

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

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  ローゼルの酸味を活かし、さわやかな味わいの酢豚に仕上げました。 ローゼルの色合いを活かした鮮やかな料理です。
2人分レシピ	作り方
材料名	分量(g)
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
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

レシピ名 ローゼルモンブラン～二階建てトンネル仕立て～	
完成写真	レシピのアピールポイント
	<p>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クリームを作りました。</p> <p>また、ローゼルはローズヒップとの相性がよく相乗効果が生まれるので、シロップとしてケーキに染み込ませました。</p> <p>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。</p> <p>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！</p>
2人分レシピ	作り方
材料名	分量(g)
【ローゼルクリーム】	
ローゼル(乾燥)	10g
バター	30g
百花蜜	40g
牛乳	30g
生クリーム	100g
【ローズヒップシロップ】	
ローズヒップ	10g
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2 3分	



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)
ローゼル酢漬け	
・ローゼル(種抜き)	200g
・氷砂糖	500g
・純米酢	1000cc
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	好み
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、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て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、パイと言つ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

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

## 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、トロミができ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

## レシピ名

ペロッと一口「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てからローゼルで包むようにして二度揚げています。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

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(上部の葉で柔らかい)	8枚
塩	少々
醤油	少々

## 作り方

- 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。
- 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
- 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）
- 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
- 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)
- 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)
- 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人口ーゼル5個と余った里芋（1~2個）を乗せて比較してもらおう。  
お好みで醤油につけて食べてもらおう。  
※お酒のおつまみにもなります。

<p>レシピ名</p> <p>猪肉のローゼル煮込み</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"> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・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</li> </ul>																																		
<p>2人分レシピ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>材料名</th><th>分量(g)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>イノシシ塊肉</td><td>400g</td></tr> <tr> <td>塩・黒こしょう・薄力粉</td><td>適量</td></tr> <tr> <td>オリーブオイル</td><td>大さじ1</td></tr> <tr> <td>玉ねぎ(細切り)</td><td>1/2玉</td></tr> <tr> <td>長ネギ</td><td>青い部分1本文</td></tr> <tr> <td>ローゼル(萼と苞・実)</td><td>各10個分</td></tr> <tr> <td>トマト缶(ダイス)</td><td>200g(1/2缶)</td></tr> <tr> <td>赤ワイン</td><td>150cc</td></tr> <tr> <td>水</td><td>400cc+α</td></tr> <tr> <td>コンソメキューブ</td><td>1/2個</td></tr> <tr> <td>ローリエ</td><td>1枚</td></tr> <tr> <td>クミンシード</td><td>小さじ1/2</td></tr> <tr> <td>クローブ</td><td>2個</td></tr> <tr> <td>たけのこ水煮(縦細切り)</td><td>50g(1/4本)</td></tr> <tr> <td>にんじん(皮ごと縦半分切)</td><td>1本</td></tr> <tr> <td>(イタリアンパセリ)</td><td>(適量)</td></tr> </tbody> </table>	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)	<p>作り方</p> <p>【準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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</li> <li>・ローゼルは萼と苞、実に分け、萼と苞は細切りにしておく</li> <li>・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</li> <li>・野菜類は速やかに調理できるように切っておく</li> <li>・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</li> </ul> <p>【調理】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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)</li> <li>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、圧力がかかるたら弱火にして20分程度煮込む。</li> <li>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</li> </ol> <p>【盛り付け】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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(かけなくてよい)</li> </ul>
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 紅酸辣湯麵																																							
完成写真																																							
	<b>レシピのアピールポイント</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>お酢を使わず、ローゼルとローズヒップの酸味で酸辣湯麵を作りました</li> <li>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</li> <li>色染め &amp; 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</li> <li>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）</li> <li>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</li> <li>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</li> </ul>																																						
2人分レシピ	作り方																																						
<table border="1"> <thead> <tr> <th>材料名</th><th>分量(g)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ローゼル(生)</td><td>10個</td></tr> <tr> <td>ローゼル(粉)・ローズヒップ(乾)</td><td>1~3g</td></tr> <tr> <td>たけのこ水煮</td><td>40g</td></tr> <tr> <td>しいたけ(乾燥)</td><td>2個</td></tr> <tr> <td>えのき</td><td>30g</td></tr> <tr> <td>きくらげ(乾燥)</td><td>5g</td></tr> <tr> <td>にんじん</td><td>20g</td></tr> <tr> <td>豆腐</td><td>75g</td></tr> <tr> <td>豚バラ肉</td><td>40g</td></tr> <tr> <td>卵</td><td>1個</td></tr> <tr> <td>ローゼル・ローズヒップの戻し汁</td><td>約100cc</td></tr> <tr> <td>キノコの戻し汁</td><td>200cc</td></tr> <tr> <td>中華だしスープ</td><td>300cc</td></tr> <tr> <td>黒こしょう、塩</td><td>少々</td></tr> <tr> <td>砂糖</td><td>小さじ1</td></tr> <tr> <td>片栗粉</td><td>大さじ1</td></tr> <tr> <td>ラー油</td><td>お好みの量</td></tr> <tr> <td>中華麺</td><td>2人前</td></tr> </tbody> </table>	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	<p><b>【下準備】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>干しキノコはボウルに水を入れ、1時間~半日戻しておく</li> <li>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。</li> <li>ローゼルは実を取り除いておく</li> <li>麺を茹でる用にたっぷりのお湯を沸かしておく</li> </ul> <p><b>【調理】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>スープに水溶き片栗粉を加えてとろみをつける</li> <li>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</li> <li>生ローゼルと戻したローズヒップを入れる。</li> <li>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)</li> <li>砂糖を加え、黒胡椒と塩で味を整える</li> <li>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</li> </ul>
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																																						

<p>レシピ名 ローゼル羊羹</p>																													
完成写真	<p>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。</p> 																												
<p>2人分レシピ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>材料名</th><th>分量(g)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ローゼル</td><td>1kg</td></tr> <tr> <td>りんご</td><td>1~2個</td></tr> <tr> <td>砂糖</td><td>1kg</td></tr> <tr> <td>ローゼル実塩漬け</td><td>小さじ1.5</td></tr> <tr> <td>ローゼル葉塩漬け</td><td>小さじ1</td></tr> <tr> <td>粉寒天</td><td>2g</td></tr> <tr> <td>白あん</td><td>200g</td></tr> <tr> <td>白砂糖orグラニュー糖</td><td>大さじ2</td></tr> <tr> <td>水</td><td>200g</td></tr> <tr> <td>ローゼルジュース</td><td>大さじ2</td></tr> <tr> <td>粉寒天…A</td><td>2g</td></tr> <tr> <td>白砂糖orグラニュー糖…A</td><td>100g</td></tr> <tr> <td>水…A</td><td>200g</td></tr> </tbody> </table>	材料名	分量(g)	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	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>③ ②をそれぞれ粗みじん切りにする。</li> <li>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。</li> <li>⑤ ④に砂糖大さじ2を入れ沸騰させる。</li> <li>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。</li> <li>⑦ 水にぬらした型に⑥の半量入れる。</li> <li>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。</li> <li>⑨ ⑦のうえに静かに⑧を流し入れる。</li> <li>⑩ ④⑤の作業をAの材料で行う。</li> <li>⑪ ⑩を薄く⑨に流し入れ③を上にまんべんなく散らし時間を置き固める。</li> <li>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。</li> </ol>
材料名	分量(g)																												
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																												



## レシピ名

鮎のゴングラチャパラプラス

## 完成写真



## 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ラプラ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。

## 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

## 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°C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°Cを超えると、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。

## レシピ名

ほんのり甘酸っぱい！ローゼルのハートコロッケ

## 完成写真



## レシピのアピールポイント

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に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。

## 2人分レシピ

材料名	分量(g)
材料8個(1個あたり50g)	
ローゼル(乾燥)	5g
じゃがいも	300g
たまねぎ	100g
豚肉バラ薄切り切り落とし	100g
オリーブオイル	小さじ1
はちみつ	大さじ2
醤油	大さじ2
バッター液	小麦粉水適量
パン粉	適量
揚げ油	適量

## 作り方

- ①じゃがいもは皮をむいてレンジで柔らかくし、粗めに漬しておく。玉ねぎはみじん切りにする。ローゼルはお湯(40g)につけて柔らかくしておく。
- ②フライパンにオリーブオイル(小さじ1)、豚バラ、玉ねぎ、ローゼル(つけてお湯も入れる)を入れて炒める。豚バラに八分目火が通ればしょうゆ、はちみつを加えて全体に味をからめるように炒める。
- ③漬したじゃがいもに②を加え、まんべんなく混ぜ合わせる。  
※②の煮汁も余すことなく加えてください。
- ④8等分にし、ハート型に成型する。（使い捨てゴム手袋を使用）  
※1コあたり50g～55gになります。
- ⑤バッ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 ローゼル生どら焼き	
完成写真	 <p>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加わり、甘さが押さえられさっぱりといただけます。</p>
2人分レシピ	作り方
材料名	分量(g)
【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



<p>レシピ名 ライスペーパーで生春巻き(彩り巻き)</p>	
完成写真	 <p>レシピのアピールポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。)</li> </ul>
2人分レシピ	作り方
材料名	分量(g)
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	1月4日
ローゼル塩漬け	12g
(1枚には4g使用)	
クリームチーズ	3個
(1枚を横3つに切る)	
ゆで卵	1個
(1枚につき2こ使用)	
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



<p>レシピ名 ローゼルバターのスコーンサンド</p>	
完成写真	
	<p>レシピのアピールポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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、甘酸っぱいローゼルの酸味とよく合います。</li> </ul>
2人分レシピ	
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

<p>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</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"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>																																		
<p>2人分レシピ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>材料名</th><th>分量(g)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>バケット(小)</td><td>4本</td></tr> <tr> <td>④ローゼルの酢漬け</td><td></td></tr> <tr> <td>ローゼル</td><td>50</td></tr> <tr> <td>酢</td><td>15</td></tr> <tr> <td>砂糖</td><td>20</td></tr> <tr> <td>⑥タルタル</td><td></td></tr> <tr> <td>ゆで卵</td><td>1個</td></tr> <tr> <td>塩こしょう</td><td>適量</td></tr> <tr> <td>マヨネーズ</td><td>大さじ1.5</td></tr> <tr> <td>ローゼルの酢漬け</td><td>30</td></tr> <tr> <td>⑤ローゼルと大根の酢漬け</td><td></td></tr> <tr> <td>ローゼルの酢漬け</td><td>20</td></tr> <tr> <td>大根</td><td>30</td></tr> <tr> <td>塩こしょう</td><td>適量</td></tr> <tr> <td>鯖の缶詰</td><td>半分</td></tr> <tr> <td>好みでパクチーかレタス</td><td>適量</td></tr> </tbody> </table>	材料名	分量(g)	バケット(小)	4本	④ローゼルの酢漬け		ローゼル	50	酢	15	砂糖	20	⑥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	⑤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	好みでパクチーかレタス	適量	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>② ⑥タルタル用に酢漬け30gを汁気を取り、分けておく。</li> <li>③ ⑤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。</li> <li>④ バケットをトースターで焼く。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>
材料名	分量(g)																																		
バケット(小)	4本																																		
④ローゼルの酢漬け																																			
ローゼル	50																																		
酢	15																																		
砂糖	20																																		
⑥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																																		
⑤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																																		
好みでパクチーかレタス	適量																																		

<p>レシピ名 里芋ローゼルモンブラン</p>																																																	
<p>完成写真</p> 																																																	
<p>2人分レシピ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>材料名</th> <th>分量(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>【ローゼルジャム】</td> <td></td></tr> <tr> <td>ローゼル</td> <td></td></tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>ローゼルの40%</td></tr> <tr> <td>レモン汁</td> <td>ローゼルの5%</td></tr> <tr> <td>【タルト生地】</td> <td></td></tr> <tr> <td>食塩不使用バター</td> <td>15g</td></tr> <tr> <td>グラニュー糖</td> <td>10g</td></tr> <tr> <td>卵</td> <td>5g</td></tr> <tr> <td>バニラオイル</td> <td>1滴</td></tr> <tr> <td>米粉</td> <td>30g</td></tr> <tr> <td>【アーモンドクリーム】</td> <td></td></tr> <tr> <td>食塩不使用バター</td> <td>8g</td></tr> <tr> <td>グラニュー糖</td> <td>8g</td></tr> <tr> <td>バニラオイル</td> <td>1滴</td></tr> <tr> <td>アーモンドプードル</td> <td>8g</td></tr> <tr> <td>卵</td> <td>8g</td></tr> <tr> <td>【里芋ローゼルクリーム・生クリーム】</td> <td></td></tr> <tr> <td>里芋</td> <td>45g</td></tr> <tr> <td>ローゼルジャム</td> <td>30g</td></tr> <tr> <td>生クリーム</td> <td>55g</td></tr> <tr> <td>グラニュー糖</td> <td>2g</td></tr> <tr> <td>はちみつ</td> <td>2g</td></tr> <tr> <td>ローゼルジャム(中身)</td> <td>10g</td></tr> </tbody> </table>	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	<p>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！</p>
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																																																
	<p>作り方</p> <p>【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、とろつたら完成。煮詰めすぎると固くなるので注意する。</p> <p>① タルト生地を作る。ボウルに常温にしたバターを入れ、ゴムべら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。</p> <p>② ①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。</p> <p>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。</p> <p>④ ②に③を流し入れ、180°Cのオーブンで15分焼く。粗熱をとり、型から外す。</p> <p>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)。</p> <p>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。</p> <p>⑦ 里芋とローゼルジャムを裏ごしをしてゴムべらで混ぜ合わせる。さらに(A)を2回に分けて加え混ぜ合わせる。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>																																																



レシピ名 ローゼルクリーミーコロッケ	
完成写真	 <p>レシピのアピールポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・里芋は茹で上がったら熱いうちにつぶして丸くする。</li> <li>・中に入れるクリームチーズが酸味を和らげる。</li> <li>・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。</li> <li>・ローゼルはレンジで加熱した方が切りやすい</li> </ul>
2人分レシピ	作り方
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

<p>レシピ名 乳製品を使わないミニローゼルパン</p>																															
<p>完成写真</p> 																															
<p>2人分レシピ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>材料名</th><th>分量(g)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>強力粉</td><td>300g</td></tr> <tr> <td>砂糖</td><td>大さじ 2</td></tr> <tr> <td>塩</td><td>小さじ 1/2</td></tr> <tr> <td>イースト</td><td>小さじ 1</td></tr> <tr> <td>乾燥ローゼル</td><td>5g</td></tr> <tr> <td>ぬるま湯(40度程度)</td><td>180cc</td></tr> <tr> <td>サラダ油</td><td>大さじ 1</td></tr> <tr> <td>強力粉</td><td>適量</td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	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													<p>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できる。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、ローゼルづくしのティタイムが出来る事が嬉しい。</p>
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																														
	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>乾燥ローゼルを180ccの熱湯で煮出す。(40度程度のぬるま湯にする)</li> <li>ボールに粉類を入れ、木べらで混ぜたら、①で用意できたぬるま湯を加え、さらに木べらでませたら手でよくこねる。</li> <li>ひとまとめにならたら、サラダ油を加えさらにこねる。</li> <li>43度の湯に浮かべて、30分間一次発酵させる。</li> <li>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。</li> <li>オーブン40度で30分二次発酵させる。</li> <li>オーブン190度で15から18分焼く。</li> </ol>																														



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	<ul style="list-style-type: none"> <li>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いました。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>
2人分レシピ	
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
★ローゼル萼(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

## 作り方

- ★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、ラップで押しつけてふたをし、冷蔵庫に2晩以上おき、シロップ漬けを作つておく)
- 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
- 卵を割り、卵黄と卵白を分けておく
- 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
- ③の卵白を泡立てる(8分だけ)
- ⑤に②の粉を入れ、ヘラでよく混ぜ、⑥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。
- 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
- 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
- 170°C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。



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	 <p>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。</p>
2人分レシピ	作り方
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	 <p>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。</p>
2人分レシピ	
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 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
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 ローゼル入り手作りソーセージ																																			
完成写真	<p>レシピのアピールポイント</p> <p>・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。</p> <p>・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。</p>																																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">2人分レシピ</th> </tr> <tr> <th>材料名</th><th>分量(g)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>豚ひき肉</td><td>120g</td></tr> <tr> <td>ローゼル(がくとほう)</td><td>30g</td></tr> <tr> <td>食塩</td><td>1.5g</td></tr> <tr> <td>生しいたけ</td><td>30g</td></tr> <tr> <td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr> <td>大葉</td><td>3.2g</td></tr> <tr> <td>にんにく</td><td>2g</td></tr> <tr> <td>パン粉</td><td>14g</td></tr> <tr> <td>卵</td><td>10g</td></tr> <tr> <td>ナツメグ</td><td>0.1g</td></tr> <tr> <td>白こしょう</td><td>0.1g</td></tr> <tr> <td> </td><td> </td></tr> <tr> <td> </td><td> </td></tr> <tr> <td> </td><td> </td></tr> <tr> <td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	2人分レシピ		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									作り方
2人分レシピ																																			
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																																		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ローゼルの塩漬けを作る             <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>②袋に切ったローゼルを入れる。</li> <li>③分量の食塩を入れ、よく混ぜる。</li> <li>④袋の空気を抜き、冷蔵庫で1日寝かせる。</li> </ol> </li> <li>2. 手作りソーセージを作る             <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>④10分間蒸し、火が通ったら完成。</li> </ol> </li> </ol>																																		

## 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る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

材料名	分量(g)
豚ひき肉	200g
キャベツ	1/4
きくらげ	20g
厚揚げ	80g
卵	1個
おろししょうが	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
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

## 作り方

- 乾燥キクラゲの場合は水またはぬるま湯で戻しておく
- 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
- 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
- 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。)
- 肉だねを10等分にしてつくねの形にする
- 中火で両面に焼き目をつける(焼き目がつくまではややわらかいので崩れないよう気を付けてください)
- 弱火にして、料理酒を入れてふたをし蒸し焼きにする
- 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
- 器に盛り、完成

レシピ名 ローゼル長生(き)春巻	
完成写真	 <p>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ば、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。</p>
2人分レシピ	作り方
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	 <p>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。</p>	
2人分レシピ	作り方	
材料名	分量(g)	
白あん	100g	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。
ローゼルティー	50cc	2.1の白あんを6等分し丸める。
ローゼルジャム	大さじ1.5	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。
はちみつ	小さじ2	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。
求肥		5.塩漬けローゼルを塩抜きし4の上に乗せる。
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	

レシピ名 ローゼル豆腐ケーキ	
完成写真	
	<p>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。</p>
2人分レシピ	作り方
材料名	分量(g)
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