



## みかんペースト参考レシピ

### 料理編



## タルタルソース



### 材料 ※[ ]は、さじ分量

- たまねぎ・・・・・・・・20g
- パセリ・・・・・・・・4g
- きゅうりのピクルス・20g
- ゆで卵・・・・・・・・1個
- マヨネーズ・・・・・・・・22g[大2]
- レモン汁・・・・・・・・3g[小1]
- 塩・・・・・・・・3g[小1/2]
- みかんペースト・・・・6g[小2]

### 作り方

- ①パセリの葉の部分、小さく切ったたまねぎとピクルス、ゆで卵、塩小さじ1/2をフードプロセッサーにかける。
- ②みかんペースト、マヨネーズをボウルに入れ、①を加えて混ぜ、レモン汁で味を調えれば完成。

### ★ポイント★

隠し味に入れることで、味のアクセントになります。

## 焼き肉のたれ



### 材料 ※[ ]は、さじ分量

- しょうゆ・・・・・・・・39g[大3]
- 酒・・・・・・・・12g[大1]
- 砂糖・・・・・・・・9g[大1]
- みかんペースト・・・・34g[大2]
- 粉とうがらし・・・・1g[小1]
- (※豆板醤でも可)
- にんにく(すりおろし)・1片分
- しょうが(すりおろし)・1片分
- ねぎ(みじん切り)・・・・5cm分
- 白ごま・・・・・・・・7g[大1]
- ごま油・・・・・・・・9g[大1]

### 作り方

- ①しょうゆ、酒、砂糖、みかんペースト、粉とうがらし、にんにく、しょうが、ねぎをボウルに合わせ、白ごまをつぶして半ざり状にしながら加え、しっかりと混ぜ合わせる。
- ②①にごま油を加えて混ぜ合わせれば完成。

### ★ポイント★

しょうゆと合わせることでたれにコクが増します。その他のしょうゆベースのたれや調理の味付けに利用できます。

## ピザソース



### 材料

- ピザ生地
- みかんペースト・・・・適量
- チーズ・・・・・・・・適量
- マッシュルーム・・・・適量

### 作り方

- ①ピザ生地にみかんペーストを塗り、スライスしたマッシュルームとチーズをトッピングして、220度に予熱したオーブンで15分ほど焼けば完成。

### ★ポイント★

従来のトマトを主としたピザソースと同じ感覚で使用しています。チーズとの相性がよいので、そのままでも十分なピザソースになります。

※みかんペースト：約28%

## 豚肉の甘酢風炒め

(2食分)



**材 料** ※[ ]は、さじ分量

豚ロース薄切り肉・・・8枚  
赤パプリカ・・・1/2  
たまねぎ・・・1/2  
小麦粉・・・適量  
ごま油・・・適量

<ソース>

みかんペースト・・・17g[大3]  
片栗粉・・・5g[大1]  
しょうゆ・・・13g[大1]  
鶏ガラスープの素・・・6g[小2]  
砂糖・・・[小2]  
塩・こしょう・・・各少々  
水・・・1/2カップ

### 作り方

- ①パプリカはへたと種を取り除き、縦4等分に切ってから斜めに幅1.5cm程度に切る。たまねぎは幅7～8mmのくし形に切る。豚肉は1枚ずつ端からくるくと巻いて巻き終わりを押さえ、全体に小麦粉を薄くまぶす。別の器にソースの材料を混ぜ合わせる。
- ②フライパンにごま油大さじ1を中火で熱し、豚肉を巻き終わりを下にして並べ入れ、2～3分焼く。焼き色がついたら裏返し、さらに2分ほど焼く。
- ③たまねぎを加えて1分ほど炒め、パプリカを加えて炒めあわせる。全体に油が回ったら、ソースを回し入れ、全体を大きく混ぜながらからめる。とろみがついたら完成。

### ★ポイント★

酢のように酸味がきつくないので、酢の代わりに使うことで優しい味に仕上がります。

※みかんペースト：約20%

## おやき(生地)

(4個分)



**材 料** ※[ ]は、さじ分量

<皮>

中力粉・・・300g  
みかんペースト・100g  
サラダ油・・・18g[大1と1/2]  
塩・・・少々  
熱湯・・・100cc

<あん>

※あんは中華具材やあんこなどをお好みで。

### 作り方

- ①皮の材料をすべてボールに入れ、混ぜてから手でこねる。
- ②①を棒状にまとめて濡れ布巾をかけて30分以上ねかす。
- ③②を10～15くらいに切り分け丸め麺棒などで伸ばす。  
(※打ち粉は片栗粉使用)
- ④③で伸ばした生地にあんの具材を包む。
- ⑤④を蒸し器で10分蒸します。蒸し終わり後、フライパンに油を敷き表面に焼き色をつければ完成。

### ★ポイント★

淡泊な生地が、みかんペーストを混ぜることで柑橘の風味がほのかに漂う色目もきれいな生地になります。

※信州名物の「おやき」は、野菜や山菜など味噌、砂糖、醤油などで味付けされたものや中華具材をあんに入れるのが一般的です。  
あんこやクリームを入れることで和スイーツにもなります。

※みかんペースト：約32%

## パスタ(麺)



**材 料** ※[ ]は、さじ分量

強力粉・・・250g  
卵・・・1個  
みかんペースト・・・150g  
オリーブオイル・・・12g[大1]

### 作り方

- ①ボールにふるった強力粉(200g)をいれ、中央にくぼませ、卵、みかんペースト、オリーブオイルを流し込む。
- ②強力粉を卵、みかんペースト、オリーブオイルに少しずつ溶かし込みながらこねる。
- ③生地がある程度まとまり始めたらひとまとめにしてなめらかになるまで強くこねる。
- ④こねあがった生地を棒状に整形し、ラップにくるんで2、3時間ねかす。
- ⑤ねかせた生地をパスタマシンや麺棒でうすくのぼし、パスタカッターや包丁などでお好みの太さに切れれば完成。

### ★ポイント★

黄色い色鮮やかな独特なパスタ麺ができます。小麦粉に馴染みやすいので、他の麺や生地にも利用できます。



カレー



ポタージュスープ



佃煮



味噌