


レシピ名

二層のローゼルチーズケーキ

完成写真



レシピのアピールポイント


ローゼルの赤色を活かしたチーズケーキです。
断面の鮮やかな二層を活かすためにホールケーキの形で作りました。
上の層はローゼルと蜂蜜のハーモニー、下の層はローゼルの甘酸っぱさと
クリームチーズの酸味がマッチしたさわやかな味わいとなっていて、視覚と味覚の
両方で楽しめるケーキです。


4人分レシピ(ホールケーキ4等分)

作り方

材料名	分量(g)
【ローゼルジャム】	
ローゼル	
砂糖	ローゼルの40%
レモン汁	ローゼルの5%
【土台】	
クッキー	50g
食塩不使用バター	30g
【下の層】	
クリームチーズ	140g
砂糖	30g
ヨーグルト	140g
生クリーム	80g
ローゼルジャム	30g
粉末ゼラチン	5g
水	50ml
【上の層】	
ローゼルジャム	50g
水	150ml
蜂蜜	30g
粉末ゼラチン	5g

【下ごしらえ】
ローゼルのジャムを作る、よく洗い、がくのひらひらした部分の上でカットし、種を抜く。
鍋に入れ、下処理したローゼルの重量の40%の砂糖、レモン汁を入れて加熱する。柔らかくなったら濾し、鍋に戻して灰汁をとりつつ加熱、とろみが出たら完成。
※煮詰めすぎると固くなるので注意する。
①土台を作る。
クッキーをつぶして細かくしたものに溶かしたバターをかけ、クッキングシートを敷いたケーキ型の底に敷き詰める。
②下の層を作る。粉末ゼラチンは水でふやかしておく
③ボウルに常温にしたクリームチーズ、砂糖、ヨーグルト、生クリーム、ローゼルジャムの順で入れ、その都度混ぜる。
④②でふやかしておいた粉末ゼラチンを電子レンジで30秒加熱し、よく混ぜてから③に入れて、混ぜ合わせてから①に流し入れる。
⑤上の層を作る。ローゼルジャム、水、蜂蜜を耐熱ボウルに入れて混ぜ、ラップをして、電子レンジで2分間加熱する
⑥⑤に粉末ゼラチンを入れてよく混ぜる。
⑦⑥を④に流し入れ、冷蔵庫で2時間程冷やす。
⑧型から外し、切り分けて完成
※④の時点でも1時間ほど冷やすと層がきれいに出来ます。

レシピ名		
ローゼルと大多喜町産タケノコの酢豚		
完成写真		レシピのアピールポイント
		
2人分レシピ		作り方
材料名	分量(g)	1.ローゼルのジャムを作る ①ローゼルのがく、ほうを剥いて、実を取り出し、それぞれをよく洗う。 ②実をティーパックに入れる。 ③がく、ほう、ティーパック、砂糖、レモン汁を鍋に入れ、弱火で煮る。 ④ヘラですくってとろりと落ちるくらいのとろみになったら、火を止める。 2.酢豚を作る ①aたけのこ（水煮）：一口大の乱切り bたまねぎ：一口大のくし切り c干しシイタケ：ぬるま湯で戻し、6等分 dにんじん：一口大の乱切りにし、下茹でする。 eピーマン、パプリカ2種：一口大の乱切り f豚肉：一口大に切り、A（食塩、白こしょう）で下味をつける ②豚肉に片栗粉をまぶし、サラダ油で揚げる。 ③ごま油を熱し、①のa~eを炒める。 ④野菜に火が通ったら、豚肉を加えて炒める。 ⑤ローゼルのジャムを入れ、素早く食材に絡める。 ⑥器に盛り、完成
豚もも肉	100g	
食塩・・・A	0.1g	
片栗粉	0.01g	
サラダ油(揚げ油)	5g	
たけのこ(水煮)	適量	
玉ねぎ	40g	
干しシイタケ	70g	
にんじん	6g	
ピーマン	20g	
パプリカ赤	10g	
パプリカ黄	10g	
ローゼル(がく、ほう)	60g	
ローゼル(がく、ほうを取り除いた後のもの)	10個	
砂糖	60g	
レモン汁	3g	
料理酒	6g	
醤油	10g	
ごま油	5g	

レシピ名 大多喜町産ローゼルと新生姜のルビードレッシング		
完成写真 		レシピのアピールポイント ルビーの色が本当に美しく、時間がたっても色はそのままです。 作るのはとっても簡単で、誰でも作れます！ 新生姜の香りとローゼルの酸味、美しい色をぜひお楽しみください！
2人分レシピ		作り方 【新生姜ドレッシング】 ①オニオンソテーと新生姜を先にフードプロセッサー等でつぶす 生姜がしっかりとつぶせたら他の調味料すべてを合わせてハンドブレンダー等でしっかり混ぜ合わせる ②しっかり混ぜて新生姜ドレッシングに（60g） 【B】 の材料すべてを加えてハンドブレンダー等で混ぜ合わせる ③ペースト状になったら完成 ※しっかりよく混ぜることがポイント！
材料名	分量(g)	
【新生姜ドレッシング】		
オニオンソテー(市販物可)	40g	
新生姜(皮ごと)	20g	
蜂蜜	5g	
塩	1.2g	
ワインビネガー	6g	
サラダ油	40g	
ホワイトペッパー	少々	
【B】		
新生姜ドレッシング	60g	
ローゼル(生)	60g	
サラダ油	60g	
ワインビネガー	20g	
蜂蜜	10g	
塩	3g	

ローゼルモンブラン～二階建てトンネル仕立て～

A pink, swirled dessert, likely a strawberry shortcake or similar, garnished with fresh strawberries and a small gold-colored decoration, served on a black plate.

ローゼルの香りと酸味を活かせるよう、ただ甘いだけの味にならないように
 大多喜町産の百花蜜を使用して、コク深いのにすっきりしたモンブラン
 ソームを作りました。

また、ローゼルはローズヒップとの相性がよく相乗効果生まれるので、シ
 ロップとしてケーキに染み込ませました。

カスタードケーキの上にアイスを乗せ、全体を横から見たトンネルの形の一
 ようにクリームを絞ると、半分にカットした断面が大多喜町の二階建てトン
 ネルに見えるように工夫しました。

簡単かつ短時間で作れるのに全体を合わせて一緒に食べたら感動するほど
 のおいしさです！

作り方

材料名	分量(g)	
【ローゼルクリーム】		①ローゼル、バター、百花蜜、牛乳を鍋に入れ沸かして4分煮出す。
ローゼル(乾燥)	10g	②ローズヒップ、百花蜜、ラム酒、水を別の鍋で沸かしてローズヒップシロップを作る。
バター	30g	③生クリームを七分立てにして粗熱をとった①を混ぜてローゼルクリームを作る。
百花蜜	40g	④カスタードケーキを②のシロップに汁が垂れない程度につけて皿にのせる。
牛乳	30g	⑤バニラアイス(1人前50g)をディッシャーで抜いて④の上に乗せる。
生クリーム	100g	⑥二階建てトンネルに見立てたケーキとアイスのまわりにローゼルクリームを絞る。(断面が二階建てトンネルに見えるように)
【ローズヒップシロップ】		⑦シャインマスカットは1/2に切って盛り、全体に粉糖をふる。
ローズヒップ	10g	⑧セルフィーユ、ミント、エディブルフラワー 金箔を盛って完成。
百花蜜	20g	
ラム酒	10g	
水	30cc	
【トッピング】		
シャインマスカット	6粒	
粉糖	少々	
カスタードケーキ(市販品可)	25g×2	
バニラアイス(市販品可)	100g	
セルフィーユ、ミント	2g	
エディブルフラワー	少々	
金箔	0.1g	

所要時間23分

レシピ名
ローゼルと生姜の炊き込みご飯

ローゼルと生姜の炊き込みご飯

完成写真

A photograph showing two bowls of food. The bowl on the left is black and filled with a mixture of shredded white and yellow vegetables, possibly cabbage and carrots, topped with dark brown pieces. The bowl on the right is white and contains a similar mixture, but with more prominent dark brown pieces, possibly mushrooms or seaweed. Both bowls are set against a solid pink background.

レシピのアピールポイント
すべての材料を加えて炊飯するだけ。簡単に作れます。
炊いてるときにいい香り！ローゼルと生姜の香りが漂います。
梅干しご飯みたいな味がします。
スポーツの前後に食べてほしい！熱中症対策におすすめの酸味と塩味のバランスがおいしい炊き込みご飯です。

レシピのアピールポイント
すべての材料を加えて炊飯するだけ。簡単に作れます。
炊いてるときにいい香り！ローゼルと生姜の香りが漂います。
梅干しご飯みたいな味がします。
スポーツの前後に食べてほしい！熱中症対策におすすめの酸味と塩味のバランスがおいしい炊き込みご飯です。


[illegible]


作り方


①炊飯器に無洗米を入れる。白だしを加え、炊飯器の2合の線まで水を加える。
ローゼル、しょうが(千切り)、油揚げ(千切り)を加え炊飯する。炊き上がれば塩
昆布を加える。


作り方

①炊飯器に無洗米を入れる。白だしを加え、炊飯器の2合の線まで水を加える。
ローゼル、しょうが(千切り)、油揚げ(千切り)を加え炊飯する。炊き上がれば塩
昆布を加える。


レシピ名		
ローゼル酢漬け(①ローゼルジュース・サワー、②さつまいもガレット)		
完成写真		レシピのアピールポイント
		身近で簡単どの家庭にもある材料で作りました。
2人分レシピ		作り方
材料名	分量(g)	・容器にローゼルを入れ、その上に氷砂糖を加える。 ・酢を注ぎ完了。好みで放置期間を調整する。ローゼルが柔らかくなる。
ローゼル酢漬け		
・ローゼル(種抜き)	200g	
・氷砂糖	500g	
・純米酢	1000cc	・コップにローゼル酢を大さじ2、約150 c cの水または炭酸水で割る。 ・酸味が強い場合はお好みではちみつを。
①ローゼルジュース・サワー		
・ローゼル酢(上記)	大さじ2	
水(炭酸水)	約50cc	
はちみつ	お好み	・さつまいもをスライスし、水にさらす。水切り後、千切りに。 ・千切りしたさつまいも、小麦粉、塩、こしょう、を混ぜる。 ・フライパンにオリーブオイル(大さじ3)を入れ半分量のさつまいもを敷く。その上にミックスチーズを乗せ、残りのさつまいもを乗せる。 ・芋が透き通ってきたら裏返し、オリーブオイル(大さじ2)を足す。 ・弱火で15～20分程度焼き、黒こしょうをふりかける。 ・6～8等分にし、ローゼル酢漬けを乗せ、ローゼル酢をかけ完成。
②さつまいもガレット		
・さつまいも	350g	
・ミックスチーズ	150g	
・小麦粉	大さじ3	
・オリーブオイル	大さじ5	
・塩	適量	
・こしょう	適量	
・黒こしょう(あらびき)	適量	
ローゼル酢(上記)	適量、お好み	

レシピ名 絶品です！「サツマイモとローゼルパイ」		
完成写真 		レシピのアピールポイント ローゼルのジャムは酸味があり、ブルーベリーやリンゴのジャムと似ているのでパイに合うと思いました。秋にお菓子作りで使われる食材は栗・サツマイモ・カボチャと考え栗は酸味は合わなさそうで、カボチャは水っぽい感じがしたのでサツマイモを選びました。ジャムではなく生のローゼルをクッキーやパウンドケーキに入れることもしましたが今一つでした。 ローゼルジャムのパイはアップルパイと引けを取らない美味しさで、パイと言ったらローゼルパイとなる日も近い！一人分には多い量でしたが、ツイストも乗せたくて作りました。
2人分レシピ		作り方 事前にジャム作り（若しくは市販のジャム） ジャム：ローゼル、砂糖、水を入れて中火20～30分、トロミがでるまでかき混ぜ煮る、最後にレモン汁加える 1.さつまいもを1cm位に切って茹でる。竹串が刺さればOK。ゆで汁は捨て、水気のないように良く水を切る。 2.常温にしておいたバターと砂糖を1に入れる。 3.牛乳を加えるが、さつまいもが水っぽい時は、牛乳は分量より少な目に加える。 4.冷凍パイシート2枚重ね、真ん中に1本切り、右半分は中央横に1本切る 左半分は更に縦に2本切る（写真参照1）右は四角く、左は縦長です。 5.四角いパイ生地は下の部分にサツマイモ次にローゼルジャムを乗せ、もう1枚の生地は中央に十文字の切り込みを入れて、下の生地の上に乗せる。 フォークで周りに線を入れる。 6.縦長の生地は面棒で幅を広げ（縦の横幅を広げる）中央にサツマイモとローゼルを薄く引く。注）薄く引かないと、ねじるときにはみ出す（写真参照2～4） 7.オーブンにキッチンペーパーを敷き生地を乗せ、卵黄を塗る 200度で20分
材料名	分量(g)	
ローゼル	120g	
砂糖	120g	
水	ローゼルが浸る位	
レモン汁	小さじ1	
冷凍パイシート	2枚	
サツマイモ(金時)	120g	
砂糖	30g	
バター	20g	
牛乳	10cc	
卵黄	1つ	

レシピ名 ペロツと一口「里芋のローゼル包揚げ」		
完成写真 		レシピのアピールポイント ローゼルの形、色、酸味、また葉の味はどんなか？を全て出せるように大多喜産の里芋を使ってみました。葉は衣をつけてみましたが、冷めるとベチャベチャ感があるので素揚げしました。さっと揚げるとやはりベチャベチャするので、カリカリに揚げると焦げ感じはしますが、酸味はそのまま感じられます。 また、里芋を最初はローゼルの中に詰め込んで見た目を良くして揚げましたが、里芋とローゼルと一緒に揚げるとローゼルが柔らかくなりすぎるので、一旦里芋だけきつね色に揚げたからローゼルで包むようにして二度揚げしています。 ローゼルを包んでいない里芋から食べて頂き、次にローゼルで包んだ里芋を食べるとしっかりとローゼルの酸味を感じることができます。
2人分レシピ		作り方 1.里芋、ローゼル、葉を洗う。葉は水につけて（10分程度）あく抜きをしておく。 2.里芋の周りを1周切り込みを入れて（剥きやすい）10分程度茹でる。 竹串で挿して通ればOK 3.茹でている間に、ローゼルの種を取り、開けるよう切り込み（写真参照1.2） 4.里芋が茹で上がったら、酒、醤油を入れてローゼルで包めるサイズの団子状にする 5.油が180度になったら、葉を揚げる（色が変化してパリッとなればOK） 続いて団子状にした里芋に片栗粉をまぶして1分程度揚げる。（12個位できる） （写真参照3） 6.一旦火を止めて、ローゼルの中に揚げた里芋を包んでいく。 油の火を再度つけ、さっとローゼル側から落とし（里芋は入ってる）を揚げる。 （10秒もしない程度、揚げすぎるとローゼルが柔らか過ぎてしまう） 7.出来上がりに塩を一つまみ降る。 注）揚げたては崩れるので10分程冷ましておくほうが良い お皿には、1人ローゼル5個と余った里芋（1～2個）を乗せて比較してもらう。 お好みで醤油につけて食べてもらう。 ※お酒のおつまみにもなります。
材料名	分量(g)	
里芋(中2個)	70g	
ローゼル大きいもの	10個	
片栗粉	適量	
酒	小1	
醤油	小1	
油	適量	
ローゼルの葉 <small>(上部の葉で柔らかい)</small>	8枚	
塩	少々	
醤油	少々	

レシピ名 猪肉のローゼル煮込み		
完成写真 		レシピのアピールポイント <ul style="list-style-type: none"> ・ローゼルは萼だけでなく、通常は捨てられてしまう硬い実の部分を煮込みに使用する ことで、猪肉の臭み消し、特有の風味、スープのとろみ付けに活用しています ・30分という時間制限のもと、煮込み料理を作るために事前の下準備が最重要です。 時短のため水と赤ワインを事前に温めておき、調理開始と同時にスープの仕込みと、 下味をつけておいた肉の焼き入れをします ・柔らかく煮込まれた猪肉のワイルドな美味しさと、こりこりとした特産のタケノコ、そして爽やかな酸味のローゼルがよいアクセントになっています
2人分レシピ		作り方 【下準備】 <ul style="list-style-type: none"> ・猪肉の皮に毛が残っている場合は予めバーナーで焼いておく。 ・食べやすいサイズに切り分けたイノシシ肉の表面に塩、黒胡椒をかけ、薄力粉を まぶしておく ・ローゼルは萼と苞、実に分け、萼と苞は細切りにしておく ・ローゼルの実、ローリエ、クミン、クローブは調理用のネットに入れておく ・野菜類は速やかに調理できるように切っておく ・水と赤ワインは圧力鍋(フタはしない)でひと煮立ちさせておく 【調理】 <ol style="list-style-type: none"> ① 事前に水と赤ワインを煮立たせておいた圧力鍋に、ネットに入れたミックスハーブ、玉ねぎ、長ネギ、トマト缶、ローゼル萼・苞、たけのこ、にんじん、コンソメキューブを加えて煮込む。 ② (①と並行して)フライパンにオリーブオイルをしき、片方には下味をつけておいた猪肉の表面を色が変わる程度に短時間炒める。(①と②は5分以内の短時間で) ③ ①の肉を入れる。肉がスープに浸らないようなら水を少し足す。圧力鍋に入れてフタをし、圧力がかけたら弱火にして20分程度煮込む。 ④ 圧力鍋のフタを外してさらに5分程煮詰め、塩で味を整えたらできあがり 【盛り付け】 <ul style="list-style-type: none"> ・お皿に盛り付け お好みで彩り用のイタリアンパセリをふる (かけなくてもよい)
材料名	分量(g)	
イノシシ塊肉	400g	
塩・黒こしょう・薄力粉	適量	
オリーブオイル	大さじ1	
玉ねぎ(細切り)	1/2玉	
長ネギ	青い部分1本文	
ローゼル(萼と苞・実)	各10個分	
トマト缶(ダイス)	200g(1/2缶)	
赤ワイン	150cc	
水	400cc+α	
コンソメキューブ	1/2個	
ローリエ	1枚	
クミンシード	小さじ1/2	
クローブ	2個	
たけのこ水煮(縦細切り)	50g(1/4本)	
にんじん(皮ごと縦半分切)	1本	
(イタリアンパセリ)	(適量)	

レシピ名		
紅酸辣湯麺		
完成写真		レシピのアピールポイント <ul style="list-style-type: none"> ・ お酢を使わず、ローゼルとローズヒップの酸味で酸辣湯麺を作りました ・ 一般的なお酢(酢酸)と違い、ローゼルの酸味(クエン酸やリンゴ酸)は刺激が穏やかで フルーティーであり、とても食べやすいです ・ 色染め&酸味用の粉末ローゼルと、食感と酸味のアクセントに生ローゼルを使い分けます ・ 酸味はローゼル・ローズヒップの戻し汁の量でお好みに加減します（我が家では子どもが小さいため控えめに入れてます） ・ 酸味は加熱により飛びやすいため、ローゼルやローズヒップは最後に投入します ・ ローゼルだけでなく、大多喜町特産のタケノコや森の恵みであるキノコのうま味成分がたっぷり入ったスープです
2人分レシピ		作り方 【下準備】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 干しキノコはボウルに水を入れ、1時間～半日戻しておく ・ ローゼル(粉)とローズヒップ(乾燥)はお湯を注いで1時間程度蒸らし、戻しておく。 ・ ローゼルは実を取り除いておく ・ 麺を茹でる用にたっぷりのお湯を沸かしておく 【調理】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 中華出汁スープとキノコの戻し汁を併せて鍋にいれ、火にかける ・ たけのこ、にんじん、きくらげ、豆腐、豚バラ肉は細切り、しいたけは斜めに削ぎ切り、えのきは軸を切り落として3等分し、鍋に加える ・ ローゼルの萼は細切りにする。苞はやや硬い軸ごと粗いみじん切りにする ・ スープに水溶き片栗粉を加えてとろみをつける ・ 溶いた卵を鍋に注ぎ入れ、ゆるく卵を固める・ 麺を茹で始める ・ 生ローゼルと戻したローズヒップを入れる。 ・ ローゼル・ローズヒップの戻し汁を鍋に入れる(お好みの酸味に味を見ながら調整) ・ 砂糖を加え、黒胡椒と塩で味を整える ・ 茹でた麺を器に盛り付け、スープを注ぎ、お好みでラー油をかける
材料名	分量(g)	
ローゼル(生)	10個	
ローゼル(粉)・ローズヒップ(乾)	1～3g	
たけのこ水煮	40g	
しいたけ(乾燥)	2個	
えのき	30g	
きくらげ(乾燥)	5g	
にんじん	20g	
豆腐	75g	
豚バラ肉	40g	
卵	1個	
ローゼル・ローズヒップの戻し汁	約100cc	
キノコの戻し汁	200cc	
中華だしスープ	300cc	
黒こしょう、塩	少々	
砂糖	小さじ1	
片栗粉	大さじ1	
ラー油	お好みの量	
中華麺	2人前	


レシピ名 ローゼル羊羹		
完成写真 		レシピのアピールポイント 甘いだけではないほんのりローゼルの酸味のある羊羹と寒天部分の塩漬けが味を引き締めアクセントになります。見た目の涼やかさもポイントです。
2人分レシピ		作り方
材料名	分量(g)	① ローゼルジュースを作る 種付きローゼルの種を除きがく部分は5～6片に割く 皮付きりんごを2mm暑さ程度のいちょう切りにし上記ローゼルと合わせ1kgとする。これを樽に入れ1kgの上白糖を入れ全体をかき混ぜる。朝晩手でかき混ぜ1～2週間。泡がたくさん出てきたら完成。 ② ローゼルの実(がく部分)と葉をそれぞれ15%程度の塩で二日つける。 ③ ②をそれぞれ粗みじん切りにする。 ④ 粉寒天2gと水200gを鍋に入れかき混ぜながら火にかけ2分煮詰める。 ⑤ ④に砂糖大さじ2を入れ沸騰させる。 ⑥ ⑤に白あん200gを入れだまにならないように混ぜながら2分程度沸騰させる。 ⑦ 水にぬらした型に⑥の半量入れる。 ⑧ 残った⑥にローゼルジュースを入れ混ぜながら沸騰させる。 ⑨ ⑦のう上に静かに⑧を流し入れる。 ⑩ ④⑤の作業をAの材料で行う。 ⑪ ⑩を薄く⑨に流し入れ③を上にもまんべんなく散らし時間を置き固める。 ⑫ ⑪に残った⑩の寒天液を再度沸騰させ方に静かに流し入れよく冷やす。
ローゼル	1kg	
りんご	1～2個	
砂糖	1kg	
ローゼル実塩漬け	小さじ1.5	
ローゼル葉塩漬け	小さじ1	
粉寒天	2g	
白あん	200g	
白砂糖orグラニュー糖	大さじ2	
水	200g	
ローゼルジュース	大さじ2	
粉寒天・・・A	2g	
白砂糖orグラニュー糖・・・A	100g	
水・・・A	200g	

[illegible]

レシピ名

鮎のゴングラチャパプルス

完成写真



2人分レシピ

材料名	分量(g)
サラダ油	50g
マスタードシード	2g
メティシード	2g
乾燥赤唐辛子	5g
カレーリーフ	5g
にんにく	20g
玉ねぎ	80g
青唐辛子	8g
塩	8g
パプリカパウダー	8g
ターメリックパウダー	2g
メティパウダー	2g
トマトペースト	20g
ローゼルの葉	100g
鮎	3尾
水	500g
香菜	4g

レシピのアピールポイント

インド南部アーンドラ・プラデーシュ州の郷土料理であるゴングラチャパプルス
を大多喜町の鮎とローゼルの葉で仕立てました。ローゼルの葉はゴングラと呼ば
れ、現地で好んで食される食材です。また、インドに鮎は生息しておりませんが、こ
の料理は川魚で作られることも多く、そういった意味でこちらの一品はジャパナイ
ズされた創作料理というよりもむしろ、現地の食文化という文脈の延長線上に位置
するクラシックなスタイルに近い料理と呼べるかもしれません。
味わいとしては酸味と辛味が非常に強く、メティシードの甘やかな香りが特徴です。
ローゼルの葉の青い香りと酸味、鮎特有の爽やかな香りと内臓の苦み、メティシード
の香ばしさと仄かな苦みの三つの要素が絶妙に調和した一品です。

作り方

- ・ 鮎は鱗と表面のぬめりを取り除き、少量のターメリックパウダー(分量
外)をまぶして15分マリネ。その後180℃の油で素揚げしておく。
- ・ にんにく、玉ねぎ、青唐辛子は粗めのみじん切りにしておく。
- ・ 冷たいサラダ油にマスタードシードとメティシードを入れ加熱する。
- ・ 油の温度が200℃を超え、マスタードシードが半分ほど弾けたら乾燥
赤唐辛子(塊のまま、種も抜かない)とカレーリーフを入れ、5秒ほど
炒める。
- ・ にんにく、玉ねぎ、青唐辛子を入れ、玉ねぎのフチがこんがりと茶色
に色づくまで炒める。
- ・ 塩、パプリカパウダー、ターメリックパウダー、メティパウダーを入
れ、表面に油が浮いてくるまで炒める。
- ・ トマトペースト、刻んだローゼルの葉、水を入れ5分煮込む。
- ・ 素揚げした鮎を入れさらに3分煮込んだら器に盛り付け、刻んだ香菜を
散らす。

インド南部アーンドラ・プラデーシュ州の郷土料理であるゴングラチャパプルス
を大多喜町の鮎とローゼルの葉で仕立てました。ローゼルの葉はゴングラと呼ば
れ、現地で好んで食される食材です。また、インドに鮎は生息しておりませんが、こ
の料理は川魚で作られることも多く、そういった意味でこちらの一品はジャパナ
イズされた創作料理というよりもむしろ、現地の食文化という文脈の延長線上に位置
するクラシックなスタイルに近い料理と呼べるかもしれません。
味わいとしては酸味と辛味が非常に強く、メティシードの甘やかな香りが特徴です。
ローゼルの葉の青い香りと酸味、鮎特有の爽やかな香りと内臓の苦み、メティシ
ードの香ばしさと仄かな苦みの三つの要素が絶妙に調和した一品です。

- ・ 鮎は鱗と表面のぬめりを取り除き、少量のターメリックパウダー(分量
外)をまぶして15分マリネ。その後180℃の油で素揚げしておく。
- ・ にんにく、玉ねぎ、青唐辛子は粗めのみじん切りにしておく。
- ・ 冷たいサラダ油にマスタードシードとメティシードを入れ加熱する。
- ・ 油の温度が200℃を超え、マスタードシードが半分ほど弾けたら乾燥
赤唐辛子(塊のまま、種も抜かない)とカレーリーフを入れ、5秒ほど
炒める。
- ・ にんにく、玉ねぎ、青唐辛子を入れ、玉ねぎのフチがこんがりと茶色
に色づくまで炒める。
- ・ 塩、パプリカパウダー、ターメリックパウダー、メティパウダーを入
れ、表面に油が浮いてくるまで炒める。
- ・ トマトペースト、刻んだローゼルの葉、水を入れ5分煮込む。
- ・ 素揚げした鮎を入れさらに3分煮込んだら器に盛り付け、刻んだ香菜を
散らす。

ほんのり甘酸っぱい！ローゼルのハートコロッケ

A top-down view of a white plate featuring six heart-shaped fried fish fillets arranged in a circle. The fillets are golden-brown and appear to be coated in a breadcrumb or flour mixture. They are served on a bed of finely shredded green lettuce. Interspersed among the fish are several thin, round slices of red radish. A small portion of a fried fish fillet is broken open, revealing a dark, chunky filling inside. The plate is set on a light-colored wooden surface, and a sprig of green herbs with small white flowers is visible in the upper right corner.

ローゼルの酸味とはちみつの甘み、しょうゆの塩気が混ざり合い、爽やかな柑橘系のポン酢のような香りが口いっぱい広がるコロッケです。お花も可憐、実も可憐なローゼルをイメージしてハート型のコロッケに成型しました。

分量(g)

5g

300g

100g

100g

小さじ1

大さじ2

大さじ2

小麦粉水適量

滴量

滴量

⑤バター液にくぐらせて、パン粉をつける。パン粉をつけてから更に形を整えると綺麗なハート型になります。サラダ油でこんがり揚げてできあがりです。

レシピ名
ルビーごはんのちらし寿司

ルビーごはんのちらし寿司

完成写真

A white plate containing a mound of pink rice. The rice is topped with a mixture of green peas, yellow corn, and black seaweed. A pair of black chopsticks with a blue handle is placed horizontally in front of the plate.

レシピのアピールポイント

ローゼルの酸味がさわやかな酢飯です。
きくらげを使うことでコリコリとした食感が楽しめます。

ローゼルの酸味がさわやかな酢飯です。
きくらげを使うことでコリコリとした食感が楽しめます。

2人分レシピ	
材料名	分量(g)

米

2合

米酢	
----	--

大さじ4

砂糖

大さじ2

塩

小さじ2

--	--

--	--

きくらげ

適量

錦糸卵

適量

グリンピース

適量

のり

適量

[illegible]

--	--

作り方

生ローゼルに熱湯を入れローゼルティーを作り酢飯の水代わりにローゼルティーを入れルビー色の酢飯を炊く

きくらげを甘く煮る

錦糸卵を焼く


グリーンピース塩ゆで

生ローゼルに熱湯を入れローゼルティーを作り酢飯の水代わりにローゼルティーを入れルビー色の酢飯を炊く

きくらげを甘く煮る

錦糸卵を焼く

グリーンピース塩ゆで

レシピ名 ローゼル生どら焼き		
完成写真 		レシピのアピールポイント ローゼルの酸味とみじん切りにしたローゼルの存在を活かしたいので、餡はクセのない白餡に。 戻したローゼルのみじん切りを混ぜることでほのかな酸味が変わり、甘さが押さえられさっぱりといただけます。
2人分レシピ		
材料名	分量(g)	作り方 ☆作りやすい分量(どら焼き6個)です。 ☆乾燥ローゼルは水に戻し、余分な水分をキッチンペーパーで取る。 1. ボールに皮の材料を順に入れ、よく混ぜる。 2. フライパンを弱火にかけ、サラダ油を薄くのばす。 生地を高い位置から流し入れ、直径8cm位に焼く。 3. 焼き上がったら皿に取り、濡らしたキッチンペーパーをかけて粗熱を取り しっとりさせる。 4. 水に戻したローゼルを細かいみじん切りにする。 5. ボールに生クリームと砂糖を混ぜ、しつかり泡立てる。 6. 5に4と白餡を加え、よく混ぜる。 7. どら焼きの皮に6を挟みできあがり。
【皮】		
ホットケーキミックス	100g	
卵	M1個	
ローゼルの戻し汁	50cc	
はちみつ	大さじ2	
【餡】		
生クリーム	80ml	
砂糖	小さじ1	
白こし餡	100g	
乾燥ローゼル	20個	
サラダ油	適量	

フルーツごろごろ ローゼルはちみつジンジャーティー


A glass jar of honey with a gold lid and a label that reads 'はちみつ' (honey) is next to a glass of water with lemon slices and honey.

しょうがの辛味がアクセントになり、体を温めてくれる飲み物です。フルーツや大多喜産もみじのハチミツは、清涼感がありローゼルの酸味と相性抜群です。夏は炭酸水で割ってアイスで、辛みが苦手なお子様等はしょうがを加える前にどうぞ。

[illegible]

★カップはお湯に浸し温めておく。

1. フルーツを1口大にカットする。
(市販のカットフルーツだと手軽にできます。)
2. ボールにカットしたフルーツ、ハチミツを入れ混ぜる。
3. 小鍋に水を沸かし、ローゼルを入れ蓋をして5分位蒸らす。しょうがの絞り汁とレモン汁を加え、2を入れたカップに注ぎ出来上がり。

<p>レシピ名</p> <p>ライスペーパーで生春巻き(彩り巻き)</p>		
<p>完成写真</p> 		<p>レシピのアピールポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ライスペーパーは一度水につけると巻きづらくなるのでキッチンペーパーに水を含ませ固いところがあればそれで拭くようにする。または霧吹き等で噴霧する。 ・ハヤトウリのローゼル塩漬けは約1日位色がつくまでかかります。(ローゼルの塩漬けはローゼル量の10%の塩で塩漬けし半日くらいで漬かります。)
<p>2人分レシピ</p>		
材料名	分量(g)	<p>作り方</p> <p>ライスペーパーは霧吹きで吹きかけますが水分が多いと柔らかくなり過ぎて巻きづらくなりますので巻き初めはしっかりとさせて順に霧吹きしますとスムーズです。</p> <p>①ライスペーパーを広げ霧吹きをしてハヤトウリのローゼルの塩漬けを横一列に並べる。</p> <p>②ルッコラは葉と元を交互に並べる。次にクリームチーズ1枚を3つに(横)切り分け物をルッコラの上に並べてその上に長芋の千切りを乗せてその上にアボカド(横に3等分縦に3つ切ったもの)を乗せる。</p> <p>③最後一番上にゆで卵(横6枚に切ったもの)を1枚に2枚を乗せて春巻きを巻くように巻いていき最後ライスペーパーが固いところがあれば霧吹きする。</p> <p>④ソース作り。スイートチリソースとマヨネーズを混ぜ合わせて出来上がり。</p>
ライスペーパー	3枚	
ルッコラ	6枚	
長芋(千切り)	50g	
ハヤトウリ(皮をむき横にスライス)	1月4日	
ローゼル塩漬け (1枚には4g使用)	12g	
クリームチーズ (1枚を横3つに切る)	3個	
ゆで卵 (1枚につき2こ使用)	1個	
アボカド(3等分して使用)	半分	
スイートチリソース	大さじ1.5	
マヨネーズ	大さじ1.5	

レシピ名
イチジクのローゼル煮

イチジクのローゼル煮

完成写真



レシピのアピールポイント

前日か半日前までに煮て煮汁がイチジクに色がつくのを待ちます。

前日か半日前までに煮て煮汁がイチジクに色がつくの待ちます。

2人分レシピ°

作り方

- ・イチジクの皮をむき鍋に入れ乾燥ローゼル2gと水を入れ火にかけイチジクを入れ沸騰して来たら中火に火を弱め砂糖を入れコトコト煮る。
- ・途中何度か上下をひっくり返して色がつき始めたら火を止め赤く色移るのを待つ
- ・色がついたら完成
- ・時間があれば長く置いた方がよく色移ります。


[illegible]


・イチジクの皮をむき鍋に入れ乾燥ローゼル2gと水を入れ火にかけイチジクを入れ沸騰して来たら中火に火を弱め砂糖を入れコトコト煮る。

- ・途中何度か上下をひっくり返して色がつき始めたら火を止め赤く色に移るのを待つ


- ・色がついたら完成


- ・時間があれば長く置いた方がよく色が移ります。

レシピ名 ローゼルバターのスコーンサンド		
完成写真 		レシピのアピールポイント <ul style="list-style-type: none"> ・簡単に誰でも美味しく作れるレシピにしました。フードプロセッサーで回すだけでできるので、幼児の息子も楽しく作っています。 ・ローゼルを最大限生かせるように、生地にもバタークリームにもたっぷりと加えました。 ・ローゼルの色味も生かすために、見た目も鮮やかなピンクが映えるようにしました。 ・外はさっくり中はふんわりとした生地になっており、大多喜産の美味しい卵と風味豊かな発酵バターの香りが、甘酸っぱいローゼ
2人分レシピ		作り方 <p>① あらかじめジャムを作っておく。ローゼルと砂糖、分量外の水75を火にかけ煮詰める。水分が飛んでとろっとすればOK</p> <p>② スコーンを作る。フードプロセッサーに卵とジャム以外をいれ、回す。均一になったら卵とジャムを入れ再度回し、まとまったら直ぐに止める。</p> <p>③ 7センチ円位のセルクルで2個抜き、200度18分くらい焼成、様子見て焦げそうならアルミをかぶせて焼成。</p> <p>④ 焼いている間にローゼルバターを作る。バターを混ぜておき、分離しないように3回くらいに分けてジャムをホイッパーで混ぜる。同じセルクルで抜き、冷凍庫で冷やす。</p> <p>⑤ ③のスコーンの粗熱を取り、④のバターをサンドして完成</p>
材料名	分量(g)	
●ローゼルジャム		
ローゼル	150	
砂糖	75	
●ローゼルバター	2個分	
ローゼルジャム(常温)	26	
発酵バター(常温)	54	
●ローゼルスコーン	2個分	
薄力粉	40	
強力粉	40	
ベーキングパウダー	2.5	
砂糖	15	
塩	1	
発酵バター	20	
卵	40	
ローゼルジャム	30	

レシピ名 ローゼルタルタルと鯖のバインミー2種セット		
完成写真 		レシピのアピールポイント <ul style="list-style-type: none"> ・ローゼルの卵サンドは普段の卵のタルタルにローゼルの酢漬けを加えることで食感と酸味がアクセントになり、いつもと違った美味しさを引き出してくれています。 ・唐揚げと一緒にサンドしても美味しいのでおすすめです。 ・ベトナムの鯖のバインミーが大好きで、缶詰を使うことで簡単に作れるようアレンジしました。そこにローゼルと大根の酢漬けを合わせることで、サバの旨味とローゼルの酸味がマッチしたサンドになっています。 ・どちらも意外な組み合わせですが、不思議とローゼルが美味しさを引き立ててくれています。
2人分レシピ		作り方 <p>① あらかじめ④でローゼルの酢漬けを作って1日つけておく。</p> <p>② ⑧タルタル用に酢漬け30 g を汁気を取り、分けておく。</p> <p>③ ③ローゼルと大根の酢漬けを作る。大根をピーラーで剥き、ローゼルの酢漬けと塩こしょうを加え、もみ込んでおく。</p> <p>④ バケットをトースターで焼く。</p> <p>⑤ タルタルサンド作る。ゆで卵をつぶし、刻んだローゼルの酢漬け、マヨネーズ、塩こしょうを混ぜる。バケットにサンドして完成。</p> <p>⑥ 鯖サンドを作る。鯖缶、ローゼルと大根の酢漬けは汁気を切り、パクチー、鯖缶、ローゼルと大根の酢漬けをバケットにサンドして完成。</p>
材料名	分量(g)	
バケット(小)	4本	
⑥ローゼルの酢漬け		
ローゼル	50	
酢	15	
砂糖	20	
⑧タルタル		
ゆで卵	1個	
塩こしょう	適量	
マヨネーズ	大さじ1.5	
ローゼルの酢漬け	30	
③ローゼルと大根の酢漬け		
ローゼルの酢漬け	20	
大根	30	
塩こしょう	適量	
鯖の缶詰	半分	
好みでパクチーカレタス	適量	

レシピ名		
里芋ローゼルモンブラン		
完成写真		レシピのアピールポイント ローゼルの鮮やかな色を生かし、大多喜町で生産されている里芋と合わせてモンブランにしました。意外な組み合わせに思えますが、里芋のさっぱりした後味とローゼルの甘酸っぱさがぴったり！重くなりすぎず、さわやかな味わいになりました。食べ進めると、やさしい甘さのはちみつ入り生クリームと中に入れたローゼルのジャムの果実味あふれるジューシーさがまた楽しいです。タルト生地には米粉を使用していて、生地を寝かす必要がないので作りやすさ抜群！大多喜町の魅力あふれるモンブランです。よく冷やすとさらにおいしいです！
		
2人分レシピ		
材料名		分量(g)
【ローゼルジャム】		
ローゼル		
砂糖		ローゼルの40%
レモン汁		ローゼルの5%
【タルト生地】		
食塩不使用バター		15g
グラニュー糖		10g
卵		5g
バニラオイル		1滴
米粉		30g
【アーモンドクリーム】		
食塩不使用バター		8g
グラニュー糖		8g
バニラオイル		1滴
アーモンドプードル		8g
卵		8g
【里芋ローゼルクリーム・生クリーム】		
里芋		45g
ローゼルジャム		30g
生クリーム		55g
グラニュー糖		2g
はちみつ		2g
ローゼルジャム(中身)		10g
		作り方
		【ご注意】ローゼルのジャムを作る。よく洗い、がくのひらひらした部分の上でカットし種を抜く。鍋に入れ、下処理したローゼルの重量の40%の砂糖、レモン汁を入れ加熱する。柔らかくなったら漉し、鍋に戻してあくをとりながら加熱、とろっとしたら完成。煮詰めすぎると固くなるので注意する。
		①タルト生地を作る。ボウルに常温にしたバターを入れ、ゴムペラでつぶして滑らかにする。グラニュー糖、溶き卵（少しずつ）、バニラオイル、米粉の順に入れ、その都度混ぜる。
		②①をポリ袋に入れ揉むようにしてひとまとまりにしたら、2等分にして手でつぶして伸ばし、型に合わせて敷く。
		③アーモンドクリームを作る。常温にしたバターをホイッパーで混ぜ、グラニュー糖、溶いた卵（少しずつ）、アーモンドプードルの順に入れ、その都度混ぜる。
		④②に③を流し入れ、180℃のオーブンで15分焼く。粗熱をとり、型から外す。
		⑤生クリームとグラニュー糖を合わせ泡立てる。途中ではちみつを加え、5分立てにする。別のボウルに20g取り分け(A)、残りの生クリームを8分立てにする(B)。
		⑥里芋はよく洗い、両端を切り落としてラップをかけ、耐熱皿に乗せて電子レンジで柔らかくなるまで加熱して（目安:500Wで5分）皮を剥く。
		⑦里芋とローゼルジャムを裏ごしをしてゴムペラで混ぜ合わせる。さらに(A)を2回に分けて加え混ぜ合わせる。
		⑧丸口金を入れた絞り袋に(B)を入れ、タルトの上に少量絞る。ローゼルジャムを5gずつ乗せ、その上に生クリームを絞る。パレットナイフで形を整える。
		⑨モンブラン口金を入れた絞り袋に③を入れ、生クリームを覆うように絞る。

レシピ名 糖質控えめローゼルおかからクッキー		
完成写真 		レシピのアピールポイント ローゼルの酸味とチーズ・おからが優しく調和。米粉を活かし、噛み応えのある硬めの食感です。味の研修館で製粉加工した米粉を使用しました。よく乾燥した寒晒し白米、または上白に搗いた白米を製粉加工します。収穫後、保存状態が良ければ古米でも製粉可能です。製粉は気温の低い乾燥した冬の季節が好ましく、また穀類には虫がつきやすい為、お早めにお使いいただきますように。お団子、天ぷら、チヂミ、お料理のトロ味付けやお菓子づくりに。田んぼで育てた我が家の米を粉にして、料理の幅を広げてみませんか。
2人分レシピ		
材料名	分量(g)	作り方
おから	50g	①おからと豆乳を混ぜる
無調整豆乳(牛乳でも可)	50g	②クリームチーズをレンジで20秒ほど加熱し柔らかくする。
米油(サラダ油、菜種油等)	20g	そこへ米油、塩、好みの甘味を加えよく混ぜ、①を入れ、混ぜる
塩	ひとつまみ	③米粉・アーモンドプードル・ローゼル粉末を加え、ほろほろになるよう切り混ぜ
代替甘味料(砂糖でも可)	小さじ1	④水大さじ2～を入れ、耳たぶの硬さにさっくりとまとめる
クリームチーズ	50g	おからの水切り具合により異なりますのでこの水分量で調整します。水は控えめに!
粉		粉っぽさが残る位にすると、暫く置くとしっとりとまとまります。のし棒に生地が付かないのがBEST!
米粉	100g	⑤オーブンシートの上で厚さ3～5mm程度にのし、ピザカッターで好みの形に切る
アーモンドプードル	20g	⑥天板に並べ、170度のオーブンで20分ほど焼く。オーブンから取り出し、天板の上で粗熱を取る。☆オーブンによっては天地を返したり、様子を見ながら焼きあげてください。
(全粒粉60g、薄力粉59gでも)		
乾燥ローゼル粉末	適量	

レシピ名 ローゼルクリーミーコロッケ		
完成写真 		レシピのアピールポイント <ul style="list-style-type: none"> ・里芋は茹で上がったら熱いうちにつぶして丸くする。 ・中に入れるクリームチーズが酸味を和らげる。 ・じゃがいもと違いねっとり感と甘みがあり子供からお年寄りまで喜んで食べてもらえます。 ・ローゼルはレンジで加熱した方が切りやすい
2人分レシピ		作り方 <p>① 里芋は皮をむきサイコロ状に切って茹でる。(約15分)</p> <p>② 串を刺して通れば火を止め湯を捨てて熱いうちに木べらでつぶす</p> <p>③ ローゼルは種を除いたものをみじん切しクリームチーズとよく混ぜる</p> <p>④ ①の里芋をつぶしたものを丸くのしてその中心に③の混ぜ合わせたものを6等分した物の1つを乗せて上までかぶせて俵型に形成する</p> <p>⑤ Aの小麦粉、卵、パン粉の順につけて170度に熱した油で揚げる。(最初は低めの温度で8分。一度取り出し温度が170度～180度に上がったなら戻しきつね色になるまで揚げる)</p> <p>⑥ Bソース作り ウスターソースととんかつソースを合わせる。</p>
材料名	分量(g)	
里芋	中7個	
塩	小さじ1	
ローゼル	8個	
クリームチーズ	1個	
A		
小麦粉	大さじ4	
全卵	1個	
パン粉	大さじ4	
B		
ウスターソース	大さじ2	
とんかつソース	大さじ3	
油	適量	

レシピ名
乳製品を使わないミニローゼルパン

完成写真



レシピのアピールポイント

乳製品を使用していないので、素材の味が活きる。乳製品が入らない事でアレルギー対応もでき、食材も家庭に常備してあるもので作れるので手軽に作る事が出来る。カロリーも安心。

乾燥ローゼルが入ることでパンの切り口面が輝き、ローゼルジャム・ローゼルティと合わせる事で、ローゼルずくしのティタイムが出来る事が嬉しい。

2人分レシピ°

作り方

材料名

分量(g)

強力粉

300g

砂糖

大さじ 2

塩

小さじ 1/2

イースト

小さじ 1

乾燥ローゼル

5g

ぬるま湯(40度程度)

180cc	

サラダ油

大さじ 1

強力粉

適量	

- ①乾燥ローゼルを180℃の熱湯で煮出す。(40度程度のぬるま湯にする)
- ②ボールに粉類を入れ、木ベラで混ぜたら、①で用意できたぬるま湯を加え、さらに木ベラでまぜたら手でよくこねる。
- ③ひとまとめになったら、サラダ油を加えさらにこねる。
- ④43度の湯に浮かべて、30分間一次発酵させる。
- ⑤生地を16分割にして丸める。包丁を使い切れ目を入れる。強力粉を茶こしで振りかける。
- ⑥オーブン40度で30分二次発酵させる。
- ⑦オーブン190度で15から18分焼く。

レンピ名
長芋ローゼル甘酢漬け

完成写真



レスピのアピールポイント

長芋がローゼル液により爽やかな赤色に染まり、食欲がわく。
花部も同じ調味液でお浸しになり、新しい食感である。
飾り切りにした大根や蓮根も同様に作れ、晴れの日の小鉢にした
ら料理に華が咲く事間違いなし。

2人分レシピ°

材料名

分量(g)

長芋

150g

酢

125cc

砂糖

50g

塩

小さじ 1/4

乾燥ローゼル

5g

塩

3g	

作り方


- ①長芋は、5mm幅にスライスする。
塩3gをまぶし、水気が出るまで1時間程度置く。
- ②鍋に調味料(酢・砂糖・塩・乾燥ローゼル)を入れ、強火で煮立てた後、火を止め冷ます。
- ③①の水けを切って、保存容器に入れ②を加えて冷蔵庫に1日以上置く。


①長芋は、5mm幅にスライスする。
塩3gをまぶし、水気が出るまで1時間程度置く。

②鍋に調味料(酢・砂糖・塩・乾燥ローゼル)を入れ、強火で煮立てた後、火を止め冷ます。


③①の水けを切って、保存容器に入れ②を加えて冷蔵庫に1日以上置く。

レシピ名 ふんわりさわやかローゼルのルビーマフィン		
完成写真 		レシピのアピールポイント ・ローゼルの色とつやをきれいに出すために、ジャムにせずレモンと大 多喜産はちみつ(はちぐみさんの製品)、アルコールを含むラム酒を使用しました。 ・ローゼルのさわやかさを引き出し、生地をしっとりさせるために、甘 酒や米油使い、柔らかい食感を引き出しました。 ・表面のローゼルの色を保つためとおいしそうに見えるつやを出すために、粘度の低い大 多喜産はちみつを塗りました。 ・乳製品、砂糖、添加物を使わず、輸入小麦粉ではなくできるだけ国産 の材料を使用するようにしています。
2人分レシピ		作り方 ① ★の材料の下ごしらえ(生のローゼルを、はちみつ、ラム酒 に浸し、空気が入らないように、ラップで押し付けてふたをし、冷蔵庫に2晩以上おき、シロップ漬けを作っておく) ② 米粉、片栗粉、アーモンドプードル、ベーキングパウダー、塩をよく混ぜ合わせておく ③ 卵を割り、卵黄と卵白を分けておく ④ ③の卵黄に、ココナッツオイル、豆乳、甘酒、はちみつ、レモン汁、レモンのすりおろしを入れてよく混ぜる ⑤ ③の卵白を泡立てる(8分だて) ⑥ ⑤に②の粉を入れ、ヘラでよく混ぜ、⑤のメレンゲの1/3を入れて均一になるまで混ぜ、のこりのメレンゲを入れて、優しく混ぜる・ ⑦ マフィン型6個それぞれに⑥を2/3の高さまで入れ、①の2/3を一か所の集中しないように入れる ⑧ 残りの生地を足して、①ののこりと、アーモンドスライス、ローゼルの葉をパラパラと乗せる ⑨ 170℃の予熱済みのオーブンで18分焼くアーモンドがきつね色になり、竹串をさして、中まで火が通っていることを確認して、取り出す。
材料名	分量(g)	
製菓用米粉	100g	
アーモンドプードル	20g	
ベーキングパウダー	4g	
天然塩	ひとつまみ	
卵(常温)	2個	
濃縮甘酒	50g	
ココナッツオイル(とかす)	40g	
はちみつ	20g	
豆乳(室温にもどす)	30g	
レモン汁	小さじ2	
レモンすりおろし	1/2個	
★ローゼル罎(細かく刻む)	30g	
★はちみつ	20g	
★ラム酒	100g	
スライスアーモンド	適量	
ローゼル若葉のみじん切り	適量	

レシピ名 マイナス10歳ローゼルドリンク		
完成写真 		レシピのアピールポイント ・わずかにアルコールが入っているため、お酒に強くない方への、ローアルコールカクテルとしても、どなたにも、飲んでローゼルのポリフェノール効果で若返っていただきたいと思います。
2人分レシピ		作り方 ① ★の材料の下ごしらえ（生のローゼルを、はちみつ、ラム酒 に浸し、空気が入らないように、ラップで押し付けてふたをし、冷蔵庫に2晩以上おき、シロップ漬けを作っておく ② ①の液体部分 3 0 g、はちみつ 1 0 g をよく混ぜて、水または炭酸水で5倍に希釈したものを多めに氷を入れたグラスに入れ、レモンの輪切りとローゼルの葉を飾る。
材料名	分量(g)	
生ローゼル罌	30g	
はちみつ	20g	
ラム酒	10g	
レモン輪切り	6枚	
はちみつ	適量	
ローゼルの葉	適量	

レシピ名 ローゼル酢・ローゼルを使った太巻き寿司		
完成写真 		レシピのアピールポイント すし飯をピンク色に染めるため、市販の素を使用していたが、入手が困難な時があるのでローゼル酢を使って作成してみました。具のピンク用にローゼルの醤油漬けを使用しました。
2人分レシピ		作り方 ・ローゼル(粉末)と酢を合わせ1晩置く 生ローゼルと醤油をビニール袋に入れローゼルが醤油に漬かるよう真空しながら結ぶ(2日～1か月) 卵(薄焼き)×2枚 のり全×1枚
材料名	分量(g)	
ローゼル(粉末)	15g	
酢	200g	
生ローゼル	35g	
醤油	12g	
バラ寿司		
ピンクご飯	80g	
白ご飯	5cc	
ローゼル酢	5cc	
砂糖	5cc	
食塩	少々	
白ご飯	350g	
酢	21cc	
砂糖	21cc	
食塩	4cc	

レシピ名		
シフォンケーキ		
完成写真		レシピのアピールポイント ローゼルの色を記事にうまく出す工夫をした。
		
2人分レシピ		作り方 ・材料を計測する ・卵白、卵黄に分ける ①卵白と砂糖(60 g)卵黄(砂糖60 g)を別々のボールで泡立てる ②卵黄にAとBを入れ混ぜる オーブン180度で30分焼く ※型にローゼルジャムを底に敷いてから生地を流す
材料名	分量(g)	
A		
米粉	120g	
ベーキングパウダー	小さじ1	
砂糖	120g	
B		
コアントロー	大さじ1	
サラダ油	大さじ7	
ぬるま湯とローゼル粉	大さじ1.5	
卵	6個	
ローゼルジャム	適量	

レシピ名 ドレッシング		
完成写真		レシピのアピールポイント 簡単に誰でも作れるドレッシング
		
2人分レシピ		作り方 ①ローゼル、にんにく、玉ねぎをみじん切り又はミキサーにかける。 ②調味料と①を混ぜる。
材料名	分量(g)	
生ローゼル	5粒	
にんにく	1片	
玉ねぎ	30g	
ローゼル酢または食酢	大さじ3	
オリーブオイル	大さじ1	
塩こしょう	適量	
砂糖	小さじ1	
醤油	小さじ1	

レシピ名 ローゼル肉味噌		
完成写真 		レシピのアピールポイント
2人分レシピ		作り方 ① 玉ねぎ、しいたけ、たけのこを5mmくらいの角切りにする。青トウガラシはみじん切り ② フライパンにサラダ油を熱しミンチ肉を炒める ③ ②に野菜を加え炒める ④ 水を加え野菜に火が通ったら片栗粉でとろみをつける
材料名	分量(g)	
いのししミンチ(豚肉可)	200g	
玉ねぎ	1月2日	
しいたけ	1枚	
たけのこ	50g	
青トウガラシ	16g	
味噌	100g	
砂糖	77g	
ローゼル粉末	5g	
オイスターソース	大さじ1	
サラダ油	大さじ2	
片栗粉	適量	
水		

レシピ名

ローゼル柴漬け

完成写真



レシピのアピールポイント
 辛い子を入れることにし、あざやかな色につかる

赤しそをに入れることにより、めこやかなどにつかる
保存食としても利用できる

2人分レシピ°

材料名

分量(g)

生ローゼル

216g

食塩

6.4g

水

50cc

きゅうり

1本

なす

1本

食塩

9g	
----	--

赤しそ

70g

作り方

- ① 生ローゼルに分量の食塩でつける
差し水を入れる 1～2日つける
- ② ①がしんなりしたら水けをきる
無理に絞らずざる等にあげ自然にきる
- ③ きゅうり、なすを2mmくらいの半月切にし分量の食塩を入れ4～5時間つける
- ④ 赤しそを粗みじんに切る
- ⑤ きゅうり、なすをしっかり絞る
- ⑥ ②④⑤を混ぜ合わせてつける

レシピ名
ローゼルふりかけ

□ーゼルふりかけ

完成写真

A photograph of a small, round chocolate cake. The cake is covered in a thick layer of chocolate shavings. It is decorated with a small chocolate heart and a sprig of dried red flowers. The cake sits on a white paper doily, which is placed on a dark blue rectangular tray. The tray is on a light-colored wooden table.

レシピのアピールポイント

たけゆらの里に販売されている粉末食品を利用してヘルシーなふりかけにしました。

おにぎり等にもご利用できます。

たけゆらの里に販売されている粉末食品を利用してヘルシーな
ふりかけにしました。
おにぎり等にもご利用できます。

2人分レシピ

作り方

すべての材料をミキサーに入れお好みの大きさに粉碎する。

材料名

分量(g)

□ーゼル粉末

5

乾燥きくらげ

5

乾燥あみえび又はじゃこ

5	
---	--

菊芋パウダー

3

生姜パウダー

1

塩

7

レシピ名
□ーゼル入り手作りソーセージ

ローゼル入り手作りソーセージ

完成写真

A photograph of two baked salmon steaks. One steak is still partially wrapped in aluminum foil, while the other is unwrapped and topped with a mixture of red and white diced vegetables and green herbs. They are served on a dark, rustic-style plate.

レシピのアピールポイント

- ・ローゼルの塩漬けを入れることで、さわやかな風味を手作りソーセージ加えました。
- ・青しそとローゼルの塩漬けで、少し和の風味も感じられます。

- ・ローゼルの塩漬けを入れることで、さわやかな風味を手作りソーセージ加えました。
- ・青しそとローゼルの塩漬けで、少し和の風味も感じられます。

材料名	分量(g)
豚ひき肉	120g
ローゼル(がくとほう)	30g
食塩	1.5g
生しいたけ	30g
たまねぎ	20g
大葉	3.2g
にんにく	2g
パン粉	14g
卵	10g
ナツメグ	0.1g
白こしょう	0.1g

分量(g)

120g

30g

1.5g

30g

20g

3.2g

2g

14g

10g

0.1g

0.1g

0115

作り方

1. ローゼルの塩漬けを作る
 - ①ローゼルのがくとほうをよく洗い、荒めのみじん切りにする。
 - ②袋に切ったローゼルを入れる。
 - ③分量の食塩を入れ、よく混ぜる。
 - ④袋の空気を抜き、冷蔵庫で1日寝かせる。
2. 手作りソーセージを作る
 - ①豚ひき肉、ローゼルの塩漬け、みじん切りにした生しいたけ・たまねぎ・大葉・にんにく、パン粉、溶き卵、ナツメグ、白こしょうを混ぜて、よくこねる。
 - ②①の肉だねを切ったアルミホイルの上に細長く、ソーセージ型に成形する。
 - ③アルミホイルで肉だねをくるみ、両端をねじって留める。
 - ④10分間蒸し、火が通ったら完成。

1. ローゼルの塩漬けを作る
 - ①ローゼルのがくとほうをよく洗い、荒めのみじん切りにする。
 - ②袋に切ったローゼルを入れる。
 - ③分量の食塩を入れ、よく混ぜる。
 - ④袋の空気を抜き、冷蔵庫で1日寝かせる。

①ローゼルのがくとほうをよく洗い、荒めのみじん切りにする。

②袋に切ったローゼルを入れる。

③分量の食塩を入れ、よく混ぜる。

④袋の空気を抜き、冷蔵庫で1日寝かせる。


2. 手作りソーセージを作る


①豚ひき肉、ローゼルの塩漬け、みじん切りにした生しいたけ・たまねぎ・大葉・にんにく、パン粉、溶き卵、ナツメグ、白こしょうを混ぜて、よくこねる。

②①の肉だねを切ったアルミホイルの上に細長く、ソーセージ型に成形する。

③アルミホイルで肉だねをくるみ、両端をねじって留める。

④10分間蒸し、火が通ったら完成。


レシピ名		
栄養たっぷりつくねのローゼル甘酢照り焼き		
完成写真		レシピのアピールポイント
		ローゼルジャムを使って、通年で作りやすいレシピにしました。 肉だねにキャベツ、キクラゲ、厚揚げを入れてあること、甘酢にジャムを使い、ローゼルそのものを食べることで栄養があります。 フライパンに材料を入れることで洗い物も少なく、多少崩れても甘酢だれに絡むので材料を無駄なく食べることができます。 子供でも食べやすい大きさと柔らかさです。 肉だねの材料を多少足したり引いたりアレンジしても作りやすいレシピです。 作りおきやお弁当にも使いやすいです。
2人分レシピ		作り方
材料名	分量(g)	
豚ひき肉	200g	1.乾燥キクラゲの場合は水またはぬるま湯で戻しておく
キャベツ	1/4	2.小さめのボウルなどでローゼル甘酢だれの材料を混ぜ合わせておく
きくらげ	20g	3.キャベツを太めの千切りにする。キクラゲは食べやすい幅に切ってから千切りにする
厚揚げ	80g	4.料理酒、ローゼル甘酢だれ以外の材料をすべて大きめのフライパンに入れ、にぎるように手でよくこねる(厚揚げをちぎりながらフライパンに入れると混ぜやすいです。)
卵	1個	5.肉だねを10等分にしてつくねの形にする
おろししょうが	小さじ1/2	6.中火で両面に焼き目をつける(焼き目がつくまではやややわらかいので崩れないよう気を付けてください)
片栗粉	大さじ1	7.弱火にして、料理酒を入れてふたをし蒸し焼きにする
塩	小さじ1/2	8.火が通ったら、強火にして2の甘酢だれを入れ、汁気がなくなるまで煮詰めてたれをよく絡める
こしょう	少々	9.器に盛り、完成
料理酒	50cc	
(ローゼル甘酢だれ)		
水	100cc	
ローゼルジャム	大さじ2	
塩	小さじ1/3	
酢	大さじ2	
醤油	大さじ2	

レシピ名		
ローゼル長生(き)春巻		
完成写真		レシピのアピールポイント ローゼルの色鮮やかさと酸味を生かし野菜嫌いな人でも食欲をそそるように、そして食べやすいようにつけだれは、マヨネーズにはちみつを加え野菜不足解消できるようにしました。
		
2人分レシピ		作り方 1.鶏むね肉に※①調味料を振り容器に入れレンジで火が通るまで加熱する。 2.もやしを容器に入れレンジで加熱する。(※②を振り臭みを消す) 3.きゅうり、にんじんを千切り、ローゼルはみじん切り(食べやすいように)にする。 4.冷めた1の鶏むね肉を細かく手で割く。 5.ライスペーパーを1枚ずつ具を巻くごとに水に湿らせ、4等分に分けた具を彩りを考えながら巻いていく。 6.マヨネーズとはちみつを混ぜたたれを作る。 7.半分に切って盛り付ける。
材料名	分量(g)	
鶏むね肉	120g	
ローゼル塩漬け	15g	
もやし	100g	
きゅうり	1本	
にんじん	70g	
はちみつ	小さじ1	
マヨネーズ	大	
ライスペーパー	4枚	
※①鶏むね下ごしらえ		
塩	少々	
こしょう	少々	
酒	大さじ1	
※②もやし用		
酒	小さじ1	

レシピ名

ローゼル長生き大福

完成写真



2人分レシピ

材料名	分量(g)
白あん	100g
ローゼルティー	50cc
ローゼルジャム	大さじ1.5
はちみつ	小さじ2
求肥	
白玉粉	50g
水	80ml
ジャム	少々
はちみつ	少々
砂糖	80g
片栗粉	少々
塩漬けローゼル	6枚

レシピのアピールポイント

気軽に食べられる和菓子、さっぱりヘルシーしかもアンチエイジング。

作り方


1.白あんにローゼルティー、ローゼルジャムを混ぜ火にかける。混ざったら火を止めはちみつを加える。

2.1の白あんを6等分し丸める。

3.白玉粉を器に入れはちみつ、ジャム、水を入れ混ぜラップをかけずレンジで1分加熱。加熱後軽く混ぜ約4分加熱(固くならないように様子を見る)※色合いを見ながらジャムを入れる。

4.片栗粉を敷いた皿に3を置き6等分にしそれぞれ2のあんを乗せて成形する。

5.塩漬けローゼルの塩抜きし4の上に乗せる。

レシピ名 ローゼル豆腐ケーキ		
完成写真		レシピのアピールポイント ローゼルの酸味と色鮮やかさを生かしヘルシーな豆腐を使い高齢な方でも食べやすいデザート。
		
2人分レシピ		作り方
材料名	分量(g)	1.絹豆腐の水を切りざるに取る。 2.容器にラップをかけ、くだいたクラッカーを敷き詰め牛乳を少しずつ加えながらケーキのタルト台を作る。 3.ボウルに1を入れ泡だて器でつぶし生クリーム、レモン汁、ジャム、はちみつを入れ混ぜる。 4.ローゼルティーとゼラチンを温め溶かし3に入れる。 5.2に4を入れ上面を安定させ冷蔵庫で冷やし固める。 6.ジャムにローゼルティー、はちみつを加えソースを作る。 7.固まったケーキにソースをかけ完成
絹豆腐	100g	
生クリーム	70cc	
ローゼルティー	30cc	
ゼラチン	4g	
ローゼルジャム	大さじ2	
はちみつ	小さじ1	
クラッカー	8枚	
牛乳	適量	
レモン汁	大さじ1	
ソース		
ローゼルジャム	大さじ1	
ローゼルティー	適量	
はちみつ	適量	