



柚子こしょう入りかつ煮

【用意するもの・4人分】 < 煮汁 > < トッピング >
 とんかつ(揚げたもの)・・・4枚 白だしの素・・・80cc 三つ葉・・・適量
 玉ねぎ・・・中1個 水・・・400cc 長ねぎ(白髪ねぎ)・・・適量
 卵・・・4個 みりん・・・大さじ1
 柚子こしょう・・・大さじ1/2

<下準備>

- ① 玉ねぎを5mm幅のくし形に切る。
- ② 三つ葉は3cmの長さに切る。
- ③ 長ねぎは千切り(白髪ねぎ)にし、水にさらす。
- ④ とんかつは2cm幅に切る。



<作り方>

- ① ボウルに<煮汁>の材料を入れ、柚子こしょうをよく溶き、混ぜ合わせる。
- ② フライパンに玉ねぎを敷き、とんかつを並べ、①を入れ、火にかける。
- ③ 玉ねぎに火が通ったら、卵をざっとほぐしてまわし入れ、蓋をして好みの加減になるまで火を通す。
- ④ 器に③を盛り付け、煮汁をかけ、三つ葉、白髪ねぎをちらす。



今月は、「柚子こしょう」から日本の未来を支えます。

栄養情報
 (柚子こしょう 大さじ1杯、可食部18g換算)

エネルギー：24kcal

- ・ビタミンE：1.82mg
- ・塩分相当量：1.68g

《基本情報》

・大分や福岡などの九州に伝わる調味料で、唐辛子味噌の一種。
 唐辛子、柚子の皮をすりつぶしペースト状にしたものに塩を加えたもの。
 ・鍋やうどん、味噌汁、焼き肉、刺身、ドレッシングなど様々な料理によく合う。

・夏には冷奴や素麺などに入れるとさっぱりとしてピリッとした辛みが食欲をそそります。



柚子こしょう入りじゃこと青菜の五穀ご飯

【用意するもの・4人分】
 ちりめんじゃこ・・・18g
 大根の葉・・・1/2本分
 柚子こしょう・・・小さじ1
 五穀米・・・18g
 白米・・・2合
 水・・・450cc



<作り方>

- ① 大根の葉を塩茹でし、冷水に取ってよく水を切り、細かく刻み、
- ② 白米に五穀米を加え、炊く。
- ③ 熱した鍋にちりめんじゃこを入れ、空炒りし、軽く火を通す。
- ④ ②に①、③、柚子こしょうを入れ、混ぜ合わせる。



絶対に美味しい 自家製

やみつき柚子こしょう

- ・青柚子(ゴルフボール大のもの)約10個
- ・青唐辛子(種類はお好みでどうぞ)約200~250g
- ・塩(できれば良質の天然塩)大さじ1~1.5
- ・マスク、メガネ、ゴム手袋
 (注意)青唐辛子の辛味成分は、刺激が強いため、マスク、メガネ、ゴム手袋をつけての調理をおススメします

- ① 柚子の皮をむく。白い皮が入らないように気をつける。※すりおろしてもOK
- ② 青唐辛子のヘタをとり、ザクザクと粗めに刻み、フードプロセッサーにかける。(種を入れると、辛みが強くなるのでお好みで)
- ③ 水分が少ないので、途中、ゴムベラなどで混ぜながら細かくする。ある程度細かくなったら柚子の皮を入れる。
 ※柚子の皮を入れてから混ぜすぎると、苦みが出るので注意
- ④ ③をボウルにうつし、塩を入れてなじませるようにまぜる。
- ⑤ よくなじんだら、保存容器に移して、冷蔵庫で保存する。

1週間くらいで味がなじみ完成。



柚子こしょう入りバイクドチーズケーキ

【用意するもの・カップケーキ約10個分】
 クリームチーズ・・・200g 柚子(皮)・・・少々 < メレンゲ >
 卵・・・3個 柚子こしょう・・・大さじ1強 上白糖・・・50g
 無塩バター・・・40g 薄力粉・・・20g レモン汁・・・小さじ1
 上白糖・・・50g コーンスターチ・・・40g

- <下準備> ① 卵を卵黄と卵白に分ける。(卵黄は生地、卵白はメレンゲに使う)
 ② 薄力粉をふるっておく。 ③ クリームチーズを室温に戻しておく。

<作り方>

- ① クリームチーズをボウルに入れ、よく練りなめらかになったら、細かく刻んだ柚子の皮と柚子こしょうを加え混ぜる。
- ② ①にバター・上白糖・卵黄・コーンスターチ・薄力粉を加え混ぜ合わせる。
- ③ 別のボウルに卵白を入れ泡立てる。全体が白っぽくなったら、<メレンゲ>用上白糖を数回に分けて加え、ツノが立つくらいまで泡立て、仕上げにレモン汁を加える。
- ④ ②に③のメレンゲを加え、ヘラでさっくりと混ぜ合わせ、カップ8分目まで流し入れる。スプーンの裏を使って表面を平たくならず。
- ⑤ オープンを170℃に熱し、④を入れて約30分焼く。

※ お好みでホイップクリーム・ゆずの皮をトッピングしても◎

<POINT>

☆卵白を泡立てる時は、油分などのついていないボウル、泡だて器で泡立てましょう!
 ☆上白糖を入れると泡立ちにくくなります。泡立て始めて2分経ってから数回に分けて加えると早く泡立ちます!



ゆずちゃん ひこちゃん

柚子胡椒発祥の地 英彦山

柚子胡椒発祥の地にはいくつかの説があります。

日本三大霊山の一つ九州の「英彦山」もそのひとつで、4月でも雪の降る寒さから冬の保存食として生まれました。その英彦山がある福岡県添田町のマスコットキャラクターが「ゆずちゃん」と「ひこちゃん」!

特産品である柚子胡椒と

添田町の自然の美しさを代表する英彦山から名付けられました。

「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、
食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、
自ら考え、健全で豊かな食生活を
実践する力を身につける「食育」は、
食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、
日本の食文化について、
少しだけ考えてみませんか？



日本の食文化を見直そう

今月は、「柚子こしょう」から日本の未来を支えます。

8月	19	火	食育の日！
	20	水	ワインの日
	21	木	漬物の日
	22	金	ショートケーキの日 天ぷらの日
	23	土	乳酸菌の日 国産小ねぎ消費拡大の日
	24	日	削り節の日
	25	月	プリンの日
	26	火	ブルーンの日
	27	水	ツナの日
	28	木	
	29	金	焼肉の日
	30	土	みその日 野菜の日
	31	日	そばの日
9月	1	月	キウイの日 マテ茶の日
	2	火	
	3	水	グミの日 クエン酸の日
	4	木	串の日
	5	金	
	6	土	黒豆の日 黒酢の日 生クリームの日
	7	日	
	8	月	十五夜 カレーパンの日 食べ物を大切にする日
	9	火	手巻き寿司の日 ロールケーキの日 栗きんとんの日
	10	水	牛タンの日
	11	木	めんの日
	12	金	パンの日 豆腐の日
	13	土	
	14	日	
	15	月	敬老の日 ひじきの日 大阪寿司の日 中華の日
	16	火	
	17	水	イタリア料理の日 いなりの日
	18	木	かいわれ大根の日
	19	金	食育の日！

