あおばな おいしい レシピ集

アボガドマグロ

《　材料　４人分　》
アボガド…１ヶ
マグロ……１冊
長　芋……７㎝（アボガドと同量）
わさび……適量
醤　油……大さじ１
あおばな粉末…小さじ１
焼き海苔（トッピング）

《　作り方　》
１．材料を各々５mm.角のサイコロ切りにし混ぜ合わせ器に盛る。
２．わさび・醤油・あおばな粉末を混ぜる。
３．食べるときにわさび醤油をかける。
４．１cm 角に切った焼き海苔をのせる。
☆ごはんにかけて丼もおいしい！

あおばな寿司

《　材料　４人分　》
米……３合
昆　布……１５ｃｍ
ちりめんじゃこ…１００ｇ
白ごま……大さじ３
紅生姜……適量
あおばな粉末…大さじ１

寿司酢
酢……５５ｃｃ
砂糖……５０ｇ
塩……１３ｇ強
昆布……１０ｃｍ

《　作り方　》
１．米を洗い３０分おき、ほこりをとった昆布と水を入れて炊く。
２．なべに酢・砂糖・塩・昆布を入れて弱火で砂糖が溶けるまで煮て寿司酢を作る。
３．炊けたご飯を半切りに移し、暖かい寿司酢をまんべんなくふりかけ、手早く切るように合わせ、うちわであおいでさます。
４．荒熱がとれたら、ちりめんじゃこ、白ごま、あおばな粉末を混ぜ、器に盛り付け紅生姜の細切りを散らす。

あおばな豆腐

《　材料　４人分　》
豆　乳……２カップ
卵……小２ヶ
あおばな粉末…大さじ１
塩……小さじ１
薄口醤油…小さじ１
じゅんさい…適量
柚　子……適量

かけだし
だ　し…１/２カップ
酒……大さじ３
塩……小さじ１/６
薄口醤油…少々

《　作り方　》
１．卵をほぐし、豆乳、あおばな粉末、調味料を加えて裏ごしする。
２．①を器に入れ、中火の蒸し器で 12 分蒸し、荒熱をとり、冷やす。
３．かけだしを作る。分量の調味料を煮たて荒熱をとり、冷やす。
４．じゅんさいを湯どおしして、水に落とす。豆腐の上にじゅんさいを入れ、だしをかけて、柚子（皮をそぎ千切り）をそえる。

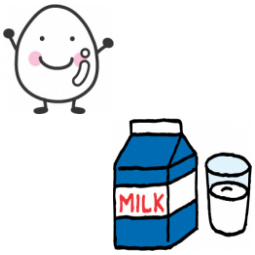
あおばなうどん

《　材料　５人分　》
強力小麦粉…４５０ｇ
水……１５０ｃｃ
卵……１個
塩……小１/４
　　大１（ゆで湯用）
あおばな粉末…小さじ４
（粉茶・パセリ・しそ・梅干し等も入れてもよい）
麺つゆ・わさび・小口切りねぎ

《　作り方　》
１．ボールに小麦粉、あおばな粉末を入れる。
２．溶き卵の中に塩入水と混ぜ合わせ①の小麦粉の中に入れて、こねる。
３．②をポリ袋に入れて２～３分休ませる。休ませてはこねるを繰り返す。
４．生地が滑らかになれば 3~3.5 mm くらいの厚さにのばし、3mm巾に包丁で切る。なるべく均一の太さが望ましい。（製麺機があると簡単です。）
５．④の麺を大きな鍋に事前に沸騰させておいた湯に塩を入れ混ぜながら強火でゆでる。再沸騰したところで湯のみ１杯の水を入れゆで続ける。（ゆで時間１７~１９分）
６．茹でた麺を冷水でヌメリがなくなるまでよく洗う。
７．麺つゆ、薬味をつける。

二色どらやき

《　材料　》
ﾎｯﾄｹｰｷMIX…２００ｇ
卵……２ヶ
牛　乳……１５０cc
あ　ん……２５０ｇ
干し柿……２ヶ（なくてもよい）
あおばな粉末…小さじ２



《　作り方　》
１．ﾎｯﾄｹｰｷ MIX・卵・牛乳を混ぜて半分にあおばな粉末を入れて１枚ずつﾌﾟﾚｰﾄｺﾝﾛかﾌﾗｲﾊﾟﾝで焼く。
２．干し柿を５～８mm 角に切る。
３．あんに②の干し柿を混ぜてぬりはさむ。
４．適当な大きさに等分に切る。

あおばなクッキー

《　材料　》
小麦粉……２００ｇ
バター（ﾏｰｶﾞﾘﾝ）…７０ｇ
砂　糖……８０ｇ
卵……１個
あおばな粉末…小さじ２
ﾃﾞｺﾚｰｼｮﾝ用ﾁｮｺｽﾌﾟﾚｰ・ｱﾗｻﾞﾝ等

《　作り方　》
１．バターを室温でやわらかくし、ボールに入れ木じゃくしで練る。
２．①に砂糖を加え、白っぽくふわっとなるまでよくまぜる。
３．②に溶き卵を少し入れよく混ぜ合わせ、３回くらいで全量を混ぜる。
４．小麦粉とあおばな粉末を併せてふるったものを③に切るように混ぜる。しっとりしてひとかたまりになったらラップで包み冷蔵庫でねかせる。
５．冷えて少し固くなった生地をｸｯｷﾝｸﾞﾍﾟｰﾊﾟｰの上に取り、３㎜くらいの厚さに麺棒でのばす。
６．好みの型抜きしてｸｯｷﾝｸﾞｼｰﾄを敷いたｵｰﾌﾞﾝ皿に並べて、ﾃﾞｺﾚｰｼｮﾝし、160℃で、12分焼く。

※あおばな滅菌粉末を使ったあおばな講座のレシピです。
あなたのアイデアで毎日の食卓を健康に。

あおばな滅菌粉末は乾燥させた「あおばな」を細かく
裁断しパウダー状に加工したものです。
糖質１００ｇに対して、粉末１ｇ（小さじ１）が適量で、 食事の直前または
同時にとるのが最適と言われています。 とり過ぎても対外に排出されます。

あおばな滅菌粉末はお茶、コーヒー、味噌汁に入れたり、お好み焼きや
ホットケーキに入れて焼いたり、炊き込みご飯、シチュウ等温かいものに
簡単に溶けるのでいろいろな食べ物に使用できます。

協力者（ｱｲｳｴｵ順）
笹井　恵子　さん
仁木　洋子　さん
古谷　雅子　さん
吉田企映益　さん

～発行・問い合わせ先～
草津あおばな会
草津市草津３－１３－３０
ＴＥＬ　077-561-2455
ＦＡＸ　077-561-2486
Ｅメール　norin@city.kusatsu.lg.jp