




レシピ名			華やかローゼルの肉巻きフライ		
完成写真			<div data-bbox="164 277 572 577" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="627 246 1469 448" data-label="Text"> <p>レシピのアピールポイント ローゼルのコロンとした可愛い形を活かし、中にチーズを入れて子供も食べやすい味付けにしました。 豚肉と一緒に葉っぱも巻くことで、栄養価も高い一品です。 切った断面のローゼルの赤色と葉っぱの緑、チーズのコントラストが美しくなるよう工夫しました。</p> </div>		
2人分レシピ			作り方		
材料名		分量(g)	<div data-bbox="627 759 1457 1070" data-label="List-Group"> <ol style="list-style-type: none"> 1.ローゼルの種をくり抜き、中にキャンディーチーズを入れる。 2.豚肉を十字に置き、塩こしょうを振ってローゼルの葉、1をのせて巻く。 3.2に小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて180度に熱した油で揚げる。 4.タルタルソースのローゼルは種を取って粗いみじん切りにする。 5.ゆで卵をざく切りにし、4のローゼルとその他の材料と混ぜ合わせる。 6.器に盛りタルタルソースをかける。 <p>ローゼルに豚肉で巻いて小麦粉をまぶした後、おにぎりを握るようにギュッギュッとすると形が崩れず綺麗に揚げられます。</p> </div>		
ローゼル		6個			
ローゼルの葉		6枚			
豚ロース薄切り肉		12枚			
キャンディーチーズ		6個			
塩こしょう		少々			
小麦粉		大さじ1			
溶き卵		1個分			
パン粉		1カップ			
揚げ油		適量			
◎タルタルソース					
ローゼル		2個			
ゆで卵		1個			
マヨネーズ		大さじ2			
ケチャップ		大さじ1			
黒こしょう		少々			

レシピ名	
ハッピーピンクの中華風ローゼル春雨サラダ	
完成写真(添付・同封可)	レシピのアピールポイント(工夫した点など)
	<ul style="list-style-type: none"> ・ローゼルで茹でた、はるさめの鮮やかさにビックリ。 ・いつものはるさめサラダが華やかなパーティメニューに大変身です。野菜が苦手な子供たちも大喜びで食べてくれます。 ・調味料は白だしとごま油だけです。ローゼルの酸味がお酢の代わりをしてくれます。砂糖も使わずにんじんで甘みを出しました。はるさめを茹でたローゼルの茹で汁もタレに加えて無駄なく使います。
2人分レシピ	作り方 (簡条書きで簡潔にご記入ください)
<ul style="list-style-type: none"> ・緑豆はるさめ(乾燥)…30g <p>※じゃがいもでんぷんが主原料のはるさめより緑豆はるさめを使っていたほうが時間がたっても固くパサパサにならずおいしいです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ローゼル(家庭菜園で作ったローゼルを乾燥させて使いました)…6g ・水…200cc ・にんじん…80g ・きゅうり…60g ・カニかま…60g ・卵…1コ <p>タレ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はるさめを茹でたときのローゼルの煮汁…大さじ2 ・白だし…大さじ5 ・ごま油…大さじ1 ・ラー油…お好みで 	<p>①はるさめを茹でます→鍋に水200ccとローゼル6g(お茶パックに入れる)を入れ、はるさめを入れる。火をつけて沸騰してきたら中火で1分半茹でる。火を止めて鍋ごと(はるさめは煮汁に浸けたまま)冷水につけてはるさめを冷やす。はるさめが人肌程度に冷めればザルにあげ、押さえつけてしっかり水分を取り、3等分位の食べやすい長さに切る。</p> <p>※冷やしている間に余熱ではるさめは柔らかくなり、ローゼルの汁を吸って鮮やかなピンク色に染まります。ローゼルの酸味が染み込んでお酢を使わなくても爽やかな酸っぱさが引き立ちます。</p> <p>②にんじんは皮をむいて細切りにし、レンジで柔らかくする。きゅうりは千切りにして塩揉みして水分を絞る。カニかまはほぐす。卵は薄焼き卵にし細切りにする。</p> <p>③タレを作ります→はるさめを茹でた時のローゼルの煮汁と白だしとごま油を混ぜる。 ※煮汁がはるさめに染み込んで少ない場合はローゼルが入ったお茶パックを絞ると濃いローゼル液が出ます。</p> <p>④お皿にピンクに染まったはるさめをのせ、具材を飾ります。タレは食べる直前にかけて全体をかき混ぜてお召し上がりください。 ☆あえて具材と調味料は混ぜず、ローゼルで色づいたピンク色が野菜類の水分でぼやけないように、食べる直前にご自分で混ぜて召し上がっていただくスタイルにしました。</p>

レシピ名	
ローゼル衣のフライド長芋～ローゼルのピンク塩をかけて	
完成写真(添付・同封可)	レシピのアピールポイント(工夫した点など)
	<p>大多喜町のご当地グルメになるのを夢みてレシピを考えました。 刻んだローゼルと鮮やかなローゼルの煮汁を加えた衣はインパクト抜群のかわいらしさです。 ローゼルのピンク塩は見る人の目を奪う鮮やかさです。 火加減に気を付けて煎ればどなたにでも簡単に作れます。 食卓が一気に華やかになるローゼルのピンク塩、是非ともお試しください。</p>
<p>2人分レシピ</p> <p>材料A【ローゼルの煮汁】 ・生ローゼル…50g(赤いガク部分) ・水…100g・すだち果汁…大さじ1 ※今回は旬のすだちの果汁を使いました。レモン、ライム、かぼすなど柑橘類ならなんでもOKです。</p> <p>B【ローゼルのピンク塩】 ・Aで作ったローゼル煮汁…20g ・塩…30g※粗塩(伯方の塩)を使いました。</p> <p>C【ローゼル衣のフライド長芋】 ・長芋または自然薯(大多喜町産)…200g ・天ぷら粉(市販品)…40g ・Aで作ったローゼル煮汁…60g ・水…20g ・Bで作ったローゼル塩…小さじ半分 ※Aで作ったローゼルの煮汁がトロツとしていたので水を加えました。煮汁がサラサラの場合は全部ローゼルの煮汁で衣を作ってください。 ・揚げ油…適量</p>	<p>作り方 (箇条書きで簡潔にご記入ください)</p> <p>【材料Aのローゼルの煮汁を作ります】 ①ローゼルのガクの部分は綺麗に洗って粗く刻む。耐熱皿に入れ、ふわっとラップをして500Wで1分半加熱する。生ローゼルより赤く色が変わります。 ②鍋にローゼル、すだち果汁、水を加えて3分炊きます。氷水にあてて冷やしておきます。</p> <p>【材料Bのローゼルのピンク塩を作ります】 ①フッ素加工のフライパンにローゼルの煮汁(ガクを除いた煮汁だけ)と塩を入れ混ぜ合わせます。ここで初めて火をつけます。火加減は弱火で、絶えずゴムベラで混ぜ続けフライパン全面を利用して水分を徐々に蒸発させていきます。火をつけて沸騰してきたら周りから結晶化してくるのでゴムベラでかき混ぜ続けます。沸騰してから5秒煎りながら混ぜる。周りから焦げそうになるのでフライパンを一旦コンロから外して余熱で30秒煎る。再びコンロにのせて5秒煎る。再びコンロから外して30秒煎るの行程を何度か繰り返します。だんだん水分が蒸発してきて塩がピンク色になってきます。サラサラになれば皿に移し、冷めたら瓶に入れ完成です。</p> <p>【材料Cのローゼル衣のフライド長芋を作ります】 ①ローゼル衣を作ります。天ぷら粉にAのローゼル煮汁(ガクも加える)と水、ローゼルのピンク塩を加えて混ぜる。 ②長芋は皮をむいて1cm×1cm×5cmの棒切りにする。長芋はねばりがあって衣が剥がれやすいので、衣をつける前に薄く天ぷら粉(材料記載外)をまぶす。たっぷりローゼル衣をつけて油で揚げる。※衣のピンク色を生かすために衣は厚めに作りました。焦げないようにさっと揚げてください。長芋は生食できますので衣に火が通ればOKです。 ③揚げたての長芋を皿に盛り付け、ローゼルのピンク塩をパラパラと振ってお召し上がりください。</p>

レシピ名		
ローゼルの茄子田楽		
完成写真(添付・同封可) 写真は1人分		レシピのアピールポイント(工夫した点など) (例)ローゼルの酸味を活かし、清涼感が増す味付けを工夫した。 色と酸味がローゼルの特徴なので、白みそを使って赤色が少しでも出るようにしました 酸味がドライでは出しづらいので、砂糖の代わりにローゼルのジャムで対応 色と酸味を出すようにしました。また、みじん切りにして食感も出し、格子の切り込みで食べやすいようにしました。 時期的に生のローゼルは採れず、ドライ使用ですが、生ローゼルの方が食感も良く酸味も出ると思います。
2人分レシピ		作り方 (簡条書きで簡潔にご記入ください) ① 水を沸騰させ火を止め、ドライローゼルを入れて、色出しをさせとく ② 白みそ、みりん、酒、①のローゼルをみじん切りにし、色出し水も小さじ2杯入れて、照りが出るまで弱火で煮詰める ③ ②の火を止めてからローゼルジャムを追加する ④ ナスはヘタを取り縦半分に切り、格子状に切り込みをいれ、皮側は背にした時に、置けるように平らに切る ⑤ フライパンに油を敷き、中火で柔らかくなるまで焼く 格子側に③のローゼル味噌を塗り、仕上げにゴマを振る ⑥ 皿に青じそを敷き詰めて、ナスをのせる。余った味噌は花の中に詰める ※生のローゼルが手に入れば、ドライではない生ローゼルをみじん切りにして入れたほうがシャキシャキ感があって良い。
材料名 (使用する食品、調味料等をすべてご記入ください。)	分量(g) (例: 10g, 小さじ1)	
ドライローゼル	10個	
水	50cc(使用は小さじ2)	
白みそ	大さじ2	
みりん	大さじ1	
酒	小さじ1	
ローゼルジャム	小さじ2	
茄子	2本	
ゴマ	少々	
青じそ(飾り用)	6～8枚	
油	適量	
ローゼルの花	4枚	

レシピ名		ローゼルおろしの彩り冷しゃぶうどん	
完成写真		<div></div>	
		<div>レシピのアピールポイント</div> <p>豚しゃぶに大根おろしとローゼルを合わせ、さっぱりと仕上げました。</p> <p>鮮やかな色合いと爽やかな酸味が食欲を引き立て、夏バテ防止にもおすすめです。</p>	
2人分レシピ		作り方	
材料名	分量(g)		
うどん	2玉		
豚肉	200g		
大根	100g		
大葉	4枚(千切り)		
かつお節	適量		
乾燥ローゼル	2g		
熱湯	70ml(戻し用)		
戻し汁	全量		
めんつゆ	大さじ2		
水	130ml		
酢	小さじ2/3		
砂糖	小さじ1/3		

1.乾燥ローゼルを熱湯70mlで3分戻し、戻し汁と果肉を分ける。

2.大根をおろして水けを切り、戻し汁大さじ1と刻んだローゼルを混ぜて「ローゼルおろし」を作る。

3.めんつゆ、水、残りの戻し汁、酢、砂糖を合わせ、冷蔵庫で冷やす。


4.豚肉をさっと茹でて冷水に取り、水気を切る。

5.うどんを茹でて冷水でしめ、水気を切り器に盛る。

6.うどんの上に、豚肉、ローゼルおろし、大葉、かつお節を乗せる。


7.冷やしたローゼル入りつゆをかけて完成。


- 1.乾燥ローゼルを熱湯70mlで3分戻し、戻し汁と果肉を分ける。
- 2.大根をおろして水けを切り、戻し汁大さじ1と刻んだローゼルを混ぜて「ローゼルおろし」を作る。
- 3.めんつゆ、水、残りの戻し汁、酢、砂糖を合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- 4.豚肉をさっと茹でて冷水に取り、水気を切る。
- 5.うどんを茹でて冷水でしめ、水気を切り器に盛る。
- 6.うどんの上に、豚肉、ローゼルおろし、大葉、かつお節を乗せる。
- 7.冷やしたローゼル入りつゆをかけて完成。

レシピ名	
ローゼルと根菜のおからの炒り煮	
完成写真(添付・同封可) 	レシピのアピールポイント(工夫した点など) 栄養満点で昭和の懐かしい味、おからの煮物をローゼルを使って令和の子供たちに食べてもらいたいと思ひ考案しました。 しっとり甘酸っぱい味でやさしい桜色のおからです。 学校給食のメニューとして、子供たちに食べて欲しいです。
2人分レシピ 材料4人分 ・生おから…120g ・生ローゼル…40g ・れんこん…50g(皮をむいた量) ・ごぼう…50g(皮をむいた量) ・しょうが(大多喜町産)…40g(皮をむいた量) ・ちくわ…3本・刻みネギ…20g 〔調味料〕 ・砂糖…50g ・顆粒和風だし…大さじ1 ・水…200cc ・ごま油…大さじ1	作り方 (箇条書きで簡潔にご記入ください) ①生ローゼルは洗って粗めに刻む。 れんこんとごぼうはいちょう切りにする。 しょうがは薄切りの1cm大にする。ちくわは半月切りにする。 ②フライパンに生ローゼル、れんこん、ごぼう、しょうが、砂糖、顆粒和風だし、水を加えて炊く。 水分が半分位になればれちくわ、おから、ごま油を加えて炒り煮する。 火を止めて刻みネギを加える。

[illegible]

レシピ名		
大多喜町のアフガニチキン ローゼルソース添え		
完成写真(添付・同封可)		レシピのアピールポイント(工夫した点など) (例)ローゼルの酸味を活かし、清涼感が増す味付けを工夫した。 インド料理のアフガニチキンをヘルシーに、ローゼルの爽やかな酸味が引き立つレシピにアレンジしました。 【現地レシピとの比較】 ・鶏モモ肉→鶏ササミ肉へ変更し、ヘルシーに！ ・ペーストに使うカシューナッツとレモン汁を、ピーナッツとローゼルに代替し、千葉県らしさ、大多喜町らしさを表現。 ・添えのミントソースの代わりに、オリジナルのローゼルソースを作成。清涼感があり、日本人の口により合う味わいに仕上げた。
2人分レシピ		①素煎りピーナッツを水に30分浸し、柔らかくする。30分後、水から上げる。 ②①と※が付いている材料をすべてミキサーにかけ、ペースト状にする。 ③鶏ササミ肉に②をまんべんなく漬けて、ひと晩置く。 ④フライパンで油を熱し、中火で③を焼く。片面が焼けたら、ひっくり返して蓋をし、弱火で10分ほど蒸し焼きにする。 【ローゼルソース】 ローゼルとライム果肉をそれぞれみじん切りにして、混ぜ合わせる。
材料名 (使用する食品、調味料等をすべてご記入ください。)	分量(g) (例: 10g, 小さじ1)	
鶏ササミ肉	450g(約4本分)	
素煎りピーナッツ	15g	
※塩	7g	
※ローゼル	20g(約10個分)	
※無糖ヨーグルト	30g	
※生クリーム	30g	
※ガラムマサラ	5g	
※クミン	2g	
※ブラックペッパー	1g	
※にんにく	17g	
※しょうが	17g	
油(香りにクセのないものなら何でも可)	15cc	
【ローゼルソース】		
ローゼル	20g(約10個分)	
ライム果肉	20g	

レシピ名		
ローゼルご飯のカップ弁当		
完成写真(添付・同封可)		レシピのアピールポイント(工夫した点など)
		<p>(例)ローゼルの酸味を活かし、清涼感が増す味付けを工夫した。</p> <p>ローゼルの酸味を生かして花梅(ローゼルの塩漬け)を作り、それを混ぜご飯にしました。色もきれいだし、酸味と塩みのバランスがよくて、お弁当にピッタリです。ローゼルご飯をカップに詰めたことで、作りやすく食べやすいお弁当になりました。</p>
2人分レシピ		
材料名 (使用する食品、調味料等をすべて ご記入ください。)	分量(g) (例:10g, 小さじ1)	<p>1. 米は普通に炊飯する</p> <p>2. ローゼルはガクの部分に塩をまぶして一晩置く</p> <p>3. 2のローゼルを2個分残して(トッピング用)粗みじんに切り、ご飯に混ぜる</p> <p>4. 卵1個は薄焼きにして千切り、1個はゆで卵にして花型に切る</p> <p>5. インゲン は沸騰した湯で2分塩ゆで、キュウリは縦にピーラーで長く切り塩をまぶす。海老は1～2分塩ゆで、ハムは半分に切って丸める</p> <p>6. カップに3のご飯を4分の1詰め、卵とインゲン豆をのせて、ご飯を4分の1詰める</p> <p>7. 海老、キュウリ、ローゼル、ゆで卵、ハム、かいわれ大根を彩りよくトッピングする</p> <p>※炊飯の時間とローゼルの塩漬けの時間は、調理時間外です</p>
ご飯	340g,1合	
ローゼルの実	6個	
塩	1g	
卵	2個	
インゲン豆	4本	
海老	4尾	
キュウリ	縦割り半分	
かいわれ大根	5g	
ハム	2枚	
塩(塩ゆで用・キュウリ用)	5g	

レシピ名		鶏ささみ肉 ローゼル煮込み
完成写真		<p>レシピのアピールポイント</p> <p>はちみつを加えることで優しい味になっています。</p> <p>栄養面でささみ肉からタンパク質を、野菜からビタミン、ミネラル、繊維質を、ローゼルからアントシアニンをたっぷりと取る事ができます。</p> <p>白ワインを加えてから煮込んでアルコール分をとばしているのです。お子様でもおいしく食べられます。</p> <p>パン、パスタ、ライスのどれでも合う一品です。</p> <p>ささみ肉の白色の上に 最後に加えたローゼルの赤い色がきれいに映ります。</p>
2人分レシピ		作り方
材料名	分量(g)	
鶏ささみ肉	200g	①.鶏ささみ肉はフォークで刺し 斜めにそぎ切りし、塩、白コショウをふる。
白ワイン	50cc	②.玉ねぎは薄くスライス、人参は千切りする。 ローゼルは10個分と6個分に分け、それぞれ先の赤い部分のみはがし取る。
ローゼル	16個	③.鍋に水、玉ねぎ、にんじんを入れゆでる。 ローゼル10個分も入れて赤色を出すように煮る。
水	200cc	④.フライパンにオリーブオイルを入れ、ささみ肉を両面焼く。（焼き色はつけない）
玉ねぎ	50g	⑤.小鍋に④のささみ肉、白ワイン、ベイリーフを入れ、蓋をして蒸し煮にする。（3－4分）
人参	30g	⑥.③に⑤、顆粒コンソメを入れて中～弱火にして煮込む（10－15分程度）
顆粒コンソメ	小さじ1	⑦.弱火にしてはちみつを入れて混ぜ、 残りのローゼルを入れて2－3分煮る
はちみつ	120g	
ベイリーフ	1枚	
塩	少々	
白コショウ	適宜	
黒コショウ	適宜	
オリーブオイル	大さじ1	
チャービル	少々	