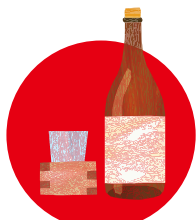
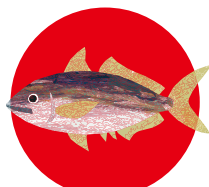


イベントに先駆けて レシピを考案しました！

ぜひ、本メニューをアレンジしてお店メニューに導入してください！



県産酒



地魚



味噌

食のプロ、中野ユキヒロさん

考案レシピ

甘い味噌には、甘口の地酒を
合わせるのがポイント！

新・長崎なめろう



〈材 料〉

油味噌(ベース)

各種味噌…500g
砂糖…200g~250g
各食用油…80g(大さじ6)

薬 味

生姜、ニンニク、鷹の爪、
山椒、ごま等

主材料 / 魚介類(夏期)

1. イサキ
2. アジ

- ①三枚に卸し、血合いの小骨を除いた後、加熱(焼く、蒸す、レンジ活用)する。
- ②適当な大きさに解しておく。
※「皮つき」、「皮無し」どちらでもOK。

3. サザエ
4. イカ
5. タコ

- ①ポイルして、適当な大きさに切る。
※サザエについては「ワタ」を細かく刻み加えることで食味の違いも出せる。

〈作り方〉

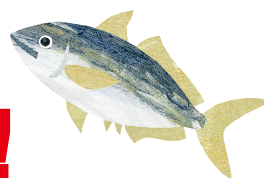
- ①食用油を入れた鍋に各種味噌を入れ、焦がさない様に弱火で滑らかになるまで火を通す。
- ②①に砂糖を加え、さらに加熱し砂糖が完全に解け、滑らかになったところで一度火を止める。
- ③②に下処理した主材料(お好みの魚介類)を加え、均等に混ぜ合わせる。
- ④薬味(生姜、ニンニク、鷹の爪、山椒、ごま等)を適量加え、再度加熱し十分に火を通して完成。

日本国民に親しみがある味噌と長崎の地魚を合わせた新しいメニューのご提案として「新・長崎なめろう」を考案しました。

余った食材なども組み合わせることで食品ロスが減らせます。



組み合わせる味噌と油で、無限に広がるレパートリー!



おすすめ
1

アジの新・長崎なめろう

〈味噌〉

松浦産味噌

〈油〉

白絞油

〈魚介類〉

アジ

〈薬味〉

山椒(粉・実)、鷹の爪輪切り



おすすめ
2

イカの新・長崎なめろう

〈味噌〉

対馬味噌

〈油〉

胡麻油

〈魚介類〉

イカ

〈薬味〉

ニンニクみじん切り、乾燥あおさ



おすすめ
3

イサキの新・長崎なめろう

〈味噌〉

雲仙産 吾妻味噌

〈油〉

オリーブ油

〈魚介類〉

イサキ

〈薬味〉

おろし生姜、黒胡麻



このレシピ推奨のお酒は、スタッフ内では純米系の地酒でした。皆さま、それぞれの“合うお酒”を見つけてください！もちろん、こちらで考案したレシピや別紙のメニューをそのまま使ってもらって構いません。



【レシピ考案者】中野ユキヒロさん

福岡県出身。九州の食と文化応援隊長として、自治体のアドバイザーや6次産業化プロデューサーを務めながら、九州全域に築いた1,000以上の農家、加工事業、地域作り団体などのネットワークを活かし、食の可能性の追究、食の大切さを訴え続けている。KBCラジオ番組「中野ユキヒロの九州の食と文化応援隊」のパーソナリティー、KBC九州朝日放送「肉デス。ガーデン」等、食関連を中心としたイベントのプロデュースも多数手がける。

酒と魚と味噌が合うったい!



「洋風」「中華風」レシピ

「洋風」「中華風」レシピを参考に、お店の味に仕上げてみてはいかがでしょうか。

洋風

ひんやりツルツ、夏におすすめ



洋風の 新・長崎なめろう

〈材料〉 硬さはクリームコロッケ程度

- ・牛乳……500cc
- ・小麦粉……50g
- ・バター……50g
- ・ローリエ……1枚
- ・ナツメグ……適量
- ・お好みの味噌……20～30g (味噌によって調整)

〈作り方〉

- ①小麦粉とバターを白っぽくなってサラサラ状態になるまで焦がさないように炒め、ルーを作ります。
- ②ローリエを入れた牛乳を沸騰しない様に温めておきます。
- ③濡れた布巾などの上に鍋をのせ、ルーの粗熱をとり、温めた牛乳を1/3程度加え、良く混ぜ合わせます。
- ④残りの牛乳を少しずつ加え、「ダマ」ができない様に注意しながら、混ぜ合わせベシャメルソースが完成です。
- ⑤完成したベシャメルソースの1/4ほどと分量の味噌とよく混ぜ合わせます。
- ⑥残りのベシャメルソースを少しずつ加え均等に混ぜ合わせます。
- ⑦⑥に加熱し粗目に刻んだ材料(イカ・タコ・ヒオウギ貝・カキ・エビ類が最適)と混ぜ合わせます。
- ⑧バターを塗ったバット等に均等に流し固め、器に盛って完成です。

中華風

ピリツと刺激的な辛さがクセになる



中華風の 新・長崎なめろう

〈材料〉

- ・お好みの味噌……200g
- ・砂糖……80g
- ・サラダ油……大さじ3
- ・ゴマ油……小さじ1
- ・ニンニク……大さじ2 (みじん切り)
- ・生姜……大さじ1.5 (みじん切り)
- ・白ネギ……大さじ2 (みじん切り)
- ・花椒(粉)……適量→入れすぎ注意
- ・唐辛子(輪切り)……適量→入れすぎ注意
- ・松の実……適量

〈作り方〉

- ①分量のサラダ油をフライパン等の鍋に入れ、花椒と唐辛子を加え、弱火で焦げない様に加熱します。
- ②花椒、唐辛子の香りが出てきたら、ニンニク、生姜、白ネギを全て加え、再度弱火で焦げない様に加熱します。
- ③分量の味噌を弱火で加熱しながら、混ぜ合わせます。
- ④分量の砂糖を加え、十分に馴染ませた後、1分程度加熱します。
- ⑤④に加熱し粗目に刻んだ魚介類の材料を加えます。
- ⑥松の実を加え、分量のゴマ油を加え完成です。

パッと簡単！ 冬の簡単レシピ！

食のプロ、中野ユキヒロさん

考案レシピ

スープは和洋中、香辛料は相性の良い物を選択します。
カレー味やあんかけも有りですね。



県産酒に合う、あったかい秋メニュー

長崎海鮮 煮ごみ



※写真はイメージです

〈材料〉

- ・蓮根……100g
- ・牛蒡……100g
- ・コンニャク……1/2丁
- ・人参……1/2本
- ・お好みの魚介類……適量



〈調味料〉

- ・出汁……2カップ
- ・酒……大さじ3
- ・薄口醤油……大さじ1
- ・濃口醤油……大さじ2
- ・砂糖……大さじ3
- ・味醂……大さじ1

〈スープ〉

【和】→白出し、アゴ出し等々

【洋】→ブイヨン、コンソメ

【中】→中華出し

※正式な取り方、顆粒等インスタントは各店判断で

〈参考〉

ベースの煮込みが甘目の味付けをしていますので、スープは塩味ベースで。後に加える魚介の具材によって薬味等を工夫してください。

例) 和 + 白身 → 生姜

洋 + マグロ → 黒胡椒、ニンニク

中 + イカ、タコ、貝 → タカノツメ、ゴマ油

〈作り方〉

- ① 人参以外の材料は全て下茹をし、1cm弱の角切りにします。
- ② 人参を除いた材料を鍋にサラダ油を加え加熱します。
- ③ 酒、味醂を加え更に加熱、次に砂糖を加えたのちに、出汁を加え弱火で5分ほど煮込みます。
- ④ 人参を加えます。
- ⑤ 分量の薄口、濃口醤油を加え出し汁が3/4ほど煮なるまで煮込みます。そのまま、冷ました後に保存します。

〈提供方法〉

- ① ベースの筑前煮適量を器に盛ります。
※この時、筑前煮のスープは切って具材のみ。
- ② 魚介類を適量トッピングします。
※この時の魚介は全て加熱済みのもの。
- ③ 和、洋、中のスープとトッピング、香辛料を選択し、多めに加えます。
- ④ ラップをし、電子レンジで加熱し提供します。