

# わがとこごはん

『新レシピ誕生しました』



HEALTH MATE

GURUNAVI.inc

## なめみそを使用した 新レシピができました！

西ノ島町の歴史的な万能調味料である「なめみそ」を若い世代やIターン者の皆様にもご家庭で作って楽しんでいただきたく、「なめみそ」を使った新たなメニューを開発いたしました。西ノ島町と包括連携協定を結んでいる(株)ぐるなびが運営している日本最大級の料理人コンペティション『RED U-35』で受賞歴のあるシェフ3名に開発いただきました。ぜひ、ご家庭でも作って「なめみそ」を楽しんでください。

# なめみそレシピ おさろい!

西ノ島町民による投票で1位に選ばれた味付けレシピをご紹介します



### 材料

- 金山寺こうじ … 1kg
- うすくち醤油 … 800cc
- みりん … 200cc
- 砂糖 … 450g

### 作り方

- 1 こうじを容器に入れ、かたまっている部分を手でほぐす。
  - 2 ①にAを入れて麴になじむまでかき混ぜる。
  - 3 一週間ほど毎日混ぜる。
- できあがったら冷蔵庫で保存する。 **できあがり**



### お問い合わせ

西ノ島町役場 産業振興課  
☎ 08514-6-1220

本レシピは西ノ島町役場 産業振興課に所属しているため、商用利用の際は、上記のお問い合わせまでご連絡ください。

# 新レシピを開発した シェフのご紹介

## 『西ノ島特製なめみそ焼売』考案

料理ジャンル | 中国料理  
出身地 | 山形県  
所属 | chinois 蓮歩 (オーナーシェフ)

Chinese

ふくしま ひらく  
**福嶋 拓**

## 『なめみそライスコロッケ』考案

料理ジャンル | イタリア料理 (パスタ)  
出身地 | 山形県  
所属 | 音×食のパスタクリエイターとして活動

うめつ しんご  
**梅津 信吾**

Italian

## 『なめみそのとろけるプリン』考案

料理ジャンル | フランス料理  
出身地 | 埼玉県  
所属 | Forkreator (フードデザイン事務所 主宰)

かつら ゆきの  
**桂 有紀乃**

French



# 西ノ島特製なめみそ焼売

30 min



なめみその味と香りたっぷり！  
柔らかくてジューシーな焼売

## 材料 - 12個分

- 豚肩ロース粗挽…300g
- なめみそ…50g
- 玉ねぎ…100g(粗目のみじん切り)
- 大葉…10枚(みじん切り)
- 生姜すりおろし…10g
- 卵…1/2
- 塩…2g
- 片栗粉…40g
- 胡麻油…大さじ1
- 焼売の皮…12枚

## 作り方



- 1 豚肩ロース粗挽をボールに入れ、粘り気がでるまで良く練る。
- 2 ①にAを入れ混ぜ合わせる。
- 3 玉ねぎに片栗粉をまぶし②に入れ、大葉と胡麻油も入れ、さっくり混ぜる。
- 4 焼売の皮に③を入れて握る。上に分量外の名めみそを少量のせる。
- 5 ④を蒸し器に並べ、8分蒸す。

## できあがり

### 今回のポイント✓ 包み方のコツ



今回のポイント✓ スプーンやナイフを使うと包みやすい！

# なめみそライスコロッケ

30 min



イタリアのライスコロッケのアンチーニを  
なめみそを使ってアレンジ！

## 材料 - 12個分

- A ごはん…1合
- A なめみそ…40g
- A 青ねぎ…約4束
- A 塩…ひとつまみ
- A 黒こしょう…少々
- とろけるチーズ…約3枚
- B 溶き卵…1個
- B 薄力粉…大さじ4
- B 牛乳…40ml
- サラダ油…適量
- パン粉…適量

## 作り方



- 1 Bを混ぜ合わせ、バター液をつくる。(少々ダマになってもOK)
- 2 とろけるチーズ1枚を4等分にちぎり、折りたたんで1cm角程度にする。
- 3 Aを混ぜ合わせる。  
混ぜたまま時間が経つとなめみその水分で成型しにくくなるのでなるべく早く成形する。
- 4 ③を手にとって②のチーズを詰めながらしっかりと丸める。(手にサラダ油を少し塗ると丸めやすい)
- 5 ④に①のバター液、パン粉の順でしっかりと全体につける。
- 6 中火(170~180℃)に熱したサラダ油で全体がキツネ色になるまで揚げる。

## できあがり

今回のポイント✓ 材料のごはんは、余ったご飯でもOK(320g)

# なめみそのとろけるプリン

60 min



キャラメルの代わりになめみそを使用した  
新感覚のデザート焼きプリン

## 材料 - 9個分

- なめみそ…54g(よく熟成されたもの)
- 牛乳…500ml
- 全卵…2個(Lサイズ)
- 卵黄…2個(Lサイズ)
- きび砂糖…85g
- バニラペースト…3g  
(バニラエッセンスでもOK)

## 作り方



- 1 オーブンを150℃に温めておく。
- 2 小鍋に牛乳とバニラペーストを入れる。混ぜながら中火で温め、沸騰する直前で火を消す。
- 3 ボールに全卵と卵黄を入れて、ホイッパーで溶きほぐす。きび砂糖を加えて、砂糖が完全に溶けるまでよく混ぜ合わせる。
- 4 ②を温かいまま③に少しずつ入れて、空気が入らないようにやさしく混ぜ、ザル漉し器で漉す。
- 5 耐熱のカップに6gずつなめみそを入れる。キッチンペーパーや布巾を敷いたオーブントレイにカップを並べる。
- 6 ④を茶こしで漉しながら⑤のカップに均等に優しく注ぐ。お湯をオーブントレイに、カップの底5mmが浸かるまで注ぐ。
- 7 オーブンで約60分焼く。
- 8 焼きあがったら粗熱をとり、ラップをして冷蔵庫で冷やす。

## できあがり

今回のポイント✓ 冷蔵保存で2~3日経つとなめみその風味と濃厚さが増す！