

第7回しばた柚子フェア 🍊
雨乞の柚子を使った料理展示



No.1 さんまのつみれ汁

No.2 長いもの揚げだし



No.3 ゆず味噌だんご



柚子を使った料理のレシピ

名 前	柴田町食生活改善推進員協議会	年代		地区名	
料理名	No.1 さんまのつみれ汁				
部 門	<input type="checkbox"/> ①伝統料理・郷土食 <input type="checkbox"/> ②ご飯・麺 <input checked="" type="checkbox"/> ③おかず <input type="checkbox"/> ④漬物 <input type="checkbox"/> ⑤菓子・ケーキ <input type="checkbox"/> ⑥その他				

材 料・分量（2人分）	作 り 方	
さんまのすり身	100g	① さんまのすり身に柚子の皮としぼり汁、材料Aをすり鉢に入れて、よく練り混ぜる。
柚子の皮(すりおろし)	1/2個分	
柚子のしぼり汁	小さじ2	
材料A（下味）		
みそ	大さじ1/2	② 昆布だしを火にかけて、煮立ったところへ①をスプーンですくって形をつくり、落とし入れる。火が通り、つみれが浮き上がってきたところで調味料Bを加える。
片栗粉	大さじ1	
塩	少々	
生姜(すりおろし)	小さじ1/2	
昆布だし		
水	2カップ	③ ねぎは細いせん切りにし、しばらく水にさらす。ふきんまたはキッチンペーパーで水気をしぼる。
昆布	5cm×1枚	
材料B（調味料）		④ お椀につみれ汁を盛り、柚子の皮と③を上を飾る。
しょうゆ	大さじ1/2	
塩	小さじ1/2	
酒	大さじ1	
長ねぎ	適量	
柚子の皮（飾り用）	少々	
工夫した点		アピールポイント
柚子の皮と果汁を無駄なく使用した。		さんまの臭みが消え、すっきりした味わいになる。

柚子を使った料理のレシピ

名 前	柴田町食生活改善推進員協議会	年代		地区名	
料理名	No.2 長いもの揚げだし				
部 門	①伝統料理・郷土食 ②ご飯・麺 ③おかず ④漬物 ⑤菓子・ケーキ ⑥その他				

材 料・分量（2人分）	作 り 方	
長いもの	100g	① 長いものは長さ4～5cm、太さ1cm角の拍子木切りにする。大根はすりおろす。柚子の皮はせん切りにし、水菜は洗って2～3cm幅に切る。 ② つゆの材料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。 ※分量が少ない場合はレンジで温める。 ③ 揚げ油を180度に熱し、①の長いものをこんがり揚げ、油をきる。 ④ ③を器に盛り、大根おろしを天盛りにし、②のつゆをかける。 ⑤ 柚子の皮と水菜を飾る。
揚げ油	適量	
大根（すりおろし）	40g	
柚子の皮(せん切り)	適宜	
水菜	少々	
(つゆ)		
だし汁	大さじ2	
しょうゆ	小さじ1	
みりん	小さじ1	
工夫した点	アピールポイント	
長いものを拍子木切りにすることで、サクサクとした食感に仕上げた。	長いもの色止めに柚子のしぼり汁を利用してよい。薄く輪切りにして、チップス状にすることで、また違った仕上がりになる。	

柚子を使った料理のレシピ

名 前	柴田町食生活改善推進員協議会	年代		地区名	
料理名	No. 3 ゆず味噌だんご				
部 門	①伝統料理・郷土食 ②ご飯・麺 ③おかず ④漬物 ⑤菓子・ケーキ ⑥その他				

材 料・分量（2人分）	作 り 方	
白玉粉	50g	① 白玉粉とだんごの粉をボウルに入れる。少しずつ水を加えてよく練り、耳たぶくらいの固さにこねる。一口大に丸め、指で軽くつぶす。
だんごの粉	50g	
水	適量	
柚子の皮（すりおろし）	1個分	② 鍋にお湯を沸かし、①を丸めてゆでる。上に浮き上がってきたら、水にとる。 ざるに上げて冷ましておく。
砂糖	40g	
みそ	25g	
		③ 鍋にすりおろした柚子の皮、砂糖、みそを加えて弱火にかける。焦げないように注意しながら、よく混ぜる。
		④ ②のだんごに③をからめて器に盛り付ける。
工夫した点	アピールポイント	
だんごを作る際に、柚子の果汁を加えてもよい。 白玉粉とだんごの粉を使用することで、冷めても柔らかく仕上がる。	もちりとしただんごと柚子みその相性がよい。	