

いいよみそ魚味噌 エンジン2015版

◆犬養裕美子さん、吉田善兵衛さん（地元ゲスト） プロデュース

<材料 10人分>

雑魚	500g
麦味噌	250g
すりごま	適量
生姜	適量
一味	適量
大葉	適量

<作り方>

- ① 上身の魚を素焼きにしてほぐし、冷ましておく。
- ② 麦味噌、すりごま、生姜、一味と①を和え、味を整える。
- ③ 温かいごはん②をのせ、大葉を刻んだものをのせる

いろんなバリエーションでお楽しみください。

- 熱いお茶（80℃）をかけてお茶漬け風に。
- 野菜と一緒に。
- パンにのせる。
- パスタに和える。
- 汁物にして味噌汁に。

のべおかトマトのカプチーノ

◆山田宏巳さん プロデュース

<材料>

スパゲッティ	120g
トマト	中 1 個
卵	1 個
オリーブ油	大さじ 2
パルメザンチーズ	少々
パセリ、塩、こしょう	少々
にんにく	1 個

<作り方>

- ① オリーブ油で、刻んだにんにくを炒める
- ② トマトを加える
- ③ 卵を泡立てる
- ④ ②にパルメザンチーズと茹でたパスタを合わせる
- ⑤ ③と④をさっくり合わせ、パセリをふる。
- ⑥ よく噛んで食べる！

延岡ぶったまドッグ

◆横川 潤さん、園山真希絵さん(ゲスト) プロデュース

<材料（2個分）>

- 卵 2個
- ホットドッグ用のパン 2個
- 仕上げ用のケチャップ、マヨネーズ 各適量

【A】 たくあん（粗みじん切り） 20g
ズッキーニ（さいの目切り） 10g
マヨネーズ 大さじ2〜3
炒り白胡麻 小さじ1

【B】 豚ひき肉 80〜90g
長葱（粗みじん切り） 5cm分

【C】 合わせ味噌 大さじ1/2
みりん 大さじ2
酒 大さじ1
塩、ブラックペーパー 少々
キャベツ（千切り） 適量

【D】 マヨネーズ 大さじ1
合わせ味噌 小さじ1

<作り方>

- ① 卵は茹で卵にしてフォークで潰し、軽く塩とブラックペーパーをふりかけて混ぜ、祖熱がとれたら【A】を加えて混ぜ合わせる。
- ② 熱したフライパンに【B】を入れて豚肉の色が変わってきたら【C】を加えて炒め合わせ、塩とブラックペーパーで味を調べて、祖熱がとれたら、①に加えて混ぜ合わせる。
- ③ ホットドッグ用のパンの真ん中に切り込みを入れ、混ぜ合わせた【D】を薄く塗り、キャベツと②をはさみ、仕上げにマヨネーズとケチャップをかける。

さとういも

◆横川 潤さん、園山真希絵さん(ゲスト) プロデュース

<材料 (直径 6.5cmのマフィン型 10個分)>

【A】	米粉	100g	
	薄力粉	100g	
	ベーキングパウダ	5g	
	里芋 (加熱して柔らかくなったら皮を剥く)	120g	

【B】	卵	2個	
	無調整豆乳	200g	
	おから	50g	
	はちみつ	50g	
	きび砂糖	30~40g	
	生姜 (すりおろし)	3~5g	
	溶かしたバター	30g (入れなくてもOK)	

- ・粒あん 100g
- ・柿 (さいの目切り) 1/2個分

<作り方>

※オーブンは 170℃に温めておく

※マフィン型にバター (分量外) を薄く塗っておく

- ① ボウルに里芋を入れてフォークで潰し、Bを加え、まんべんなく混ぜ合わせたら、粒あんも加え、さらに混ぜ合わせる。
- ② ①に合わせてふるっておいた Aを加え、ざっくり混ぜ合わせたら型に流し入れ、柿を散らし予め温めておいた 170℃のオーブンで 20~25分焼く。

<材料> 直訳したもの

●生地

アーモンド生地	100 g
バター	100 g
グラニュー糖	60 g
卵	100 g
小麦粉	100 g
ベーキングパウダー	1 g

●柿のソテー

柿	5 個
砂糖	180 g
バター	30 g

●みかんのジャム

みかん	120 g
砂糖	40 g

●シュトロイゼル（そぼろ状のトッピング）

※通常、シュトロイゼルは大量に作り置きするものなので多目の分量で書かれています。

この5分の1程度を目安にお好みの量をお作りください。

バター	1200 g
アイシング糖（粉砂糖）	1200 g
バニラ香料	10 g
塩	5 g
アーモンドパウダー	1200 g
小麦粉	1200 g
シナモン	18 g