に、お味噌汁のだしをとりながら一緒にゆでてしまいましょう。
3. パプリカとアスパラを生ハム1枚で巻く。生ハムはくっつくのでつまようじ要らずです。
4. ホイルの上ののせて、トースター又はグリルで生ハムに火が通るまで焼く。

RECIPE ④

水菜とカニカマの和えもの

<材料> つくりやすい量
水菜1袋・カニカマ1本・醤油小さじ2・すし酢小さじ1

1. 水菜はさっとゆでて、水気を切り、カニカマは適当な長さに切って裂く。
2. ボールに1と醤油、すし酢を入れ和える。
※大人用にはわさび少々を混ぜるのがお勧め!

RECIPE ⑤

桜のキャンディチーズと蒲鉾の花びら

<材料> 一個分
キャンディチーズ1個・蒲鉾のピンクの部分少量・きゅうり少し

1. 蒲鉾のピンクの部分桜の型で抜く。
2. ストローを少し潰して葉の形にし、きゅうりを抜いて葉にする。同じストローで蒲鉾のピンクの部分抜いて、更にその先を星の型などで抜いて花びらにする。
3. きゅうりの葉と蒲鉾の桜を素麺でチーズに刺して固定する。
※素麺はゆでなくてOK。

薄焼き卵の作り方

<材料> 作りやすい量
卵1個・塩1つまみ・水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1・水小さじ1を混ぜたもの)



① ボールに卵、塩、水溶き片栗粉を入れ白身を切るようにしっかり混ぜる。



④ フタをしてとろ火でゆっくり火を通します。途中で裏返しはしません。



② ①の卵こし器などでこし(できれば2回ほど)ぬれ布巾を準備する。



⑤ 出来上がったら半分にカットします。



③ 卵焼き用のフライパンに油を入れ熱し、一旦火を止めぬれ布巾の上で冷まします。



⑥ 冷凍もできるので作りおきするとよいですね。

RECIPE ②

鮭のカレーマヨ焼き

<材料> 一人分
鮭1切れ・塩・マヨネーズ大さじ1・カレー粉適宜・コショウ

1. 鮭は1切れを2〜3等分し、塩を軽くふって少しおく。※臭みをとるため。
2. マヨネーズとカレー粉を混ぜ、カレーマヨソースを作る。
3. 鮭をホイルにのせ、コショウ、カレーマヨソースを塗ってトースター又はグリルで焼き目がつくまで焼く。



vol. ③ *Happy Obento*

おいしい 楽しい おべんとう

「ひなまつりのお弁当」

3月3日桃の節句、ひなまつり。女の子の節句です。実は私、5人姉妹の長女。女ばかりの家のなかに、ひな人形はありませんでした。うちの保育園には、大きな雛人形があつて、子どもたちはもちろん、お迎えに来る保護者の皆さんにも見て頂けるように飾っています。



お家におひな様がなくっても…

沖縄だと、ひな人形があるという家のほうが少ないかもしれないですね。立派なお人形がなくても、小さくてかわいいお人形や、手作りのお人形を飾るのもいいし、お食事で、ひなまつりを楽しむのもステキだと思います。今回は、ひな人形おにぎりのお弁当を紹介します。

RECIPE ① ひな人形のおにぎり

1. 好きな具を入れて、俵型のおにぎりを2つ作る。
※お弁当箱に合わせて握りましょう。
2. お内裏様の作り方
1)きゅうりをピーラーで薄くスライスし、中央より少し上に巻く。
2)焼き海苔をハサミで適当な大きさに切り、きゅうりの少し下に巻く。
3)海苔をハサミで楕円形に切り、中央にハサミでちょっと切りこみを入れ(後でピックを上から刺すため)頭部分に貼る。
4)ラップを巻いて少しの間おき、海苔を落ち着かせる。
5)海苔をパンチで抜いて黒目に見立てて貼る。
6)カニカマで口を作る。
7)最後に上からピックを刺し、髪飾りに見立てる。

3. お雛様の作り方

- 1)薄焼き卵を作る。(後記事参照)
- 2)カニカマの赤い部分をはがして、おにぎりの中央より上部に巻く。
- 3)薄焼き卵を適当な大きさに切り、カニカマより少し下に巻く。
※巻き終わりをサラダバスタで止めておくとの作業がやりやすい。
- 4)海苔をハサミで平たいハート型に切り、中央にハサミでちょっと切りこみを入れる。頭部分に貼る。ラップを巻いて落ち着かせる。
- 5)海苔をパンチで抜いて、目、眉に見立てて貼る。
- 6)蒲鉾のピンクの部分をストローで抜いて頬に見立てて貼る。
※顔は、お弁当箱に全て詰めてから仕上げたほうが、海苔が取れたりなくて扱いやすいですよ。

おにぎりの作り方



① ピーラーで薄くスライスしたきゅうりを中央より上に巻く。



② 焼き海苔をはさみで適当な大きさに切りきゅうりの下に巻く。



③ カニカマを中央より少し上に巻き、薄焼きたまごを巻く。



④ 海苔を楕円、ハート型に切り切込みを入れてピックをさす。



⑤ 目と眉はパンチとストローで作ります。



前夜に時短プレート：

朝、時間をかけずに作るために、私は、前夜で時短プレートを準備しています。

時短プレートとは、お弁当に詰めるおかずなどを下ごしらえを殆ど済ませた状態で並べたプレートのことです。

前夜で準備して、冷蔵庫に入れておき、当日朝プレートを出して、仕上げていきます。

「ひなまつりのお弁当」の時短プレートは：

- ① 薄焼き卵
- ② ゆでたパプリカとアスパラを生ハムで巻いてホイルに乗せたもの
- ③ ホイル、キッチンペーパーの上に鮭を乗せ、塩をしたもの。
※ペーパーは臭みをとるため
- ④ カレーマヨソース
- ⑤ カニカマ
- ⑥ 洗って水気をとったレタスとミニトマト
- ⑦ ピンクの蒲鉾を型抜きした桜、花びら。キャンディチーズ。

前日に、この時短プレートを準備することで、朝の調理時間かなり短くなります。



朝の作業は：

- ① 鮭の下のパーパーをとり、生ハム巻きを乗せたホイルと一緒にトースター又はグリルで焼く。
- ② ひな人形のおにぎりを作る。
- ③ おにぎりに使った、残りのカニカマを切って水菜と和える。
- ④ チーズに桜を素麺で固定して仕上げる。
- ⑤ おにぎり、おかずをお弁当箱に詰める。
- ⑥ おにぎりの顔を仕上げる。
- ⑦ レタスとミニトマトも詰め、蒲鉾の花びらを散らす。



詰めるのが難しい：

お弁当作りについて、お母さん方からよく聞くのは「お弁当って詰めるのが難しいよね」という声。

せっかく頑張って作ったのに、詰めるのがうまくいかず、出来上がりがイマイチ…。

詰め方のちょっとしたコツを伝授！

ポイントは、詰める順序、配置、隙間埋め。

※最初に主食のご飯やおにぎりを詰めます。量としてはお弁当箱の半分が理想。

※おにぎりはお弁当箱を側に置いて、握りながら形や大きさを調整するといいです。

※おかずは動かないものから詰めていく。今回の場合はカップに入れた和えもの。

グラグラと安定しないおかずは後回し。

※動かないおかずに持たせる形で他のおかずを詰めていく。



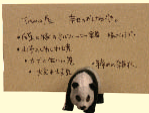
プロフィール

玉村真理子(たまむらりこ)
糸満市在 小学生2人の母。
社会福祉法人ときわ保育園副園長。
ジュニア野菜ソムリエ。

ブログURL <http://ryuchin2.ti-da.net/>



週末のおうちごはん。 おうち居酒屋 『Tama屋』。



予定のない週末、我が家では、おうち居酒屋「Tama屋」が開店します。
もちろんお店ではなく、おうちで居酒屋風ごはんを楽しむことを「Tama屋」と称しているんです。

「今日の夕飯なに〜?」

「Tama屋だよ〜!」「やった〜!」

子どもたちも大喜びで、おうち居酒屋は大繁盛です。

「今日はTama屋だよ。何食べたい〜?」と聞くと、子どもたちの返事はお肉系になりがち。
リクエストばかり聞いてたら、栄養も偏るので食べさせたい野菜料理をメニューに必ず入れています。

本日のお品書き。

※ささみの塩から揚げ青のり風味

※大根とアサリのあっさり煮

※トマトやっこ

※ホウレン草の温いサラダ



トマトやっこ(4人分)

材料:トマト(中)1個・豆腐半丁・ボン酢大さじ3・ごま油大さじ1/2・しその千切り適宜

- 1.ボールに角切りにしたトマト、ボン酢、ごま油を入れ軽く混ぜる。
- 2.豆腐を4つに切って器に盛り付け、上から1をかけ、しその千切りをのせる。



ささみの塩から揚げ青のり風味(4人分)

材料:ささみ8本・塩小さじ1・ごま油小さじ1・コショウ適宜・卵1/2個・片栗粉大さじ3・青のり大さじ1〜2

- 1.ささみは筋をとり、3等分にそぎ切りし、ビニールに入れる。
- 2.1に塩、ごま油、コショウを入れ、ビニールの上からよく揉んで30分以上置く。
- 3.溶いた卵を2に入れて、よく揉み、片栗粉、青のりも入れてある程度均等に衣がつくように揉む。
- 4.180℃の油で揚げる。



ホウレン草の温いサラダ(4人分)

材料:ホウレン草1束・ベーコン3枚・えのき茸1袋・ごま油大さじ1・醤油大さじ2・コショウ適宜

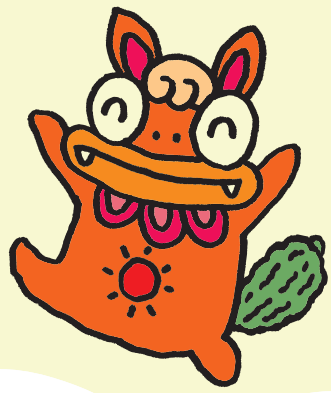
- 1.ホウレン草はゆでて水気をとり、適当な長さに切り、お皿に盛り付ける。
- 2.ベーコンは千切りに、えのき茸は3〜4等分に切る。
- 3.フライパンで油を引かずにベーコンを炒めてカリカリにし、ごま油とえのきを入れて更に炒め、醤油、コショウで味付け。
- 4.1に3をかける。



大根とアサリのあっさり煮(4人分)

材料:アサリ20個ほど・大根10cm・酒50cc・水100cc・塩小さじ1/4・ネギ少々

- 1.アサリは砂抜きする。大根は8mmぐらいのいちょう切りに。
- 2.鍋にアサリと酒を入れ、フタして火にかけ、アサリが開いたら一旦取り出す。汁はそのまま。
- 3.2の鍋に水を入れ、沸いたら、大根、塩(味見て調整)を入れてアクをとりながら煮る。
- 4.大根が煮えたら、アサリを戻して少し温めて、うつわに汁ごと盛り付け、ネギを散らす。



おきなわ食材 レシピねっと おきレシ

おきなわ食材を使ったレシピが2,400件以上！
おきなわ食材をおいしく食べて元気に！！
という想いのサイトです。



旬のレシピ、人気レシピ
ランキングが毎週変わる！



誰でも簡単レシピ投稿！



レシピの評価・いいねが出来る！



地元 に密着した読み応えのある
特集コンテンツを掲載



県産食材が詳しく掲載

<http://www.okireci.net/>

お問い合わせ：サンネット株式会社 <http://www.012sun.net/>

沖縄県浦添市勢理客4丁目13番1号 浦添産業振興センター・結の街502 TEL：098-870-0670 E-mail：info@okireci.net

3月号読者プレゼント企画



レシピを投稿して
ホテルペアランチ券を
もらっちゃおう！

応募期間

2012年2月20日～3月19日

読者の方で「おきレシ」ホームページに20ページ～25ページの、味の素・はごろも・ミツカンの各紹介レシピの中から、実際に作ってみたよ！というレシピ投稿をしていた方の中から抽選で「ホテルコスタピスタのペアランチ券」を5名の方へプレゼント！詳しくは、「おきレシ」で検索してくださいね。携帯電話からの投稿もOKです！
当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

まーさんレポ 作ってみておいしかったよレポートです
アレンジして投稿してもOK!! みんなに紹介しよう



※写真はイメージです



おきレシファンがプロガーになりました！



料理研究家／栄養士

沖縄出身の夫、4歳の男の子の3人家族で東京在住。自宅料理教室「Kitchen Anmar@Tokyo」を近日オープン予定。おばあから習った沖縄料理をベースに沖縄料理を研究中！



家庭料理研究家／フードライター

3度の飯と料理が大好き！沖縄をこよなく愛す1児の母。食のモットーは「菜食健美」。旬の野菜をふんだんに使ったカラフルレシピで身体の中から健康的に、美しくヘルシーで美味しいアイデアレシピをお届けします。



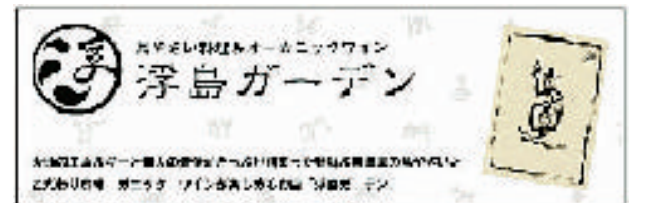
調理師／沖縄食材スペシャリスト

やんばる生まれやんばる育ち、兵庫県芦屋市在住の料理家です。沖縄料理のケーキリングと、沖縄料理教室をはじめたばかりです。関西で沖縄食材のすばらしさを伝えるべく、こつこつ活動しています。沖縄の食材のおいしい食べ方を提案し、沖縄の食材がもっと関西でもメジャーになるように頑張ります！



レシピプロガー／主婦

主人とフレンチブルドッグの桜子の2人と1匹暮らし。料理大好きな主婦です☆ 手に入りやすい材料でできるだけ簡単に♪ ちょっとした工夫でいつもと違った味に♪ 節約の一品、手抜き一品、ちょっとおしゃれなおつまみ等、少しずつご紹介してゆきたいと思います。(・∀・)ノ



沖縄県内だけでなく、県外にお住まいのおきレシプロガーが県産食材を使ったおいしいレシピやライフスタイルを紹介してくれますよ。どれも簡単で素敵なレシピです。ぜひ、まーさんレポしてくださいね。