

プラムジャム

【特徴】

プラムの香りと酸味を活かしながら低糖で仕上げたジャムです。皮ごと煮込むとコクのある濃厚タイプに、果実だけで煮込むとフレッシュなライトタイプに仕上がります。プラムワインで風味を加えて酸味と甘さのバランスが心地良いジャムです。



1.材料

ジャム4000g

材料	使用量
プラム	5.6kg
グラニュー糖	1.8kg
プラムワイン	200cc
ペクチン	25g
クエン酸	1.2g

- ## 2.作り方
- ① グラニュー糖とペクチンを5:1で攪拌しものを用意しておく。(ペクチン30g+グラニュー糖150g)
 - ② 濃厚タイプは皮ごと、ライトタイプは湯むきしたプラムをハーフにきり、厚手の鍋で中火で煮込む。
 - ③ ①の鍋に少しずつ攪拌させながら、グラニュー糖を加えて種が出てくるまでに糖度45度くらいまで煮込む。
 - ④ ③の液を粗めのザルで濾して、繊維質の残った種の身を木べらで取る。
* ④で、できた液を原液と呼称する。
 - ⑤ 原液の1/3の量を別の鍋に移して火にかけ①を固まらないように攪拌しながら入れる。
 - ⑥ 凝固しやすいようにクエン酸を入れて、すべてのものが溶解してからプラムワインを入れて更に煮込む。
 - ⑧ 残った2/3の原液に⑥のペクチン入りの液を少しずつ攪拌しながら入れる。
 - ⑨ ⑧で混合したものを糖度を調整しながらひと煮立ちさせて完成。

アケビメンチカツのレシピ

【特徴】

苦味を緩和しつつ水分を減らし、
食感を良くしたアケビを使用したメンチカツです。

材料	分量
アケビの皮・半分	15個
豚・挽き肉	300g
タマネギ	150g
大葉	15枚
塩コショウ	適量
中濃ソース	2回し
卵(つなぎ・衣用)	2個
味噌	適量
片栗粉	衣用
パン粉(つなぎ・衣用)	180g・適量
小麦粉	適量



<作り方>

- ① アケビの表皮をピーラーで剥き、中身の種部分をスプーンか指で掻き出し水洗いを行い、レンジで15～20分加熱。加熱後、余分な水分を拭き取る。
- ② タマネギをみじん切りし、人参をすりおろす。そこに挽き肉と卵、塩コショウとパン粉、ソースを入れ混ぜ合わせる
- ③ アケビの皮に片栗粉をまぶし、味噌をスプーンで塗りこんでから大葉を貼り付ける。大葉の上に適量の②のタネを入れて大葉で包み込むようにする。
- ④ 片栗粉、卵、パン粉の順につけ160℃で約3分程揚げて網に揚げる。(2度揚げ)

味噌タルタルソースのレシピ

アケビメンチに使用する和風味噌ソース。

材料	分量(10人分)
茹で玉子	4コ
タマネギ	240g
ダシ入りミソ	20g
マヨネーズ	60g
塩・コショウ	適量
パセリ	2g



<作り方>

- ① 卵を茹で殻を剥いて砕いておく
- ② タマネギをみじん切りにし500Wのレンジで3分加熱。その後、水気をとる。
- ③ 玉子とタマネギにミソ・塩コショウ・マヨネーズを合わせ、均一に混ぜていく
- ④ 仕上げにパセリを振って完成。混ぜ込んでも可

宝石野彩ピクルスのレシピ



【特徴】 地物野菜を利用したピクルス。甘酸っぱい野菜がお茶漬けやお酒のおつまみにもなります。カラフルで見た目のきれいです。

材料	分量
人参	65g
大根	80g
長いも	20g
パプリカ・赤	35g
パプリカ・黄	35g
ピーマン	35g
レンコン	50g
アケビ	35g

粒こしよ	10粒
ローリエ	1枚
酢	200cc
水orホウ	200cc
砂糖	80g
塩	10g
赤唐辛	1本

作り方>

- ① 野菜以外の材料を鍋に全て入れ、沸騰するまで煮てから冷ましておく。
- ② 根菜類は短冊切りや好きな形にしてから湯通しをし冷水で粗熱を取る。
- ③ パプリカ・ピーマンは種を取り水洗いをし一口サイズに切る。
- ④ アケビの皮は水洗いをし水けを取り短冊切りにした後でレンジ加熱する。(10～15分)
- ⑤ 冷えたピクルス液に全ての材料を入れ一晩漬ける。
- ⑥ 野菜を彩り良く入れたら真空包装を行い、70℃の温度で殺菌処理(湯煎)を10分行えば完成。

アケビの皮と馬肉の味噌煮込みのレシピ

【特徴】馬肉とアケビお互い味噌と相性のいいものを煮込みにしました。
甘辛くもほんのりとした苦味が特徴の煮込みです。

材料	分量
馬肉	500g
アケビの皮	250g
味噌	50g
酒	150ml
醤油	15ml
水	50ml
ザラメ	10g
ニンニク	2～3片
コンニャク	1袋
小ネギ	適量



<作り方>

- ① 馬肉を水洗いし、圧力鍋で水から1時間程煮込む。
(水から煮込む前に少量の酒で揉みほぐすことにより柔らかさが増す)
- ② 臭み取りを行った馬肉に料理酒と水でさらに30分程煮込む。
- ③ 合間にアケビの表皮を剥いたものをレンジで加熱調理する 500w(15分程)
- ④ 下ごしらえが終わった馬肉に料理酒・ザラメ・味噌・ニンニク・水を入れ弱火で煮込む。角コンニャクを一口サイズに切り、一緒に煮込むのも良い。
- ⑤ 味が染み込んできたところにアケビの皮を投入し、5分程煮込む。
- ⑥ トッピング用の小ネギを乗せて完了。

アケビの皮甘露煮のレシピ

【特徴】 苦味のあるアケビの皮を甘く食べる調理法。
いちじくのような食感と最後にほろ苦さがくる甘露煮です。

材料	分量
アケビの皮	半身4個
ザラメ	200g
しょう油	小さじ I
塩	一振り
レモン汁	小さじ I
水	200ml
料理酒	50ml



<作り方>

- ① アケビの表皮をピーラーで剥き、中身をスプーン等で取り出す。
- ② 半分・大きければ三等分にし水洗いをしてから水けを取る。
- ③ アケビの皮をレンジで15～20分程かける。たまにひっくり返すと良い。
- ④ レンジにかけてる間に鍋に材料を入れ、ザラメが溶けるまで沸騰させる。
- ⑤ ザラメが溶けたら、そのままとろみが付くまで中火で煮る。
- ⑥ アケビがレンジから出てきたらそのまま鍋の甘味液と混ぜ5分ほど煮る。
- ⑦ 耐熱皿か殺菌したビン等に移し、異物が入らないようにそのまま一晩置いて完成。

アケビ皮せんべいのレシピ

【特徴】ほろ苦くもパリッとした食感で香ばしいおせんべいです。

材料	分量
もち粉	100g
アケビの皮	20g
マルコメ味噌	30g
水	適量
塩	適量



<作り方>

- ① アケビの皮を千切りにしレンジで10分程加熱。薄いので加熱の際は焦げに注意し途中が感じにくくなったらレンジから取り出し、スプーンの裏で押し潰しペースト状にする
- ② もち粉と水と味噌とペーストを耐熱ボウルに入れよく攪拌する。
- ③ ボウルに緩めにラップを掛け、5分レンジ加熱する。(500W)
- ④ ボウルの中身を木べら等で少しこねてからすり鉢に移し水を加えつつ、めん棒の先端作り、クッキングシートを引いて片栗粉を振るう。
- ⑤ もちにも片栗粉をまぶし、くっつかないように麺棒で平らに伸ばしていく。
- ⑥ 円形の型で平らにしたモチの型抜きをしていく。この頃にはモチが少し冷め始めているもう一度レンジで加熱を行う。(1分)
- ⑦ 加熱処理をしたらすぐ様、めん棒で伸ばし形を作成していく。
- ⑧ 成型が終わったら涼しい場所に置き、2~3日乾燥させる。
- ⑨ 乾燥したもちをあまり焦げ付かせないようにフライパン等で焼いていけば完成。