八朔さくさくラスク

■ＰＲポイント

八朔の皮を漬けこんでいれば、
簡単・誰でもすぐに作れる手軽さ
八朔をはちみつに漬け込むことによって
苦味が甘苦味になり、食べやすくなる
一口サイズで食べやすい。

■使用する地元食材

八朔
サンドウィッチ用食パン（岡野製パン）

レシピ（４人分）　**■所要時間**　30 分

■材料	■作り方
・サンドウィッチ用食パン（岡野製パン）・・・半斤 ・マーガリン・・・適量 ・はちみつ・・・八朔の皮が浸る位 ・八朔・・・1 個 ・グラニュー糖・・・30g	❶ 八朔をよく洗い、2cm くらいの幅で皮をむき、千切りにする。 ❷ 皮をむいた八朔の果実をしぼり、はちみつに加える。 ❸ 果汁入りはちみつの中に千切りにした八朔の皮をいれ、1 時間～半日漬けておく。 ❹ 食パンを 4 ～ 5ｃｍ角の正方形に切り、マーガリンを塗る。 ❺ マーガリンを塗ったパンの上にはちみつ漬けした八朔の皮をのせ、その上にグラニュー糖をふりかける。 ❻ あらかじめ余熱で暖めていたコンベック（ガスオーブン）で 150°～ 180° で 20 分焼く。

お問合せ先　因島商工会議所　グルメ開発部会　☎0845 - 22 - 2211　fax0845-22-6033
広島県尾道市因島土生町 1762-38　http://cci.in-no-shima.jp/b_gourmet/

たちころ

■ＰＲポイント

持ちやすい、
食べやすい！！
ごはんのおかずにも！
小腹がすいた時のおやつにも！
ビール、お酒のおつまみにも！
飽きがこないよう、3 つの味で。
老若男女、いつでも召し上がって頂けます。

■使用する地元食材

太刀魚

レシピ（４人分）　■所要時間　40 分

■材料

- 太刀魚・・・一尾（3 枚におろす）
- じゃが芋・・・2 コ
- 春巻きの皮・・・4 枚
- カレー粉・・・少々
- チーズ・・・40ｇ
- お好みソース・・・大さじ 2
- うめ干し（又はうめペースト）
  ・・・小さじ 1
- 大葉・・・2 枚
- ゴマ・・・小さじ 2 杯
- 塩、コショー
- バター

■作り方

1. 太刀魚を 3 枚におろし、約 10cm の長さにカットする。アラ（小骨）を唐揚げにする。
2. じゃが芋を茹でて（又は蒸して）つぶして、唐揚げにしたアラを刻んで混ぜ、塩・コショーする。
3. ②を 3 等分し、
   - カレー味・・・カレー粉、お好みソースで味を整え、チーズを混ぜる。
   - 梅味・・・梅ペースト、きざんだ大葉、ゴマを混ぜる。
   - プレーン味・・・バターを加える。
4. ③を①の太刀魚で巻く。
5. 春巻きの皮で包む。
6. 180℃の油で、太刀魚に火が通るまで揚げる。
7. 串に刺し、ソース（ケチャップ、マスタード、オーロラソース、お好みソースなど）を添えて、供する

お問合せ先　因島商工会議所　グルメ開発部会　☎0845 - 22 - 2211　fax0845-22-6033
広島県尾道市因島土生町 1762-38　http://cci.in-no-shima.jp/b_gourmet/

島コロッケ

■ＰＲポイント

今回１番に考えたのは”しまおこし”という事で島の外（イベントや行事など）でも作りやすく、食べやすく、わかりやすい、変わったものにせず、できるだけシンプルに食べれるものにするということでした。その結果、子供から大人まで日頃から慣じみのあるコロッケにしました。

■使用する地元食材

太刀魚

レシピ（４人分）

■所要時間　30 分

■材料

- 太刀魚・・・1/2 匹
- ジャガ芋・・・4 ヶ
- タマネギ・・・1 ケ
- バター・・・30ｇ
- 塩、コショウ・・・少々
- マヨネーズ・・・大 2
- しょう油・・・大 2

〈衣用〉
- 小麦粉
- タマゴ・・・1 ヶ
- パン粉（できれば粗め）

- 油（揚げ用）

■作り方

1. 太刀魚を 3 枚におろす。
2. タマネギ、太刀魚を粗みじん切りにする。（食感を残すため）
3. じゃが芋の皮をむき 2cm 角くらいに切り、塩を入れた水からゆがく。（レンジでも o.k.）
4. フライパンにバターを入れ完全にバターがとけた所にタマネギ、太刀魚を入れて炒める（中火）。
   ★ポイントはタマネギも太刀魚も食感を残したいので炒めすぎないこと。もちろん、塩コショウもする。
5. じゃが芋がやわらかくなったらつぶす。
6. 炒めた太刀魚とじゃが芋をまぜ合せる。
7. ⑥の中にマヨネーズを入れてまぜる。←しょう油も
   ★マヨネーズを入れるのはなめらかにするため
8. 味を確認して塩コショウする。
9. ⑧をさます。
10. コロッケのタネを丸める。
11. 小麦粉→タマゴ→パン粉をつけてコロッケを作る。
12. 180°の油でカリッと揚げる。

お問合せ先　因島商工会議所　グルメ開発部会　☎0845 - 22 - 2211　fax0845-22-6033
広島県尾道市因島土生町 1762-38　http://cci.in-no-shima.jp/b_gourmet/

しまなみどんぶり

■ＰＲポイント

磯の香りのするたちうおをカリカリに揚げ、甘辛いタレにつけた丼物です。ポイントはタレとご飯です。おたふくお好みソースをかくし味に使用したタレは深みのある味になっています。また、ご飯には、ゆずの皮を混ぜ、もち米入りのゆず飯にしました。

しまなみ海道沿いにとれる物を、沢山使用したので、しまなみどんぶりと名付けました。

■使用する地元食材

たちうお、きぬさやえんどう、柚の皮

レシピ（４人分）

■所要時間　25 分

■材料

- 米・・・1 合
- もち米・・・0.5 合
- たちうお（12ｃｍ長さ）・・・片身 4 枚

〈A タレ〉
- だし汁・・・100cc（こぶ、かつお節）
- しょうゆ・・・50cc
- ざらめ砂糖・・・40ｇ
- 酒・・・20cc
- おたふくお好みソース・・・5ｇ

〈B〉
- 米粉入り天プラ粉・・・60ｇ
- 水・・・65cc
- 酢・・・大さじ 2/3
- 砂糖・・・大さじ 2/3　←青のり・・・大さじ 1

- 柚の皮・・・2cm 角 4 枚
- 絹さやえんどう・・・4 枚
- 紅しょうが・・・少々
- きざみのり・・・適量
- 小麦粉・・・適量
- 骨・・・4 枚くらい

■作り方

1. 〈A〉の材料をすべて鍋に入れ、弱火でざらめ糖を溶かすように混ぜる。弱火で 5 分ほど煮つめ、少しトロミのあるタレを作っておく。
2. 柚の皮をうすくむいて、細かいみじん切りにしておく。
3. 絹さやえんどうは、さっとゆで、ななめの細い千切りにしておく。
4. たちうおは 12cm の長さに切り、3 枚におろし、更に横長に切る。
   小骨の部分は、おとしておく。さばいた中骨は、唐揚げ用にとっておく。
   身はペーパーで水気をふき取り、小麦粉をまぶしておく。
5. 〈B〉を混ぜ合わせ、青のりも入れて混ぜる。たちうおに〈B〉をからませ油でからりと揚げ、油をきったら〈A〉のタレにさっと浸す。中身は水気をふき取り、油でからりと揚げて、塩をふっておく。
6. 炊きあがったご飯に②柚皮を混ぜ器に盛る。上にきざみのりをふり、たれに浸したたちうおを盛りつける。きぬさやを色どりよく散らし、紅しょうがを上にのせる。

お問合せ先　因島商工会議所　グルメ開発部会　☎0845 - 22 - 2211　fax0845-22-6033
広島県尾道市因島土生町 1762-38　http://cci.in-no-shima.jp/b_gourmet/

水軍流男気パエリア

■ＰＲポイント

水軍（海の幸）という因島の伝統の和をベースにしつつも、ベタな”焼きめし”の枠にとどめず、敢えて異文化の西洋のパエリア（オリーブ、白ワイン、ターメリック etc）に挑戦することで、現状の停滞した重い雰囲気の因島に新しい風が吹き込み、将来の再発展への夢と希望の道が拓かれることを期待し熱望します！！

■使用する地元食材

地ダコ・キヌサヤエンドウ・シマフリル・はっさく（レモン）・季節の鮮魚・旬の野

レシピ（４人分）　■所要時間　30 分

■材料

- オリーブオイル・・・適量
- にんにく・・・2～3 片
- 白ワイン・・・小さじ 2 杯
- たまねぎ・・・1 個
- マッシュルーム・・・適量
- 固めに炊いたごはん
  ・・・2 合 (水：360cc で炊く)〔冷や飯でも可〕
- ターメリック・・・小さじ 1 杯弱
- トマトケチャップ・・・小さじ 2 杯
- 瀬戸内レモン (はっさく)・・・適量
- シマフリル (イタリアンパセリ)・・・適量

〈魚介類〉
※お好きなものをお好みの量で
- 地ダコ　・あさり
- えび　・いか
- 季節の鮮魚（白身魚、かに、しゃこ、カキ等）

〈野菜〉
※お好きなものをお好みの量で
- キヌサヤエンドウ　・パプリカ
- ピーマン　・旬の野菜

〈ダシ〉
- お湯・・・150ｃｃ
- コンソメ (ブイヨン)・・・2 個
- かき醤油・・・小さじ 2 杯

※お湯でコンソメを溶かしておきます。

■作り方

1. フライパンでオリーブオイルとにんにくを熱し、下ごしらえしたえび、いか、〈野菜〉を塩コショウで適度に味付けしながら炒めて取り出しておきます。
2. 次に、地ダコとあさりとかにを少量の水で軽く浸し、白ワインを加え、蓋をして火が通るまで蒸して取り出しておきます。
3. 再度オリーブオイルとにんにくを熱し、マッシュルームとみじん切りにしたたまねぎを炒め、たまねぎが色付いてきたらごはんを投入し炒めます。
4. 続いて、ターメリックとケチャップを加え、程よく混ざってきたら〈ダシ〉を加え、一様に黄色くなじむように炒めます。
5. 水分が飛び切る前に、取り出しておいた具材を乗せて盛り付け、仕上げに蓋をして焦げない程度に蒸して味を浸透させて、最後にレモン (はっさく) ときざんだシマフリル (パセリ) を散らして完成です！

フライパンに乗せたまま豪快に召し上がってみて下さい♪

お問合せ先　因島商工会議所　グルメ開発部会　☎0845 - 22 - 2211　fax0845-22-6033
広島県尾道市因島土生町 1762-38　http://cci.in-no-shima.jp/b_gourmet/

太刀魚塩焼きそば

■ＰＲポイント

太刀魚全て無駄にせず、骨、頭を焼き
出汁を取りそばに太刀魚の旨みを加える。

■使用する地元食材

太刀魚
シマフリル

レシピ（４人分）

■所要時間　40 分（準備があれば 10 分）

■材料	■作り方
・太刀魚・・・100ｇ ・そば・・・1 玉 ・角キャベツ・・・少々 ・人参・・・少々 ・玉ネギ・・・少々 ・シマフリル・・・少々 〈**出汁**〉（30 分くらい煮る） ・水・・・1000cc ・骨 - 頭・・・1 匹分 ・塩・・・大 1 ・うす口・・・大 1 味の素・・・少々 ・コブ・・・10cm	❶ 太刀魚をカットし、ガーリックオイルで炒め 野菜を炒め、そばをレンジで 40 秒温めてから炒める ❷ 骨で取った出汁を入れ、塩・コショウ・味の素を入れ味付け ❸ 天盛りにシマフリルの千切りを盛る。

お問合せ先　因島商工会議所　グルメ開発部会　☎0845 - 22 - 2211　fax0845-22-6033
広島県尾道市因島土生町 1762-38　http://cci.in-no-shima.jp/b_gourmet/

生口っ子みかんもち

■ＰＲポイント

４年生の総合的な学習の時間に地域の特産物である柑橘について調べました。その発展として地元の特産物であるみかんを使ってみかんもちを作り、東生口から“生口っ子みかんもち”と名付けました。

袋にかわいい顔をかいたり、みかんの葉っぱには感謝の言葉を書いたり鈴をつけたりしてラッピングの工夫をしました。

■使用する地元食材

みかん

レシピ

■所要時間　50 分

■材料	■作り方
・みかん　54 個 ・もち米　22kg 9 臼分です。	❶ みかんを洗ってへたをとり、20 分ぐらいゆがく。 ❷ みかんともち米を別々に蒸す。（20 ～ 30 分） ❸ 蒸したもち米の上にみかんをいれて、もちつきをする。 ❹ つき上がったもちを丸める。 ❺ プレゼント用は、ラッピングした袋の中に入れる。

お問合せ先　因島商工会議所　グルメ開発部会　☎0845 - 22 - 2211　fax0845-22-6033
広島県尾道市因島土生町 1762-38　http://cci.in-no-shima.jp/b_gourmet/

いんのしましま　まるごとドック

■ＰＲポイント

一つのドックパンに因島の食材を盛りだくさんいれてみました。だれでも簡単につくれます。

見た目がシマシマで島とかけています。

ドックも船のドッグなので、因島らしいと考えました。

■使用する地元食材

シマフリル、タチ魚、サヤエンドウ、せとうちシバエビ、重井のたまご

レシピ（4 人分）　**■所要時間**　15 ～ 20 分

■材料	■作り方
・シマフリル　少々 ・エンドウ　（2 ～ 3） ・タチ魚　（1/4） ・エビ　10 ～ 12 ・たまご　（1/2） ・パン（ドックパン）　1 〈調味料〉（てりやきソース） ・しょうゆ ・みりん ・かたくり粉 ・おこのみでマヨネーズ	❶ たち魚を三枚おろしにし、15ｃｍぐらいに切り、小麦粉をまぶしてカラアゲにする。たち魚のカラアゲに、てりやきソースをつける。 ❷ エビの皮をむき、フライパンで炒めて、卵を入れる。 ❸ サヤエンドウはゆでる。 ❹ パンに切り目を入れ、シマフリルと①～③をもりつける。

お問合せ先　因島商工会議所　グルメ開発部会　☎0845 - 22 - 2211　fax0845-22-6033
広島県尾道市因島土生町 1762-38　http://cci.in-no-shima.jp/b_gourmet/

シマリング

■ＰＲポイント

基本的にはベーグルです。

重井に住んでいると、サイクリングでしまなみ海道を楽しんでる方を沢山見かけます。そのほとんどの方が、健康的な方だと思うので、少しエネルギーを補いたいけど、食事をしっかりしたい時間ではないという時に、このような島ならではのものがあると喜んでもらえるのではと思い考案しました。

■使用する地元食材

シマフリル

レシピ（6 個分）　**■所要時間**　120 分

■材料	■作り方
〈A〉 ・強力粉・・・300ｇ ・砂糖・・・15ｇ ・塩・・・5ｇ ・オリーブオイル・・・10ｇ ・ドライイースト・・・5ｇ ・水・・・145ｇ ・シマフリル（葉部分） ・・・1 本（80ｇ） ・ベーコン・・・30ｇ ・パルメザンチーズ・・・8ｇ ・お湯・・・鍋八分目 ・砂糖・・・大さじ 2 杯	❶ ホームベーカリーに〈A〉を順に入れ、1 次発酵の設定を 30 分にしてスタート ❷ 次第にこねられてくるのに合わせ、パルメザンチーズ・ベーコン（刻んだもの）・シマフリル（洗ってある程度刻んだもの）を投入する。一緒にこねられることでベーコンとシマフリルは、より細かくなっていく。 ❸ 一次発酵がすんだら、とりだして 6 等分に分け丸めてぬれふきんをかぶせて 10 分休ませる（ベンチタイム） ❹ ベンチタイムがすんだら、真ん中に穴をあけてドーナツ状に丸をひろげる。35℃で 30 分 2 次発酵させる。 ❺ お湯をわかして、砂糖を入れ、70 ～ 80℃くらいにしたら、2 次発酵させたのを 1 つづつ入れ、表裏 30 秒づつゆでる。（表面がツヤっぽくなるように） ❻ 210℃にしたオーブンで 15 ～ 20 分焼いて完成。

お問合せ先　因島商工会議所　グルメ開発部会　☎0845 - 22 - 2211　fax0845-22-6033
広島県尾道市因島土生町 1762-38　http://cci.in-no-shima.jp/b_gourmet/

八朔バーガー

■ＰＲポイント

温めなくても、そのままでおいしく召し上がれます。

■使用する地元食材

八朔

レシピ（4 人分）　**■所要時間**　30 分

■材料	■作り方
・八朔・・・12 房 ・玉ねぎ・・・1 個 ・レタス・・・1/2 玉 ・鶏肉・・・1 枚 ・バンズ・・・4 個 ≪ソース≫ ・チリソース・・・20cc ・ウスターソース・・・20cc ・ケチャップ・・・20cc	❶ 鶏肉を焼く。（オーブン 250℃、約 15 分） ❷ 八朔は皮をむいておく。 ❸ 玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。 ❹ レタスは適当な大きさにちぎり、水にさらす。 ❺ バンズを半分に切っておく。 ❻ フライパンにソースの材料を入れ火にかけ、焼き上がった鶏肉を入れ、からめる。 その後、1/4 にカット ❼ バンズ（下）、レタス（3 枚くらい）、玉ねぎ（軽くひとつかみ）、ソース（大さじ 1 弱）、鶏肉（1/4 枚）、八朔（3 房）、ハンズ（上）の順にはさんで完成。

お問合せ先　因島商工会議所　グルメ開発部会　☎0845 - 22 - 2211　fax0845-22-6033
広島県尾道市因島土生町 1762-38　http://cci.in-no-shima.jp/b_gourmet/

たち焼き

■ＰＲポイント

太刀魚の骨で出汁をとるので、より風味が増す。
簡単に作れるので、手間がかからない。

■使用する地元食材

太刀魚、シマフリル

レシピ（4 人分）　**■所要時間**　30 分

■材料	■作り方
・太刀魚・・・60g ・シマフリル・・・30g ・たこ焼粉・・・150g ・だし汁・・・450cc ・卵（L 玉）・・・1 個 ・天かす・・・少々 ・紅しょうが・・・少々	❶ 太刀魚を 3 枚におろし、グリルで焼く（骨も一緒に焼く） ❷ 焼けた身を 1cm に切る。 ❸ 焼いた骨で出汁をとる。 ❹ シマフリル、紅しょうがをみじん切りにする。 ❺ ボールにたこ焼粉、だし汁、卵、シマフリルを入れ、生地を作る。 ❻ たこ焼用の鉄板に生地を入れ、たこの代わりに角状に切った太刀魚を入れ、天かす・紅しょうがを適量入れる。 ❼ 中までしっかり火が通っているのを確認したら、盛りつけて完成。

お問合せ先　因島商工会議所　グルメ開発部会　☎0845 - 22 - 2211　fax0845-22-6033
広島県尾道市因島土生町 1762-38　http://cci.in-no-shima.jp/b_gourmet/

水軍茶づけ

■ＰＲポイント

水軍にちなみ、魚（お宝）をかくし、また、メインとはならないかもしれないが、いろいろな場面で、軽く食べられる。

食欲のない時にさっぱりと、お酒の後に、お昼に軽くなど、手軽に食べて頂きたい。

■使用する地元食材

レモン、アジ、杜仲茶

レシピ（4 人分）　**■所要時間**　40 分

■材料	■作り方
・米・・・2 合 ・レモン・・・2 個 ・塩・・・少量 ・アジ・・・1 匹 ・味噌（出汁入り）・・・大さじ 2 杯 ・ネギ・・・適量 ・杜仲茶・・・5ｇ	❶ レモンの皮をうすくスライスしきざむ。 ❷ レモンの果肉をきざみ、米と共に焚く（果汁のみいれて） ❸ アジを 3 枚におろし、焼く ❹ 身をほぐし、きざみネギと味噌であえる（味噌玉） ❺ アジの骨をしっかり焼き、出汁をとる。 ❻ 味噌玉を入れたムスビを作り、表面を焼く ❼ 出汁で杜仲茶を抽出 ❽ ムスビの上にレモンの皮をそえて、杜仲茶をかけ、ムスビをくずしながら食べて頂く。

お問合せ先　因島商工会議所　グルメ開発部会　☎0845 - 22 - 2211　fax0845-22-6033
広島県尾道市因島土生町 1762-38　http://cci.in-no-shima.jp/b_gourmet/

太刀魚辛味噌うどん

■ＰＲポイント

自家製辛味噌を使い、太刀魚とうどんによく合う味です。

■使用する地元食材

太刀魚

レシピ（4 人分）　**■所要時間**　8 分

■材料	■作り方
・太刀魚・・・100g ・うどん・・・1 玉 ・辛味噌・・・適量 ・角キャベツ・・・適量 ・人参・・・少々 ・玉ネギ・・・1/4 ・ネギ・・・適量 ・カツオ節し・・・適量 ・塩、味の素・・・少々 〈辛味噌ダレ〉 ・味噌・・・200g ・砂糖・・・100g ・みりん・・・20g ・酒・・・20cc ・濃口醤油・・・40cc ・とうがらし・・・8g ・ニンニク・・・4g	❶ 太刀魚の身を 1cm 角にカットし炒め ❷ やさい物を炒めうどんを入れ ❸ 塩、味の素少々辛味噌で炒める。 ❹ 天盛りにネギ、カツオ節し。

お問合せ先　因島商工会議所　グルメ開発部会　☎0845 - 22 - 2211　fax0845-22-6033
広島県尾道市因島土生町 1762-38　http://cci.in-no-shima.jp/b_gourmet/

太刀魚の八朔入り辛子マヨネーズ丼

■ＰＲポイント

醤油ダレの中に八朔の果汁を絞り入れ
太刀魚を漬け味に染み込ませカツにし、
八朔入り辛子マヨネーズを掛けて
サッパリと食べられる料理です。

■使用する地元食材

太刀魚、シマフリル、八朔

レシピ（4 人分）　**■所要時間**　30 分

■材料	■作り方
・太刀魚・・・100g ・パン粉、小麦粉・・・少々 ・玉子・・・1 ケ ・御飯・・・どんぶり 1 杯 ・シマフリル（ミジン）・・・少々 ・ソース・・・少々 ・ミニトマト・・・1 ケ ≪辛子マヨネーズ≫ ・八朔・・・30g ・カラシ・・・10g ・マヨネーズ・・・40 g ≪太刀魚を漬け込むタレ≫ ・濃口醤油・・・50cc ・みりん・・・50cc ・酒・・・50cc ・八朔・・・1/4 玉	❶ 漬けダレに 30 分～ 1 時間漬けておき水分を取り ❷ 太刀魚にパン粉をつけ揚げ ❸ どんぶりに御飯を入れシマフリルをちらし ❹ カットした太刀魚を盛り ❺ ソース、八朔入り辛子マヨネーズを掛け輪切りミニトマトを盛る。

お問合せ先　因島商工会議所　グルメ開発部会　☎0845 - 22 - 2211　fax0845-22-6033
広島県尾道市因島土生町 1762-38　http://cci.in-no-shima.jp/b_gourmet/

たちうおのちらし寿し

■ＰＲポイント

淡白なたちうおをかば焼風にする事によって酢飯に合うと思います。

■使用する地元食材

たちうお、さやえんどう

レシピ（4 人分）　**■所要時間**　60 分

■材料	■作り方
・米・・・2 合 ・タチウオ・・・100ｇ ・玉子・・・1 ケ ・青豆（さやえんどう）・・・10 枚 ・紅しょうが・・・適量 ・人参・・・1/4 本 ・ごぼう・・・1/4 本 ・しいたけ・・・3 枚 ・れんこん・・・50ｇ ・油・片栗粉・塩・こしょう ・だし汁・酒・みりん・しょう油 ・砂糖	❶ 米を炊く。 ❷ すしの具を煮る（人参・ごぼう・しいたけ・れんこん） ❸ タチウオを油で揚げ、しょう油・みりん・砂糖でかば焼風にしてさます。 ❹ 薄焼き玉子を作る。 ❺ さやえんどうをゆがき、せん切りにする。 ❻ 炊きあがったごはんですし飯を作り、具をまぜる。 ❼ かば焼風にタチウオを切り、さやえんどう・玉子とすし飯にかざる。 ❽ 紅しょうがをのせ完成。

お問合せ先　因島商工会議所　グルメ開発部会　☎0845 - 22 - 2211　fax0845-22-6033
広島県尾道市因島土生町 1762-38　http://cci.in-no-shima.jp/b_gourmet/

いんコロ

■ＰＲポイント

小さな子供からお年寄りまで、誰もが大好きコロッケ！！食べやすさ、抜群！そんなコロッケを、一口かじっただけで、因島の恵がギュっと感じられるように、作ってみました。

ポテトの中をキラキラ光るのは、太刀魚です。

因島を囲む、瀬戸内海の美しさを想像せずにはいられません。

■使用する地元食材

絹さやえんどう、八朔、太刀魚

レシピ（4 人分）　**■所要時間**　45 分

■材料	■作り方
・じゃがいも・・・5 つ ・絹さやえんどう・・・80ｇ ・太刀魚・・・4 匹 ・玉ねぎ・・・1 つ ・八朔・・・1 つ ・バター・・・50ｇ （うち、太刀魚のバターソテーに 10ｇ） ・塩こしょう・・・少々 ・小麦粉・・・100ｇ ・玉子・・・2 つ ・パン粉・・・130ｇ ・サラダ油・・・適量	❶ 絹さやえんどうは、へたやすじを取り、ふっとうした湯（1L）で 1 分間ゆがきます。後に、細切りにしておく。 ❷ じゃがいもは、皮をむき、3ｃｍ角ぐらいに切ります。こちらも、沸騰した湯に入れ、しっかりとやわらかくなるまで火を通します。 ❸ 玉ねぎは、皮をむき、みじん切りにして、あめ色になるまでフライパンで炒めます。その際、細く塩こしょうを振ります。 ❹ 太刀魚は、三枚におろし、一口大に切ります。軽く塩こしょうを振っておく。フライパンを弱火で温め、10ｇのバターを乗せ、太刀魚をバターソテーにします。 ❺ 八朔は皮をむき、実だけの状態にして、つぶさないように細かくほぐします。 ①～⑤と、バター 40ｇを 1 つのボールに入れ、木べらでかきまぜます。その際にも、塩こしょうで味をととのえます。その際にも、塩こしょうで味をととのえます。 丸くコロッケの形に仕上げたら、小麦粉→玉子→パン粉と順にまぶしていきます。 天ぷら鍋の温度は 180°、きつね色になるまで揚げたら完成です！！

お問合せ先　因島商工会議所　グルメ開発部会　☎0845 - 22 - 2211　fax0845-22-6033
広島県尾道市因島土生町 1762-38　http://cci.in-no-shima.jp/b_gourmet/

おこわ水軍、すし水軍、古代米

■ＰＲポイント

太刀魚に大葉・しょうが・もち米にくちなしのみで色をつけ、これがかんぽうにのっていることが後でわかり感激しました。

■使用する地元食材

太刀魚

レシピ（4 人分）　**■所要時間**　分

■材料	■作り方
・太刀魚・・・1 匹 ・大葉・・・10 枚 ・しょうが ・もち米 ・米 ・古代米	❶ 太刀魚を三枚におろす。 ❷ 油であげ、たれにつける。 ❸ 米すし もち米 古代米 太刀魚の上にごはんをのせて、大葉・しょうがをのせ、またごはんをのせて作ります。

お問合せ先　因島商工会議所　グルメ開発部会　☎0845 - 22 - 2211　fax0845-22-6033
広島県尾道市因島土生町 1762-38　http://cci.in-no-shima.jp/b_gourmet/

恋人にあえる丘

■ＰＲポイント

豆腐がベースの衣は、衣だけ味わっても充分おいしいです。いつもは下ゆでした野菜とあえるのですが、調味料をはちみつに変えて八朔とあえてみました。“洋”だけでなく“和”でもグゥ！！何十年ぶりに耳にした“みかんの花咲く丘”がヒントになりました。

ネーミングは、「恋しい人に会える」と「豆腐とあえる」そんな二つの意味をもちます。

■使用する地元食材

八朔、みかんはちみつ

レシピ（4 人分）　**■所要時間**　10 分

■材料	■作り方
・豆腐・・・400ｇ ・八朔・・・中玉 2 個 ・みかんはちみつ・・・大さじ 4 ・シマフリル（飾り用）・・・少々	❶ 豆腐をゆでる。 ❷ ①を 300ｇまでに絞る。 ❸ ②をすり鉢に入れはちみつを入れる。なめらかになるまで、すりこ木でする。 ❹ ③をナイロン袋に入れ先を切り、らせん状に絞り出す。 ❺ 八朔をバランス良く飾る。 ※豆腐は充分にすること（モサモサしないために）

お問合せ先　因島商工会議所　グルメ開発部会　☎0845 - 22 - 2211　fax0845-22-6033
広島県尾道市因島土生町 1762-38　http://cci.in-no-shima.jp/b_gourmet/

タコ八丼

■ＰＲポイント

ご飯にかけるつゆは、あっさりした天つゆ風。

上に乗せる具は、甘辛に炒めた、少し濃いめのタレ。

タコ天の油っこさを八朔でさっぱりとさせられると思います。

上の甘辛のところを食べてしまって、ご飯の部分が余ってしまっても、ご飯にも柔らかい味が付いているので、ご飯が大盛りでも大丈夫。

■使用する地元食材

タコ、八朔

レシピ（4 人分）　**■所要時間**　40 分

■材料

〈ごはん用つゆ〉
- 水・・・280cc
- かつお節・・・10ｇ
- みりん・・・120cc
- しょう油・・・60cc
- 玉ネギ・・・1/2 コ
- 八朔・・・1/2 コ

〈タコ天〉
- タコ・・・320g
- 薄力粉・・・80g
- 卵黄・・・１コ分
- 冷水・・・150cc
- しょう油・・・10cc
- わさび・・・小 1

〈丼の具〉
- 八朔・・・2 個
- 白ネギ・・・2 本
- みりん・・・120cc
- しょう油・・・60cc
- はちみつ・・・大 2
- きび砂糖・・・小 3
- ゴマ油・・・大 2
- しょうが・・・適宜

・七味とうがらし・・・好みで

■作り方

ごはん用つゆ

1. 鍋に水、かつお節を入れ、沸騰したら火を止める。
2. 玉ネギは、薄くスライスする。
3. 八朔は、皮をむいてふさから出し、白いスジ、種を取り除いて 3 等分位に切り、ごはんに混ぜておく。
4. ①のだし汁にみりん・しょう油・玉ネギを入れ 10 分位煮る。

タコ天

1. タコは一口大に切り、しょう油とわさびでよくもみ、下味を付ける。
2. 卵黄に冷水を加え、薄力粉も加え衣を作る。
3. ①に②の衣を付け、揚げる。

丼の具

1. 八朔は、皮をむき、ふさから出し、白いスジと種を取り除き半分に切る。
2. ネギは、斜め切りにしておく。
3. フライパンにゴマ油を入れ、ネギを炒める。ネギがしんなりならないうちに、はちみつ・きび砂糖・みりん・しょう油・しょうがをすりおろして加える。
4. ③にタコ天を入れ、タレにからめる。
5. 火を止めてから、八朔も加え、タレにからめる。

丼にご飯を盛り、温め直したつゆをかける。
その上に具をのせる。
好みで七味とうがらしをかける。
完成！！

お問合せ先　因島商工会議所　グルメ開発部会　☎0845 - 22 - 2211　fax0845-22-6033
広島県尾道市因島土生町 1762-38　http://cci.in-no-shima.jp/b_gourmet/

因島のはっさくポンズ

■ＰＲポイント

因島の八朔を使用したポン酢は聞いた事がない。因島の無農薬はっさくを使用しポンズがメインに！

色んな料理をポン酢で食す。

■使用する地元食材

八朔

レシピ

■所要時間　2 分

■材料	■作り方
≪500ml 分≫ ・うす口しょう油・・・231ml ・米酢・・・165ml ・みりん・・・98ml ・かつおぶし ・こんぶ ・八朔・・・1 個	❶ かつおぶし・こんぶ、適量をなべに入れる。 ❷ しょう油・酢・みりん（時間が有る時は、火を入れ 24 時間寝かす。） ❸ はっさく 1 ケ絞る 出来上り。

お問合せ先　因島商工会議所　グルメ開発部会　☎0845 - 22 - 2211　fax0845-22-6033
広島県尾道市因島土生町 1762-38　http://cci.in-no-shima.jp/b_gourmet/

水軍お宝焼きソバ

■ＰＲポイント

因島の野菜で焼きソバを作ります。

アコウのあらで取っただし汁を使い、あんかけを作りますが、メレンゲでふわふわにする事で、野菜のシャキシャキ、焼きソバのパリパリ、メレンゲのふわふわ感の３つの食感が楽しめます。

■使用する地元食材

アコウ、玉ネギ、キャベツ、シマフリル、レモン

レシピ（4 人分）　**■所要時間**　30 分

■材料

≪焼きソバ≫

- 玉ネギ・・・1 ヶ
- キャベツ・・・1/4 ヶ
- シマフリル・・・1 袋
- もやし・・・1 袋
- ソバ玉・・・4 ヶ
- アコウ・・・1 匹
- オリーブ油
- 塩、コショー

≪あんかけ≫

- アコウのアラ・・・1 匹
- 白だし
- 片栗粉
- 卵・・・4 ヶ
- レモン・・・2 ヶ
- オリーブ油
- 水

■作り方

1. アコウは 3 枚におろしにし、アラは軽くオーブンで焼いてから、あんかけ用のだし汁を作る。アコウからだしが出たら、アラは取り出し、身だけ戻す。白だしで味を付けてから、片栗粉でトロミをつける。アコウの切身は小骨を取り除いて、4 つに切っておく。
2. 野菜は食べやすい大きさに切り、玉ネギ・キャベツ・もやしの順に入れて炒め、薄味に塩コショー。野菜はシャキシャキ感を残す様に炒める。（シマフリルは最後に使うので外に外しておく）
3. 切り身のアコウの白身の方に塩をして、熱したフライパンで皮目から焼き、両面焼く。
4. フライパンに多めの油を入れ、焼きソバ麺に焼き色がつく様に焼く。麺に焼き色がついたら、②の野菜とシマフリルを入れて炒め、塩コショーで味を調える。
5. 卵は、卵黄と卵白に分け、卵白はメレンゲにする。①のあんかけだし汁に、メレンゲを 2 回に分けて加えで混ぜる。フライパンに油をしいて、メレンゲあんを入れて、メレンゲに火を通す。
6. 皿に焼きソバを盛りつけ、焼いたアコウを乗せて、メレンゲあんで、アコウを隠す様にかける。メレンゲあんの上に、卵黄を乗せて、レモンの皮をすり下ろして、完成。

お問合せ先　因島商工会議所　グルメ開発部会　☎0845 - 22 - 2211　fax0845-22-6033
広島県尾道市因島土生町 1762-38　http://cci.in-no-shima.jp/b_gourmet/

太刀魚のシトラスサルサソース

■ＰＲポイント

大好きな因島の恵をギューっとつめこみました。
太刀魚は皮はカリッ！！身はフワフワ♡
そこに八朔の独特の甘酸っぱさ香り、食感。
きぬさやえんどうのシャキシャキ感。
見て楽しい！食べて美味しい！
見て食べて、因島を感じてほしいです。

■使用する地元食材

八朔、きぬさやえんどう、太刀魚

レシピ（4 人分）　**■所要時間**　30 分

■材料

- 太刀魚・・・480ｇ
- 塩・こしょう・・・少々
- 片栗粉・・・少々
- レタス・・・少々

〈A〉
- 八朔・・・1 個
- プチトマト・・・4 個
- きぬさやえんどう・・・12 枚
- 玉ねぎ・・・1/2
- パセリ・・・少々

〈B〉
- オリーブオイル・・・(大 1)
- ニンニク・・・(小 1)
- 豆板醤・・・(小 1)
- 塩・・・(小 1)
- こしょう・・・少々
- 砂糖・・・(大 4)
- 酢・・・(大 8)

■作り方

1. 太刀魚の背びれを取り、身に切り目を入れる。
2. 軽く塩をふり、15 分程置いておく。
3. 八朔の外皮、薄皮をむき、実を半分の大きさに切る。
4. きぬさやえんどうを三等分に切り茹でる。
5. ミニトマトを四等分に切る。
6. 玉ねぎ、みじん切りにし、塩を少し加え 10 分程置く。
7. 太刀魚に片栗粉をまんべんなく振い、余分な粉をはたいて、中温に熱した揚げ油でこんがり揚げる。

≪ソース作り≫

8. 〈A〉の材料と〈B〉の調味料を合わせる。
9. お皿にレタスを盛り、こんがり揚げた太刀魚を盛り、⑧のソースをかける。

出来あがり。

お問合せ先　因島商工会議所　グルメ開発部会　☎0845 - 22 - 2211　fax0845-22-6033
広島県尾道市因島土生町 1762-38　http://cci.in-no-shima.jp/b_gourmet/