



村田吉弘さん開発 おこぜ茶漬け



- 材料(1人前)
- ※1 おこぜ茶だし
 - ※2 おこぜそばろ 30~35g
 - ・ご飯 100g
 - ・針海苔 0.5g
 - ・ごま 0.4g
 - ・ぶぶあられ 2g
 - ・小口切り浅葱 10g
 - ・わさび 3g



1. おこぜ 1 尾を 3 枚におろし、あらと上身に分けておく。
2. おこぜ茶だし※1をつくる。

材料 ・おこぜあら 500g(頭、かま、中骨など) ・A水 3,600cc
・酒 100cc ・昆布 60g ・玉露茶 15g



- ①おこぜのあらに0.5%の塩をふり、半日置く。
- ②熱湯をかけるなどして霜降りし、氷水にとって汚れやぬめりを取り除く。
- ③あらとAを強火にかけ、沸いたらアクを取り除く。
- ④ごく弱火にして10分ほど煮出し、うまみが出たら火を止める。
- ⑤お茶を加え、2~3分待ってペーパーなどでこす。

※味つけ(1人前) ・茶だし 150cc ・淡口しょうゆ 5cc ・塩 0.2g

3. おこぜそばろ※2をつくる。

材料 ・おこぜ上身 500g ・A酒 500cc ・塩 少々
・淡口しょうゆ 少々 ・実山椒 10g



- ①おこぜに重量の0.8%の塩を振り、半日置く。
- ②250℃のオーブンで8分焼く。
- ③ほぐしたものをAと一緒に鍋に入れ、水気がなくなるまでほぐしながら煎りあげる。

4. ご飯に具材とそばろのをせ、だしをかける。



三國清三さん開発 レモン料理



鶏鍋の塩レモン味



材料(4人前)★液体もグラムで計量

- ・鶏もも肉 120g ・チキンブイヨン 548g
- ・はちみつ 56g ・白ワイン 112g
- ・塩レモン 88g※1(※1塩分10%の割合)
- ・グリーンレモン 200g ・塩 20g
- (野菜各種)・白菜 100g ・春菊 40g
- ・しいたけ 180g ・しめじ 80g



1. 塩レモンをつくる。
※レモンをくし形にカットし、塩と交互にビンに入れて1カ月漬ける。
2. 塩レモンを、フードプロセッサで粗めに刻む。
3. 鍋にチキンブイヨン、白ワイン、はちみつ、鶏もも肉を加え、沸騰させる。
4. 野菜を加え、再度加熱する。
5. 仕上げに刻んだ塩レモンを加える。



材料(4人前1人5枚)

- ・グリーンレモン 4個
- ・溶き卵 4個
- ・グラニュー糖 200g
- ・バター(無塩) 200g
- ・クラッカー 20枚



玉子グリーンレモン



1. 鍋にグリーンレモンの果汁、卵、グラニュー糖、バターを入れ、湯せんしながらかき混ぜる。(とろとろになる固さまで、目安は5分)
2. あら熱がとれたら、すりおろしたレモンの皮を加え、混ぜ合わせる。 3. 冷蔵庫で冷やす。

グリーンレモンティー



材料(4人前)

- ・グリーンレモン 2個
- ・はちみつ 70g
- ・生姜(すりおろし) 10g
- ・水 400cc

1. 鍋に水、くし形に切ったレモン、はちみつを入れて沸かし、レモンをつぶしながら3分ほど煮る。
2. 火から外してしょうがを入れ、こしたあと再度加熱する。