

さとうきびシロップでコクをプラス

おいしい健康増進レシピ



みんな大好き

肉団子の甘酢あんかけ

所要時間 20分程度

①下しごしらえ

玉ねぎは1.5cm位のくし形切り、ピーマンは3cm位の乱切り、にんじんは皮をむいて乱切りにし下茹でする。肉団子は油で揚げておく。甘酢あん調味料を合わせておく。

②炒める

フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを炒める。

③煮詰める

甘酢あんの調味料と肉団子を加え混ぜ合わせながらひと煮立ちさせる。

④仕上げ

水溶性片栗粉を加えてとろみをつけて完成。

〈材料〉

●肉団子（市販）	200g
●玉ねぎ	1/2個
●ピーマン	2個
●にんじん	1/2本
●揚げ油および炒め油	適量
＜甘酢あん＞	
●さとうきびシロップ	大さじ2
●しょうゆ	大さじ2
●酢	大さじ2
●トマトケチャップ	大さじ2.5
●水	大さじ4
＜水溶性片栗粉＞	
●片栗粉	大さじ1
●水	大さじ2



お弁当にも!

カツオの韓国風角煮

所要時間 20分程度

〈材料〉

●カツオ（冷凍）	370g
●にんにく	2かけ
●しょうが	1かけ
●しょうゆ	50cc
●酒	30cc
●水	30cc
●豆板醤	小さじ1~2
●さとうきびシロップ	大さじ2
●ごま油	ひとまわし

①下ごしらえ

にんにくをみじん切り、しょうがを千切り、カツオを角切りにしておく。

②茹でる

カツオを表面が白くなる程度に茹でて水きりする。

③煮詰める

材料をすべて入れ、中火で煮汁が無くなるまで15分くらい煮詰める。

④仕上げ

最後にごま油をひとまわしして出来上がり。

情熱のさとうきびシロップ 心と身体に優しいレシピ集

秋冬版

情熱のさとうきびシロップを使ったレシピ集です。「風邪よけ」「優しいおやつ」「おいしい健康増進」のレシピを秋冬版でお届けします。



伊勢志摩の豊かな自然に育まれて のびのびと育ったさとうきびをシロップに

半農半漁伊勢志摩よこやまのさとうきびは化学肥料や農薬を一切使わず、海藻の茎を乾燥させて肥料にしています。どこまでも無添加にこだわりたくて、搾りたてのさとうきびジュースを食用石灰も使わず、気の遠くなるような時間をかけてアクを取りじっくりコトコト煮詰めました。力強い生命力を持つさとうきびのエネルギーをどこめした純粋な黒蜜、「情熱のさとうきびシロップ」の、まろやかでコクのある自然な甘さは、少量で満足感を得られ色々な料理の風味を引き立てます。



よこやま株式会社

〒517-0502 三重県志摩市阿児町神明350番地2
TEL・FAX: 0599-43-5888
E-mail: info@em-yokoyama.jp
URL: http://www.em-yokoyama.jp/



とっても簡単

風邪よけレシピ

心も身体もぽっかぽか ホッとしょうがさとうきび

所要時間 1分程度

①すりおろす

しょうがをすりおろす。
時間がない時にはチューブのおろししょうがを
使っても良いが、皮付しょうがを使う方が風味
がよい。

②混ぜる

分量のさとうきびシロップに、沸かしたお湯を
注ぐ。

③仕上げ

すりおろしたしょうがを入れてひと混ぜしたら完成。



〈材料〉

- お湯 100cc
- さとうきびシロップ 大さじ 1.5
- しょうがのすりおろし 小さじ 1/3

※季節の柑橘類を絞っても美味しく
いただけます。

お子さまが喜ぶ

優しい・おやつレシピ

優しい甘さ さとうきびプリン

所要時間 1.5時間程度

①火にかける

牛乳とさとうきびシロップを火にかけて、
ゼラチンを入れて溶かす。
バニラエッセンスを加え人肌程度まで冷ます。

②混ぜてこす

冷めたら卵を割り入れて混ぜる。
卵液をザルでこして容器に注ぎ冷蔵庫で1時間
ほど冷やす

③仕上げ

最後にさとうきびシロップをかけて完成。



〈材料〉

- 牛乳 400cc
- さとうきびシロップ 大さじ 4
- 卵 2個
- バニラエッセンス 少々
- ゼラチン 7g
- <カラメル>
- さとうきびシロップ 小さじ 1

おなかと身体の調子を整える 黒蜜きなこヨーグルト

所要時間 30秒程度

①よそう

器にヨーグルトをよそう。

②かける

さとうきびシロップをかける。
シロップの量は好みで調整。

③仕上げ

最後にきなこを振りかけて完成。

※時間が経つと乳清が出ますが、乳清は栄養も
豊富なので混ぜてそのままお召し上がりください。



〈材料〉

- ヨーグルト (無糖) 大さじ 3
- さとうきびシロップ 大さじ 1
- きなこ 小さじ 1

簡単おいしい 黒蜜秘密の大学芋

所要時間 20分程度

①下ごしらえ

さつま芋を1センチ幅のスティック状に切る。
10分ほど水にさらして、水気をよくふき取る。

②炒める

フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し①を
入れ火が通って表面がカリッとするまで炒める。

③からめる

調味料を全て加え、全体的にからめる。

④仕上げる


最後に黒いりごまをふりかけたら完成。



〈材料〉

- さつまいも 1本
- さとうきびシロップ 大さじ 3
- みりん 大さじ 1
- しょうゆ 大さじ 1/2
- 黒いりごま 適量
- サラダ油 大さじ 1

《レシピ開発協力》

レシピ集制作にあたり、マークのついたレシピを三重県
水産高等学校 家庭部の皆さんが開発して下さいました。



三重県立水産高等学校

Mie maritime high school

〒517-0703 三重県志摩市志摩町和具 2578
TEL : 0599-85-0021 FAX : 0599-85-0985
URL : <http://www.mie-c.ed.jp/hsuisa/>



《さとうきび豆知識 Vol.1》

知ってた? さとうきびの収穫

さとうきびは、イネ科サトウキビ属の植物で、黒砂糖の原料となります。
一度植えると、5~6年同じ株から収穫でき、世界各国の熱帯・亜熱帯地域、日本でも沖
縄や奄美群島で多く栽培されています。
茎は高さ3m以上にも成長し、台風などで倒れても、そこからまた上に伸びる強い生命力を
持っています。志摩地方では、糖度が18~20度となる12月上旬に収穫時期を迎えます。

