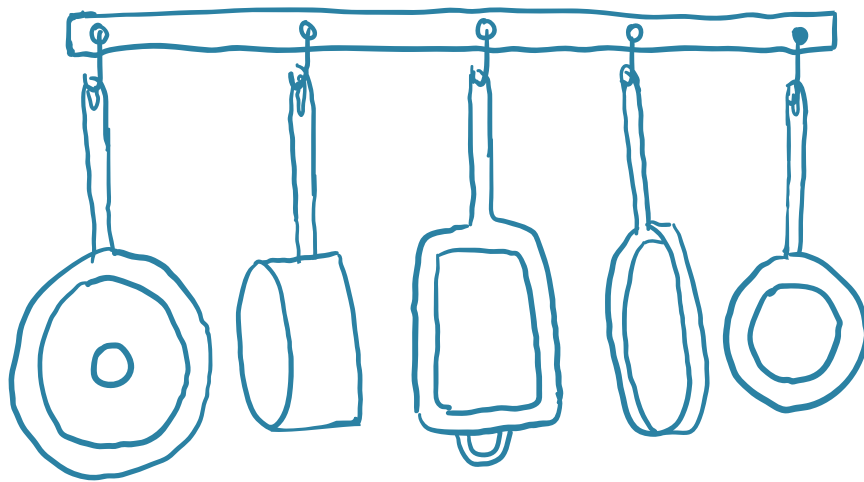


延岡市移住者コミュニティ
Nalu Nalu
クッキング&ランチ会



RECIPE



鮎飯



材料（3～4人前）

- 鮎 … 4匹
- お米 … 3合
- 料理酒 … 100ml
- 塩 … 小さじ3/4

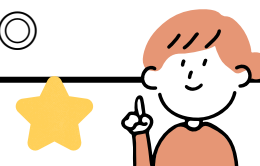


作り方

1. 鮎のヌメリをしっかりと洗い流す。
2. キッチンバサミで鮎の肛門からハサミを入れ、口元⇄尾びれの前まで切る。
3. 内臓、エラを全て取り出し、血合いもこすりながら綺麗に取り除く。（重要！）
4. キッチンペーパーで鮎の水気をふき取る。
5. お米を研ぐ。炊飯釜に研いだお米、お酒、塩を入れ、水を目盛まで注ぐ。
6. 5に鮎を入れて炊飯する（炊き込みモード推奨）
7. ご飯が炊きあがったら、鮎を取り出し、頭と骨、尻尾を取り除き身をほぐす。
8. ほぐした身を炊飯器に戻しかき混ぜ、お米と材料の味が落ち着くように5分ほど蒸らす。お好みで薬味を入れても◎

ポイント

- 内臓を取り除く際は血合いまでしっかりと！
- 鮎の身から骨を取り除く際は丁寧に♪





鮎の塩焼き



材料（約4人前）

- 鮎 … 3～4匹
- 塩 … お好みで
（しっかりふるのがおすすめ）



作り方

1. 鮎のヌメリをしっかりと洗い流す。
2. 肛門からふんを絞り出す。出てこなくなるまで2～3回繰り返す。
3. キッチンペーパーで水気をふき取る。
4. 全体に塩をふる。尾びれにもたっぷり！
5. 網の上に鮎を置き、中火で全体に火が通るように焼く。（約1時間）



アレンジレシピ 田楽味噌を添えて♪

- 味噌 大さじ2
- みりん 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- はちみつ 小さじ1
- ヘベス 小さじ1

全ての材料をお鍋に入れて
中火でひと煮立ちさせれば完成！

ヘベスシロップを
少量加えても
美味しいよ★

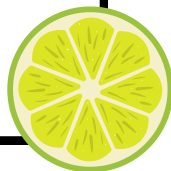


ポイント ★

- 塩はしっかりめに振るのがおすすめ★
- 煙が出なくなるくらいが焼き上がりのサイン！



へべすの パウンドケーキ



材料（15～17cm型用）

- 薄力粉… 150g
- 卵 … 2個
- バター … 80g
- 砂糖 … 50g
- はちみつ … 大さじ2
- ベーキングパウダー … 6g
- へべす … 2～3個

作り方

1. バターと卵は常温に戻しておく。
 2. 薄力粉とベーキングパウダーを合わせ、振るっておく。
 3. へべすの皮をすりおろし、果汁を絞る。
 4. 別のへべすを薄くスライスする。
（デコレーション用）
 5. へべす果汁とはちみつを混ぜ合わせる。
100ml以上あればOK！
 6. ケーキの型（内側）にバターを塗って小麦粉を塗る。（クッキングペーパーを使用してもOK）
 7. 室温に戻したバターをマヨネーズ状になるまで混ぜる。
 8. バターに砂糖を加えよく混ぜる。
 9. 8に卵を数回に分けて加え混ぜる。
※分離しない程度に混ぜる。
 10. 薄力粉とベーキングパウダーを混ぜたものを9に入れて混ぜる。
 11. 隠し味に塩を少々入れる。
 12. すりおろしたへべすの皮と果汁、はちみつを加える。※この時、強く混ぜすぎないこと！
 13. オーブンを180度に温める。
 14. 生地を型に流しいれ、平らにならす。型を持ち上げトントン落として空気を抜く。
 15. 170度に温度を下げたオーブンで40～45分焼く。
 16. 焼き上がる5～10分前に、スライスしたへべすをケーキの上に乗せ、再度焼いて出来上がり。（お箸をさして焼き具合を確認）
- ※焼きが足りない場合は5～10分追い焼きを。
※焦げそうなときは上にアルミホイルをかぶせて焼く。
※焼き立ては生地が柔らかいので少し冷ましてから切る。

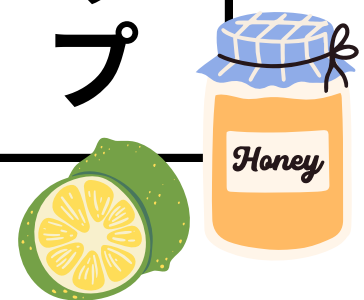
ポイント



- バターと卵は常温に戻すこと！
（冷たいまま使うとパサパサ食感になる）
- へべすの皮を多めに入れるとビターな味わいに♪



へべすのジロップ



材料（1瓶）

- へべす… 3～4個
- 砂糖 … へべすと同じ重量
- はちみつ … お好みで
- 塩 … お好みで



作り方

1. へべすを輪切りに切る
2. 種をきれいに取り除く。
3. へべすを計量する。
4. へべすと同じ重量の砂糖を計量する。
5. 瓶にへべすと砂糖を交互に入れる。
6. はちみつや塩を入れる。（お好みで）
7. へべすを少し押し潰す。
8. 冷暗所または冷蔵庫で1週間熟成させる。
※数日ごとに様子を見ながら砂糖を
足し、かき混ぜる。

アレンジメニュー

- ヨーグルト、アイスにかけて♪
- お酢と混ぜてドレッシングに★
- お酒に入れても！



MEMO



♪ アンケートにご協力ください

