

大宜味村特産品を使った試作料理レシピ（平家亭）

料理名	材料	時間	作り方	感想・備考・意見	5段階評価
タイワン風ませそば (アンダンスー)	そば 1束 豆苗 少々 アンダンスー 少々 いの豚肉 宮古みそ 砂糖 塩 みりん	15分	1. そばをゆでる 2. アンダンスーはゆるめに作る。 3. ゆであがった蕎麦を氷水でしめ器に盛ったら上にアンダンスーと豆苗をバラバラと！	アンダンスーの味を改良すればいけるかも！	3
エビマヨカラキソース	エビ 5尾 サラダ 少々 春巻きの皮 1枚 カラキソース 少々	10分	1. エビに衣をつけて揚げる。 2. 春巻きの皮はお椀型に揚げる。 3. 春巻きの皮に皿を入れ、上にエビを盛りつけ、マヨネーズ、タイチリソース、カラキを混ぜたソースを上からかける。		3
そば粉入りトルティーヤ	そば粉 1 モロコシ粉 1 水 少々	50分	1. そば粉、トウモロコシ粉、水を入れ混ぜ合わせる。 2. みみたぶぐらいになったら、棒状にしてラップでくるみ30分寝かす。 3. 30分経ったら、団子状にカットして一つずつ伸ばす。 (餃子の皮みたい) 4. オリーブオイルで両面焼いたら出来上がり。	具材は、鳥照り焼き、タコスの具材、シーフードピリ辛、と3種類用意。(サラダも) 照り焼きが美味しい。	3
カラキ入りクリームチーズ付け	クリームチーズ 1P カラキ粉 少々 白みそ 砂糖 みりん		1. クリームチーズを一口大に切る。 2. 白みそ、砂糖、みりんを混ぜ合わせ、カラキの粉を入れる。 3. クリームチーズを入れ、2週間寝かせる。 4. 食べるときは、みそを軽く落とし火であぶる。	美味しい。	5
そば粉のパンケーキ	上新粉 50g そば粉 50g 卵 1個 ベーキングパウダー 6g 豆乳 200cc カラキの粉 大1 砂糖 大1 ホイップクリーム 好み はちみつ 好み	10分	1. ボウルに上新粉、そば粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れ、よくかき混ぜる。 2. 鍋で当宇入を沸かさないうちに温め、カラキの粉を入れて香りをつけて冷ます。その後濾す。 3. 卵を黄身と白身に分けて、白身を栗田的でメレンゲにする。 4. ボウルに卵黄を入れ、混ぜてこした投入を加えて、よく混ぜたあと、メレンゲを加え、さっくり混ぜる。 5. 熱したフライパンで焼く。		4
そば粉入りニョッキ	ジャガイモ 250g そば粉 60g 強力粉 50g 塩 小1/2 卵黄 1個 片栗粉 (打ち粉)	15分	1. 茹でて柔らかくしたジャガイモを潰し、そば粉、強力粉、塩、卵黄を入れよく練る。 2. 二等分にして片栗粉をまぶし、約2cm幅の棒状に伸ばす。 3. 伸ばした生地を2cm幅に切り、フォークを押し当て溝をつける。 4. お湯を沸かし生地を入れる。生地が浮いてきたら、ざるに上げる。 5. お好みのソースで絡める。		3

大宜味村特産品を使った試作料理レシピ（平家亭）

料理名	材料	時間	作り方	感想・備考・意見	5段階評価
そば粉のみたらし団子	白玉粉 140g そば粉 100g 水 200cc カラキの飴 25g 水 25g 醤油 大1 みりん 大1 砂糖 大1	15分	1. ボウルに白玉粉とそば粉を入れよく混ぜて、水200CCを入れる。（水は目安なので好みの固さで調整） 2. よくこねて、一口サイズにまとめる。 3. たっぷりのお湯で茹でる。 4. カラキの飴と水を耐熱容器に入れ、電子レンジに入れラップをせずに500Wで1分～1分半加熱して溶かす。 5. フライパンに醤油・みりん・砂糖を入れ、火にかけて溶かした飴のシロップを入れ、混ぜて砂糖を溶かす。 6. 団子をからめる。		4
そば粉 豆腐	そば粉 50g 芋くず 50g 塩 小1/3 豆乳 400cc だし 200c めんつゆ きざみネギ おろししょうが	20分	1. ボウルにそば粉・芋くず・塩を入れてよく混ぜ、豆乳を入れ、混ぜ溶かす。 2. 鍋に入れ、だしも入れて中火にかけて木べらで練っていく。 3. とろみがつき、鍋底が見えるようになったら弱火にして約4分ねる。 4. 小容器にラップを敷き、大さじ2杯分のせる。ラップを茶巾に絞ってねじり、輪ゴムできつく縛る。 5. 氷水につけて冷やし固める。 6. ラップをはずして器に移し、めんつゆ、薬味をのせる。		3
そば豆腐	そば粉 豆乳 水		1. そば粉、豆乳、水を同じ割合で弱火でゆっくりかき混ぜる。 2. 固まればOK	固くなりすぎ。 調整が必要。	3
そばワンタン	そば粉 強力粉		1. そば粉1、強力粉2の割合で練りこむ。 2. 麺棒で薄く延ばし、さっとゆがってカツオ出しで。	まずまず	3
そば餃子	そば粉 強力粉 ひき肉 ニラ 椎茸 にんにく しょうが		1. 生地はわんたんと一緒に	薄く延ばすのが難しい。	3
バイセオ	そば粉 青ネギ 水 えび もやし 豚 きゅうり 砂糖 ナンプラー 水 レモン		1. 豚、えび、塩コショウ炒め。 2. そば粉、青ネギ、水を溶いて 3. もやし、炒めたものを入れて蒸し焼き	ベトナム料理をアレンジして使ったもの。 酸味があり美味しかった。	4

大宜味村特産品を使った試作料理レシピ（平家亭）

料理名	材料	時間	作り方	感想・備考・意見	5段階評価
そば まんじゅう	そば粉 豆乳 タレ 銀あん		1. そば粉1、豆乳2、塩少々入れ練る。 2. 仕上がったら上から銀あん。		3
そばがき (つゆ、銀あん、七菜あん)	そば粉 50g 水 200cc しいたけ レンコン ニラ	15分	1. そば粉に水を入れ、なべてこねる。 ダマにならないくらい練ったらOK	タレ、つゆ、銀あん、七菜あんと3種やってみた。 そばがきに、細かく刻んだ野菜を入れてみたら、そこそこ美味しい。 七菜あんもいけるかも。	3
そばピザ	そば粉1 強力粉2 ドライイースト1袋 えび イカ トマトソース ピーマン オリーブオイル	15分		ソース、具材の改良余地あり。	4
そばお好み焼き	そば粉 1 小麦粉 2 卵 1 山芋 0.5 キャベツ 豚バラ		1. そば粉・小麦粉・卵を水でのばし、山芋・キャベツ・豚肉を入れて焼く。	そば粉の風味が飛んでしまう。	3
とり庵 そば粉揚げ	鶏モモ 1枚 そば粉 少々 片栗粉 少々 さんびん茶葉	10分	1. とりももに塩コショウして、そば粉・片栗粉を周割で混ぜ、さんびん茶の葉を少し入れ、鶏もも肉は	固くなり微妙。 そば粉、さんびん茶の茶葉を少なめにした方が良いかも。	3
鶏もも 照り焼き カラキ風味	鶏もも肉 1枚 酒 1 みりん 1 醤油 1 はちみつ 少々 カラキ飴 2～3粒	10分	1. 鶏もも肉を両面フライパンで焼き目をつけ、色が付いてきたら酒、みりん、醤油を入れ煮焼きにする。 2. カラキ飴とはちみつで甘さは調整する。	カラキ飴が溶けにくい。 でもあり！	4

大宜味村特産品を使った試作料理レシピ（平家亭）

料理名	材料	時間	作り方	感想・備考・意見	5段階評価
県産魚のシークワサー入り バターボン酢焼き	魚 200g クレソン 少々 塩、胡椒 自家製ボン酢 シークワサー バター 油	15分	1. 魚は、塩・胡椒をし、小麦粉をまぶす 2. フライパンに油を入れて、魚を両面こんがり焼く 3. 仕上げにボン酢、シークワサー、バターを入れて風味をつけたら出来上がり。 4. クレソンを添えて出す。		4
豚ロース焼き シークワサーソース	豚肉（肩ロース） 200g サラダ 少々 白ワイン シークワサー はちみつ 塩、胡椒 粗びき胡椒	20分	1. 豚肉に塩・胡椒してフライパンで焼く。 2. 8割ぐらい焼けたら白ワイン、シークワサー、はちみつを入れ香ばしく焼く 3. 最後にアクセントで粗びきペッパーを上からかける。		4
シークワサー入り くずもち	くず粉 砂糖 はちみつ シークワサー 水	30分	1. くず粉、水、砂糖、はちみつ、シークワサーを入れボウルでかき混ぜる。 2. 裏ごし器でこしたら、鍋に移し透明色になるまでこねる。		4