

三好順子先生の



木頭ゆず料理 レシピ集

ゆずのトップブランド



牛ステーキ柚子風味

レモンバターより合うかも!?



柚子みそカツ、柚子みそ田楽...何にでも使えます♪

材料 (4人前)

牛肉 (ステーキ用) 100g × 4枚

■付け合わせ

季節の野菜・きのこ類 適宜

■柚子みそだれ

A [白みそ 200g、卵黄 2個、砂糖 50g～、酒 1/4カップ、
ゆず酢 (果汁) 適量]

■ポン酢だれ

B [しょうゆ 大きじ1.5～2、だし汁 大きじ1、砂糖 小さじ1、
酒 小さじ1、ゆず酢 大きじ1～]

作り方

1. Aの材料を鍋に入れ弱火で練り上げる (みその元の固さになるまで)。ゆず酢は食べる直前に適量加える。
2. Bの材料を合わせて柚子ポン酢を作る。
3. 牛肉 (ステーキ用) は両面に塩・こしょうをふり、少しおいてからこれに2種のたれと付け合わせの野菜を添える。

シーフード柚子マリネカップ

木頭ゆずと洋食の絶品コラボ!



目にもおいしい上品な一品

材料

ゆず 4個、ゆず酢 大さじ3、かぶ 1～2個、玉ねぎ 1／2個

A { ゆでだこ足 1本、ホタテ貝柱 適量、スモークサーモン 適量、
生ハム 適量・・・この中から好みで2～3種を使用 }

B { オリーブオイル 大さじ2～3、塩 小さじ1／3、砂糖 小さ
じ1、こしょう 少々 }

作り方

1. ゆずは半分に切り中身を取り出す。汁を搾っておく。
2. Aの材料はそれぞれ食べやすく切る。
3. かぶは皮をむいて薄切り。葉も2～3本分を1～2cmに切り、一緒に塩をしてしんなりしたら洗って絞る。玉ねぎも薄切りにし同様にする。
4. ボールにBの材料をすべて合わせる。なじんだらくりぬいたゆず皮の中に入れる。

柚子大根



材料

大根 1本(600g)、ゆず 1個、昆布 1枚(5×10cm程度)

A { 砂糖 大さじ1/2、はちみつ 大さじ2、ゆず酢 1個分、
酢 大さじ1 }

作り方

1. 大根は皮をむき4cm程度の長さで拍子木切りにする。塩大さじ1をふり、重しをして一晩おく。
2. 大根の水分をきる。ボールにAと昆布の細切り、柚子皮の千切りを合わせる。大根を加え1日以上おく。

柚子の編み笠煮 (柚子ピール)

えぐみがなくてもとっても食べやすい！



保存もでき、用途いろいろ

材料

ゆず 8個、くちなしの実 1～2個、グラニュー糖 適量

A { くちなしで色づけした水 1.5カップ、砂糖 150g、
塩 少々 }

作り方

1. ゆずは縦半分に切り中身を取り出し、皮の方を水からゆがく。ゆで終わったら水にさらす (1～2晩くらい)。
2. 1の水をきり、Aで30分煮詰める。冷めてからザルに上げ、グラニュー糖をまぶす。柚子ピールにする場合は、細切りにし、グラニュー糖をまぶす。

フラス1レシピ♪

かきまぜ

これぞ、
サ・ゆず料理！



香りが良くて酸味がさわやか

材料

米 3合、干し椎茸 3枚、にんじん 1/2本、ごぼう小 1/2本
こんにゃく 1/3枚、油揚げ 2枚、旬の山菜・野菜・豆類 適宜

A [だし汁 200cc(干し椎茸の戻し汁を含む)、みりん 大さじ1、
砂糖 大さじ2、しょうゆ 大さじ2]

■寿司酢

B [ゆず酢(果汁) 60cc(好みで米酢を混ぜても良い)、塩 9g]

作り方

1. 干し椎茸は水で戻して細かく切る。にんじんは千切り、ごぼうはささがき、こんにゃくは拍子木切りにする。油揚げは油抜きして細かく切る。
2. 鍋にAを入れ、にんじん以外の具を入れる。落としぶたをしてじっくり煮る。具が柔らかくなったらにんじんを加えてふたをする。一煮立ちしたらザルに上げ、汁気を切る。
3. 米はかために炊いて寿司桶にあける。寿司酢を回しかけ手早く混ぜる。全体に寿司酢がなじんだら2の具を加えてさっとまぜる。好みで錦糸玉子やキノコやサヤなど盛りつける。

ゆずぼあちゃんが語る かきませ5つの定義！



1つ、ゆず酢を使うこと！

米酢のかわりにゆず酢を使うのが最大の特徴。ゆず酢はもちろん手しほりの木頭ゆず酢！

2つ、旬の山菜、野菜を入れること！

春はハクク、ワラビ、菜の花、夏はフキ、秋はムカゴ、冬は切り干し大根など“旬”を取り入れます。

3つ、豆やいもを入れること！

金時豆の甘煮、ソコマメ（落花生）、ジャガイモ、さといもなど、旬の豆やいもを入れるのがミソ。

4つ、たくさん具を入れること！

具たくさんなのが「かきませ」の醍醐味。油揚げ、こんにゃく、しいたけ、にんじんなどの定番具材から、ひじき、油揚げ、ごま、ほぐした焼き魚まで、家にあるものをたっぷり入れます。

5つ、気軽につくって愛情を込めること！

むかしから「なんもないけんかきませでもつくろおか」という感じで気軽につくっていました。最後に、しっかり愛情を混ぜ込めばできあがりです♡

剣山を主峰とする山々と

清流那賀川に育まれた

木頭ゆず

雑味の少ない鮮やかな酸味と

さわやかな香りが特徴です



木頭ゆずの味

お問い合わせ

那賀町役場 企画情報課

徳島県那賀郡那賀町和食郷字南川104番地1

t e l : 0 8 8 4 - 6 2 - 1 1 8 4

f a x : 0 8 8 4 - 6 2 - 1 1 7 7

e-mail : kikaku@town.tokushima-naka.lg.jp

地域再生塾丹生谷応援団

<http://ict.cr.tokushima-u.ac.jp/solution/saisei/kakimaze/>