

伊豆諸島の産物を使ったレシピ

- 1 冷凍あしたば
- 2 粉末あしたば
- 3 冷凍トビウオ・ムロアジ
- 4 糸寒天

冷凍あしたば

あしたばとツナの和え物

材 料	分量:1人分(g)
冷凍あしたば	20
にんじん(千切り)	10
はくさい(短冊切り)	50
ツナ水煮	10
マヨネーズ	5
しょうゆ	3.5
だし汁	5
ムロアジ薄削り(空炒り)	1.3

作り方

1. 野菜は茹でて冷まし水分を切る。
2. 調味料は、火を通し別に出す。
3. 削り節を野菜の上にふる。



あしたばソテー

材 料	分量:1人分(g)
冷凍あしたば	10
キャベツ(短冊切り)	20
ホールコーン	5
にんじん(千切り)	10
もやし	12
ベーコン(短冊切り)	5
油	0.5
塩	0.5
こしょう	0.02

作り方

1. あしたばは一度茹でる。
2. ベーコン、野菜を炒める。
3. 塩、こしょうで味を調える。



あしたばのかき揚げ

材 料	分量:1人分(g)
冷凍あしたば	20
玉ねぎ	10
にんじん	5
むきエビ	20
小麦粉	20
卵	5
塩	0.05
揚げ油	4

作り方

1. あしたばは解凍する。
2. 玉ねぎはスライス。
3. にんじんは細めの短冊切り。
4. エビは洗い水気を切る。
5. 一人分の分量を量り揚げる。
6. 油切りは十分に。

粉末あしたば

あしたば入りオムレツ

材 料	分量:1人分(g)
粉末あしたば	1.5
牛乳	15
卵	100
バター	3
塩	少々
こしょう	少々
冷凍あしたば	15
ホワイトソース(又はトマトケチャップ)	適量



作り方

1. 粉末あしたばを牛乳でとき、のばしておく。
2. 卵を割りほぐし、塩、こしょうで味を調え、1を入れる。
3. フライパンにバターを溶かし、2を流し入れ、手早くかきまぜる。半熟状になったら火を弱めて形を整える。さらに裏返して色よく焼く。
4. 器に3を盛り、上にホワイトソースをかけ、ゆでたあしたばをそえる。好みによりトマトケチャップをかけて食べてもよい。

あしたばサターアングギー

材 料	分量:1人分(g)
薄力粉	25
粉末あしたば	0.3
ベーキングパウダー	0.4
たまご	7
砂糖	3
黒砂糖(粉末)	4
油	1.5
牛乳(固さ調整用)	4
揚げ油	6



作り方

1. 小麦粉・ベーキングパウダー・粉末あしたばを合わせ、ふるう。
2. 卵と砂糖を合わせ、油を加え混ぜ合わせる。
3. 2に1を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、様子を見ながら牛乳を加える。
4. 生地を丸め、低め(160度位)の油で揚げる。

あしたば白玉ポンチ

材 料	分量:1人分(g)
白玉粉	15
豆腐	15
粉末あしたば	0.2
パインアップル缶	15
みかん缶	10
黄桃缶	10
<シロップ>	
水	30
砂糖	6
レモン(果汁・生)	0.5

作り方

1. 白玉粉・粉末あしたば・豆腐を混ぜよくこねる。固さは水で調整する。
2. 一口大に丸め、煮立った湯に入れて、浮いてきたら1分ゆでて水に取る。
3. シロップを作る。
4. 白玉・果物・シロップをあわせる。

トビウオ

トビウオのミートソース

材 料	(小学校中学年) 分量:1人分(g)
スパゲッティ	65
オリーブ油	1.5
炒め油	0.8
しょうが	0.7
にんにく	0.7
トビウオミンチ	15
赤ワイン	1
豚ひき肉	15
にんじん	20
玉ねぎ	60
ピーマン	10
マッシュルーム(水煮缶詰)	15
バター	2
小麦粉	6
水	40
トマトケチャップ	8
トマトピューレ	18
ウスターソース	5.4
塩	0.7
こしょう	0.02
赤ワイン	1
パセリ	1
粉チーズ	2

作り方

1. スパゲッティは配缶直前にゆでて、オリーブ油をまぶす。
2. トビウオミンチに赤ワインをふっておく。
3. 野菜はみじん切りにする。
4. 油でにんにく・しょうがを炒め、香りがでたら玉ねぎを入れて炒める。
5. トビウオミンチ・豚肉・にんじんを加え、さらに炒め、ピーマンとマッシュルームを加える。
6. バターを加え、小麦粉を振り入れてよく炒め、水と調味料を加え煮込む。
7. 味を調べ、パセリを加えて仕上げる。
8. スパゲッティにソースをかけ、粉チーズをふる。

トビウオ入り玉子焼き

材 料	(小学校中学年) 分量:1人分(g)
油	0.5
しょうが	0.3
トビウオミンチ	20
酒	0.8
にんじん	10
玉ねぎ	20
塩	0.3
砂糖	0.8
しょうゆ	0.6
卵	50

作り方

1. トビウオミンチに酒をまぶしておく。
2. 野菜はみじん切りにする。
3. 具をつくる。油でしょうがを炒め、トビウオミンチ、野菜を入れて炒め調味する。
4. 3の具と卵を混ぜ合わせ、天板に流しオーブンで焼き、切り分けて配缶する。

ムロアジ

ムロアジのハンバーグ

材 料	分量:1人分(g)
ムロアジミンチ	60
トマトケチャップ	3
中濃ソース	3
玉ねぎ	25
パン粉	6
塩	0.3
黒こしょう	0.02
牛乳	3
卵	6
ケチャップ	2
中濃ソース	4
赤ワイン	0.5

すり身汁

材 料	分量:1人分(g)
だし汁	150
塩	0.5
しょうゆ	2.4
酒	1
ムロアジミンチ	30
塩	0.3
卵	5
片栗粉	3
しょうが(トビウオの場合は省いてよい)	0.85
水	3

作り方

1. だしをとる。
2. ムロアジミンチにしょうが汁、塩、卵、片栗粉、水を加え、弾力が出るまでよくこねる。
3. 2を団子にしてだしに落とす。
4. 調味料で味を調える。



作り方

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. ムロアジミンチに1の玉ねぎとケチャップ、中濃ソース、パン粉、牛乳、卵、塩、黒こしょうを加えてよくこねる。
3. 粘りができたら小判型に成型して焼く。
4. 調味料を煮立ててハンバーグにかける。

ムロアジのメンチカツ

材 料	分量:1人分(g)
ムロアジミンチ	40
卵	5
パン粉	6
トマトケチャップ	8
にんにく	0.3
牛乳	3
玉ねぎ	35
こしょう	0.03
中濃ソース	2
薄力粉	5
卵	5
パン粉	10
揚げ油	10

作り方

1. 玉ねぎはみじん切り、ニンニクは摺りおろす。
2. ボールに1とムロアジミンチ、卵、パン粉、ケチャップ、牛乳、こしょう、ソースを入れてよく混ぜる。
3. 2を小判型に成型する。
4. 3に衣を付けて油で揚げる。

糸寒天



糸寒天のごま酢和え

作り方

1. 糸寒天は80℃のお湯に浸して約1分戻し、水にさらして冷ます。
2. 油揚げは細い短冊に切り、オーブンでカリカリに焼いておく。
3. 野菜は茹でて冷ます。
4. ごまは煎って半すり。
5. 調味料は煮立てて冷ます。
6. 野菜、糸寒天、油揚げを配缶し、ごまをふりかける。
調味料は別出しする。

材 料

分量:1人分(g)

糸寒天	1
油揚げ(短冊切り)	3
にんじん(千切り)	3
小松菜	20
ホールコーン	10
きゅうり(千切り)	10
ごま	1
酢	2.5
みりん	2.5
しょうゆ	3
砂糖	0.2

糸寒天サラダ

材 料

分量:1人分(g)

糸寒天	1
キャベツ(短冊切り)	25
きゅうり(千切り)	15
にんじん(短冊切り)	5
油	1.2
ごま油	1
酢	1.8
砂糖	0.5
しょうゆ	2.5
玉ねぎ(おろす)	2

作り方

1. 糸寒天は80℃のお湯に1分間浸して戻し、流水にさらして水気を切る。
2. 野菜は茹でて冷却する。
3. ドレッシングは煮立てて別出しする。

糸寒天の酢の物



材 料

分量:1人分(g)

糸寒天	1
きゅうり(薄い小口切り)	45
乾燥わかめ	0.75
酢	2.5
砂糖	1.8
しょうゆ	2.3

作り方

1. 糸寒天は80℃のお湯に1分間浸して戻し、流水にさらして水気を切る。
2. わかめは戻してボイルして冷却する。
3. 1、2を合わせ甘酢をかける。

メモ 糸寒天は、しっかりと水気を切ってください。調味料の味がしみておいしくいただけます。

糸寒天ともやしの中華風

材 料	分量:1人分(g)
糸寒天	0.3
もやし	35
人参(千切り)	7.5
きゅうり(千切り)	7.5
ホールコーン	7.5
乾燥わかめ	0.7
ごま	1
とうがらし(鷹の爪)	0.03
しょうゆ	3
酢	1.8
砂糖	0.8
ごま油	0.5

作り方

1. 糸寒天は80℃のお湯に1分間浸して戻し、流水にさらして水気を切る。
2. 野菜は茹でて、冷却する。
3. 調味料は煮立てて別出しする。
4. ごまは粗くすってから煎って、野菜の上にかける。

糸寒天の食べ方

糸寒天は、水につけてやわらかくしたものを、そのまま食べると歯ごたえが楽しめます。また、水につけてもどしてから煮溶かして使うこともできます。

●そのまま使う場合には…

歯ごたえを残すためには、水につける時間を15分くらいまでにします。お好みで調整して下さい。水気をしっかりと絞ってサラダや和え物、炒め物などの料理に使います。加熱する料理に使う場合には、最後に加えてさっと味をなじませる程度にします。あまり長く加熱すると、糸寒天が溶けてしまいます。

●煮溶かして使う場合には…

たっぷりの水に、30分以上つけてやわらかくもどします。水気をしぼり、沸騰させた湯や汁の中に入れて混ぜながら煮溶かします。かたまりが消えて透明感が出たら、料理に使います。

寒天にはクセがないので、他の食材の風味を邪魔することなく利用することができます。寄せ物やとろろてんの和え物、ゼリーやプリンなどのデザートも、手軽でスピーディーに作るができます。

○固さのめやす

- ・ 水500cc(2.5カップ)に糸寒天4g
→柔らかで滑らかな口当たりになります
- ・ 水500cc(2.5カップ)に糸寒天8g
→堅めでぶるんとした口当たりになります

テングサから作るところてん

●準備するもの（5人前）

- ・テングサ（乾燥したテングサ50g）
- ・鍋（テングサを煮るため）
- ・ざる（水切り用）
- ・布巾あるいは目の細かい網や籠（煮汁を濾すため）
- ・ところてん突き
- ・たれ（二杯酢、三杯酢、だし汁、黒蜜など、お好みでどうぞ！！）
- ・酢（大さじ2杯）
- ・水（2リットル）
- ・タッパー等（煮汁を流し込んで固めるため）
- ・はかり

●作り方

①計量する

②水洗い

③一晩水に漬けておく

④水を切る

⑤鍋にテングサと水を入れ
強火で煮る



⑥沸騰したら火を弱める

⑦お酢を入れる

⑧弱火で30～40分ドロツとなるまで煮る

⑨布巾へ煮汁を流し込む



⑩布巾を絞る
（熱いので注意）



お箸などで絞ると
良いですよ

⑪常温で冷まして
冷蔵庫へ入れる



⑫固まったら適当な大きさに
カットする



⑬ところてん突きで
ギュッと押し出す



おいしいところてんの
できあがり



オオブサ



マクサ