



とびっきりの新鮮で美味しい旬の食材がいっぱい!



## ふるさとの食振興研究協議会

〒798-8511 宇和島市天神町7番1号 (愛媛県南予地方局 産業振興課 地域農業室)

☎ 0895-28-6117 (直)

〒796-0048 八幡浜市北浜1丁目3番37号 (愛媛県南予地方局 八幡浜支局 地域農業室)

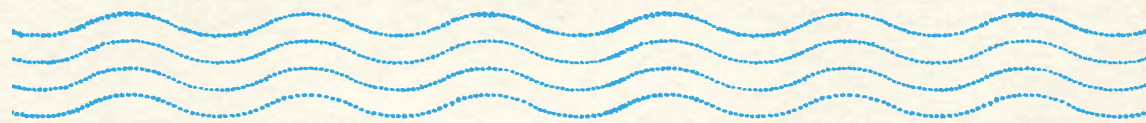
☎ 0894-23-0163 (直)



愛媛県イメージアップキャラクター  
みぎゃん



えひめ南予観光PRキャラクター  
にゃんよ



海や山に囲まれた南予地域には、  
とびっきりの新鮮で美味しい食材がいっぱいです。  
その中でも特におすすめ・南予の麦味噌やちりめん、  
鯛、みかんなどを使った“新ふるさとごはん”の  
レシピを紹介しますので、ぜひご活用ください。



## CONTENTS

南予の食材マップ ————— 3

宇和島・八幡浜エリア —押し！

南予焼き(ねぎ味噌だれ) ————— 4

ちりめんふりかけ丼 ————— 6

宇和島・八幡浜エリア アウトドア用 サイクリングに！

みかん寿司のおにぎら〜ず ————— 8

にんにく入りコロッケ ————— 10

南予風鯛のおから蒸し ————— 12

揚げ里芋のみぞれ酢 ————— 12

鶏むね肉と香味野菜のみかんソースだれ — 13

河内晩柑(温州みかん) ジュレ ————— 13

**三種丼**

①豚丼 ————— 14

②口福そばろ丼 ————— 14

③麻婆茄子丼 ————— 15

お漬け物丼 ————— 15

【宇和島エリア】

【八幡浜エリア】



宇和海



(C) 2014 Nihon Ippinkan Co., Ltd (勝日本逸品館). All Rights Reserved.

宇和島エリア  
一押し!

# 南予焼き

ねぎ味噌だれ

料理監修／料理研究家 門田 智子



## 材料 (4人分)

鯖 1尾  
豚肉(生姜焼き用) 4枚  
なす 1本  
ピーマン 2個  
にんじん(茹) 50g  
しいたけ 4枚  
たまねぎ 1/2個  
かぼちゃ(蒸) 350g

## 【ねぎ味噌だれ】

麦味噌 60g  
砂糖 40g  
みりん 大さじ2  
酒 大さじ2  
生姜(みじん切り) 10g  
青ねぎ 4本  
粉山椒 1g  
柑橘皮(みじん切り) 小さじ2  
出汁 大さじ2

## 作り方

- ① 鯖は三枚におろし、好みの大きさに切る。豚肉は1枚を半分に切る。
- ② なす、ピーマン、しいたけ、たまねぎは好みの大きさに切る。
- ③ にんじんは好みの厚さに切り、さっと下ゆでし、かぼちゃも好みの厚さに切り、レンジ又は蒸し器で少し硬めに蒸す。
- ④ ねぎ味噌だれを作る。  
麦味噌、砂糖、みりん、酒を小鍋に入れ、火にかけ、好みで出汁で調節しながら少し煮る。  
味噌は冷めると固くなるため、少しゆるいかなと思う頃火を止めると良い。
- ⑤ ④が好みの濃度となれば火を止め、手早く生姜のみじん切り、青ねぎの小口切り、粉山椒、柑橘皮のみじん切りを加え、混ぜる。
- ⑥ ①～③をホットプレートで焼き、ねぎ味噌だれをつけていただく。

【事前に予約をお願いします。】

| エリア  | 店 名           | 住 所             | 電話番号         |
|------|---------------|-----------------|--------------|
| 宇和島市 | あすも           | 宇和島市津島町高田甲576番地 | 0895-49-1317 |
|      | みまきガーデン       | 宇和島市津島町御内1218-1 | 0895-36-0004 |
|      | 漁家民宿 遊海(ゆうみん) | 宇和島市平浦995-3     | 0895-28-0182 |
|      | 農家民宿 のうみん     | 宇和島市大超寺奥乙90-13  | 0895-26-2929 |
| 松野町  | 島民宿 つわぶき      | 宇和島市日振島682      | 0895-65-0035 |
|      | おかあさんレストラン    | 松野町延野々1510-1    | 0895-20-5006 |
| 鬼北町  | お山のバイキング      | 鬼北町大字下鍵山54      | 0895-44-2340 |
|      | ログ 杉の家(すぎのや)  | 鬼北町川上1156       | 0895-48-0860 |
|      | 農家民宿 山あじさい    | 鬼北町奈良746        | 0895-45-1786 |
| 愛南町  | 農家民宿 かじか      | 愛南町緑内776        | 0895-72-2654 |
|      | 農家民宿 花ごよみ     | 愛南町城辺甲4877      | 0895-73-2627 |
|      | 漁家民宿 海人(みんと)  | 愛南町垣内428        | 0895-72-1400 |
|      | 農家民宿 風山の里     | 愛南町御荘菊川1284     | 0895-74-0518 |

(順序不同)

※旬の食材を提供するため、季節によりメニュー内容は変わります。

「南予焼き  
ねぎ味噌だれ」を  
予約注文できる  
お店



八幡浜エリア  
一押し!

# ちりめんふりかけ丼

料理監修/㈱ 東方健美研究所 新倉 久美子



## 材料 (4人分)

ご飯 ——— お茶碗4杯  
ちりめんじゃこ — 100g  
青ねぎ ——— 1本  
柑橘皮 ——— 少々  
ミニトマト ——— 4個  
青紫蘇 ——— 20枚  
胡麻油 ——— 大さじ1.5

④

砂糖 ——— 大さじ2  
醤油 ——— 大さじ2  
みりん ——— 大さじ2  
料理酒 ——— 大さじ2  
酢 ——— 少々



## 作り方

- ① 青紫蘇を細かく刻む。
- ② フライパンに胡麻油を熱して、①の青紫蘇を入れて炒め、濃い緑色に変わったら、ちりめんじゃこを加えてさらに炒める。
- ③ パラパラになってきたら、④の調味料を加えて少し煮つめて、味を調える。
- ④ ミニトマトは1/4に切る。
- ⑤ 柑橘皮は薄く千切りにする。
- ⑥ 青ねぎは小口切りにする。
- ⑦ ご飯を器に盛り、③のちりめんじゃこを散らす。
- ⑧ ⑦に青ねぎを散らし、その上にミニトマト、柑橘皮を美しく盛り付ける。



「ちりめんふりかけ丼」  
を予約注文できる  
お店

【事前に予約をお願いします。】

| エリア | 店 名              | 住 所             | 電話番号         |
|-----|------------------|-----------------|--------------|
| 内子町 | 御宿 月乃家           | 喜多郡内子町内子2646    | 0893-43-1160 |
|     | グリーンツーリズム里山      | 喜多郡内子町川中2366    | 0893-45-0755 |
|     | ログ立山             | 喜多郡内子町立山3925    | 0893-45-0222 |
|     | ファーム・インRAUM 古久里来 | 喜多郡内子町五百木636    | 0893-44-2079 |
|     | 小田深山荘            | 喜多郡内子町中川小田深山    | 0892-52-2384 |
|     | お山の学校 ながた        | 喜多郡内子町五百木4192   | 0893-45-0232 |
| 西予市 | 食堂ゆすかわ           | 西予市城川町遊子谷2370-1 | 0894-85-0111 |
|     | 民宿 奥山            | 西予市城川町野井川1121   | 0894-85-0140 |
|     | 暖々畑              | 西予市野村町鳥鹿野1174   | 0894-75-0031 |

(順序不同)

※お店により、単品ではなく夕食(定食)の一品としての提供となる場合があります。



宇和島エリア  
アウトドア用  
サイクリングに!

# みかん寿司のおにぎら〜ず

料理監修／料理研究家 門田 智子



## 材料 (4人分)



米 ————— 350g  
みかんジュース — 470cc  
レタス ————— 1/4個  
カニカマ ————— 4本  
卵 ————— 3個  
砂糖 ————— 小さじ2  
塩 ————— 少々  
マヨネーズ ————— 大さじ4  
巻き寿司海苔 — 4枚

【合わせ酢】  
酢 ——— 大さじ4  
砂糖 ——— 大さじ4弱  
塩 ——— 小さじ2/3  
ちりめん — 30g



## 作り方



- ① 洗った米とみかんジュースを炊飯器に入れ、普通に炊く。
- ② 合わせ酢を合わせ①に加えて混ぜ、みかんの酢飯を作る。
- ③ レタスは大きく切る。カニカマは2つに切る。
- ④ 卵は砂糖・塩を加えて、厚目の卵焼きを作り棒状に切る。
- ⑤ 海苔を広げ、端を1.5cm位残して茶碗半分の寿司飯を広げ、具をのせマヨネーズをかけ、さらに残りの寿司飯を上を広げ、サンドのように重ねた状態で海苔を包む。
- ⑥ 好みに切り、いただく。

Check!



## 「みかん」

南予地方は、年間を通じて温暖で、西は宇和海に面し、海岸線はリアス式の地形が入り組み、傾斜地が多いため、水はけがよく、太陽の恵みをいっぱい浴びた美味しいみかんが育ちます。



八幡浜エリア  
アウトドア用  
サイクリングに!

# にんにく入りコロッケ

料理監修/㈱ 東方健美研究所 新倉 久美子

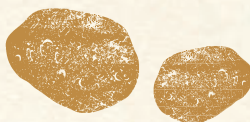


## 材料 (8人分)

じゃがいも — 1kg  
合挽き肉 — 500g  
にんにく — 150g  
バター — 45g  
塩 — 少々  
コショウ — 少々  
ナツメグ — 少々  
オレガノ — 少々

## 【衣用】

小麦粉 — 適量  
パン粉 — 適量  
卵 — 適量  
サラダ油 — 適量



## 作り方



- ① ジャがいもは茹でて、皮をむき、熱いうちにつぶす。
- ② にんにくは皮をむいてみじん切りにし、フライパンにサラダ油をひき、弱火にして半量を焦がさないように炒める。  
香りが立ったら合挽き肉を加えて炒め合わせ、塩、コショウ、ナツメグ、オレガノで軽く下味をつける。
- ③ 鍋にバターと残りのにんにくを入れ、弱火で炒める。
- ④ ①に③を合わせて木べらで少しずつ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。  
さらにフードプロセッサーにかけるとクリーミーになる。
- ⑤ ④に②を加えて、冷ます。
- ⑥ 好みの大きさに丸めて小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、180度の油で揚げる。

Check!



## 「じゃがいも」

国の重要文化的景観のひとつでもある、遊子水荷浦の段畑。ここで育つじゃがいもは、空より降り注ぐ太陽の光と目の前の海からの反射光とこの幾重にも重なった石垣の保温効果で温められ、早採れでミネラルたっぷりのきめの細かい甘さが特徴です。

## 南予風 鯛のおから蒸し

料理監修／料理研究家 門田 智子



## 材料 (6人分)

|              |        |                  |         |
|--------------|--------|------------------|---------|
| 鯛 (30cm) ——— | 1尾     | 干しいたけ ———        | 2枚      |
| 塩 ———        | 少々     | ちくわ ———          | 1本      |
| おから ———      | 150g   | にんじん ———         | 100g    |
| 卵 ———        | 1個     | ベビーホタテ (冷凍) ———  | 100g    |
| サラダ油 ———     | 大さじ2   | グリーンピース (冷凍) ——— | 50g     |
| 煮出汁 ———      | 2カップ   | 河内晩柑 (温州みかん) ——— | 1個 (4個) |
| 醤油 (薄口) ———  | 大さじ1   | ばらん (大) ———      | 1枚      |
| 砂糖 ———       | 大さじ1.5 | アルミ箔 ———         | 90cm    |

## 作り方

- 鯛はウロコを取り、背開きにし、中心の骨をハサミで切り取り、鯛の身に塩をふり10分ほど置く。
- フライパンにサラダ油とおからを入れ、手早く炒りパサパサになれば溶いた卵を入れ、さらに手早く炒る。
- 鍋に煮出汁・醤油・砂糖を入れ、水でもどし細切りにした、干しいたけ、ちくわの輪切り、にんじんの干切り、ベビーホタテを入れ味を付ける。
- ②の炒ったおからの中に③の煮汁を入れよく混ぜ、好みのおからの濃度にし、さらに煮た具を入れ混ぜ、冷凍グリーンピースも加えて、少し冷ます。
- ④のおからを①の鯛に詰め、アルミ箔の上にのせ、蒸し器に入れ中火で約25分ほど蒸す。
- 大皿にばらんと敷き⑤の蒸し鯛をのせ半月切りにした河内晩柑 (温州みかん) を波にみたて飾る。
- 全体を軽く混ぜいただく。



## 鶏むね肉と香味野菜のみかんソースだれ

料理監修／料理研究家 門田 智子



## 材料 (4人分)

|                  |        |               |       |
|------------------|--------|---------------|-------|
| 鶏むね肉 ———         | 300g   | ミョウガ ———      | 2個    |
| 塩 ———            | 少々     | 赤パプリカ ———     | 1/4個  |
| コショウ ———         | 少々     | 黄パプリカ ———     | 1/4個  |
| 小麦粉 ———          | 大さじ2   | 【みかんソースだれ】    |       |
| サラダ油 ———         | 1/2カップ | みかんジュース ———   | 400cc |
| 河内晩柑 (温州みかん) ——— | 400g   | チキンブイヨンの素 ——— | 2/3個  |
| 紫たまねぎ ———        | 100g   | 砂糖 ———        | 小さじ1  |
| みつ葉 ———          | 1/3束   | 塩 ———         | 少々    |

## 作り方

- 鶏むね肉は、5mm厚さのそぎ切りにし、軽く塩、コショウをし、小麦粉をまぶしサラダ油で揚げ焼きにする。
- みかんソースだれを作り①が熱いうちにつけ込む。味がしみれば肉は取り出す。みかんソースだれは少し煮つめて味を濃くする。
- 河内晩柑 (温州みかん) は1cm厚さにスライスし、4つ切りにする。紫たまねぎはスライスする。みつ葉は3cmに切る。ミョウガは細く切り、各パプリカは薄くスライスする。
- 器に鶏肉と河内晩柑 (温州みかん) を盛り、みつ葉以外の材料に②のタレをかけさっと和えたものを、鶏肉の上のにせみつ葉を散らす。(又は野菜の上からソースをかけても良い)



## 揚げ里芋のみぞれ酢

料理監修／料理研究家 門田 智子



## 材料 (4人分)

|                 |       |                |      |
|-----------------|-------|----------------|------|
| 里芋 (正味) ———     | 400g  | らっきょ ———       | 10粒  |
| 揚げ油 ———         | 600cc | らっきょの漬け汁 ———   | 75cc |
| 塩 ———           | 少々    | 酢 ———          | 大さじ2 |
| 大根おろし ———       | 350g  | 柚又はレモン皮 ———    | 1/4個 |
| ブラックタイガー ———    | 8尾    | ※らっきょの漬け汁の無い場合 |      |
| しいたけ ———        | 2枚    | 酢 ———          | 大さじ4 |
| 塩 ———           | 少々    | 砂糖 ———         | 大さじ4 |
| 冷凍枝豆 (さや付き) ——— | 1カップ  | 塩 ———          | 小さじ1 |

## 作り方

- 里芋は皮をむき、1cmの厚さに切り、油で素揚げし、塩少々を熱いうちにふっておく。
- 大根おろしの余分な水気をザルに入れ取り、ボウルに入れる。
- ブラックタイガー (えび) は、さっと塩茹でし、殻をむき、半分に切る。
- しいたけは、1.5cm角に切り、さっと塩茹でする。
- 冷凍枝豆もさっと塩茹でし、豆を取り出す。
- らっきょは、荒切りし、②③④⑤と混ぜ、らっきょの漬け汁を加えてみぞれ酢を作る。
- 揚げ里芋を皿に盛り、⑥をかけていただく。(※らっきょの漬け汁のない場合は、甘酢を加えると良い。)



## 河内晩柑 (温州みかん) ジュレ

料理監修／料理研究家 門田 智子



## 作り方

- 河内晩柑 (温州みかん) は皮をむき、ボウルに入れる。
- 小鍋に、分量の水、砂糖、粉寒天を入れ、泡だて器でよく混ぜ、弱火にかけ沸騰すれば2分ほど煮る。これを①と合わせる。
- 氷の上に②のをせ少し冷まし、液が少し固まってきたら、手早く器に入れ固める。
- 最後に、ミントがあれば上にのせる。

## 材料 (4人分)

|                  |         |
|------------------|---------|
| 河内晩柑 (温州みかん) ——— | 2個 (4個) |
| 水 ———            | 300cc   |
| 砂糖 (好み) ———      | 大さじ2    |
| 粉寒天 ———          | 1g      |
| 水 ———            | 適量      |
| ミント ———          | 適量      |



## 三種丼① 豚 丼

料理監修／(株) 東方健美研究所 新倉 久美子



## 材 料 (4人分)

|        |          |           |           |
|--------|----------|-----------|-----------|
| ご飯     | —— お茶碗4杯 | 醤油        | —— 大さじ1   |
| 豚肉コマ切れ | —— 300g  | サラダ油(炒め用) | —— 大さじ1   |
| ごぼう    | —— 1本    | 【万能ダレ調味料】 |           |
| たまねぎ   | —— 1個    | 醤油        | —— 1カップ   |
| 煎りごま   | —— 小さじ4  | みりん       | —— 1カップ   |
| 紅しょうが  | —— 適量    | 日本酒       | —— 1/2カップ |
| 水      | —— 大さじ2  | ざらめ砂糖     | —— 1/2カップ |
| 万能ダレ   | —— 大さじ4  |           |           |

## 作り方

- ① ごぼうをさがきにして水にさらしてあくを抜く。
- ② 豚肉はほぐして、食べやすい大きさに切る。
- ③ たまねぎは薄切りにする。
- ④ ①の水気をきり、サラダ油をひいたフライパンで香りが立つまで炒め、万能ダレ大さじ1と水大さじ2を加えて炒める。
- ⑤ 別のフライパンにサラダ油を熱してこんがりと豚肉を炒める。
- ⑥ ⑤にたまねぎと④のごぼうを加えてさらに炒め、残りの万能ダレと醤油で味をつける。
- ⑦ ご飯をそれぞれの茶碗によそい、⑥をのせる。
- ⑧ 煎りごまを小さじ1ずつかけ、紅しょうがをあしらう。



- ① 全ての材料を鍋に入れて、中火でひと煮立ちさせる。
- ② ①を弱火にして煮詰め、少しとろみが出て400ccほどになるまで煮詰める。
- ③ 火を止めて冷ます。

★この万能ダレは、肉や魚の下味調味料の他、煮物や丼物のタレなどに重宝します。冷蔵庫で約3ヶ月の保存が可能です。

## 三種丼③ 麻婆茄子丼

料理監修／(株) 東方健美研究所 新倉 久美子



## 材 料 (4人分)

|             |          |          |         |
|-------------|----------|----------|---------|
| ご飯          | —— お茶碗4杯 | 胡麻油      | —— 大さじ2 |
| 豚挽き肉        | —— 200g  | 水溶き片栗粉   | —— 適量   |
| 茄子          | —— 2本    | 【合わせ調味料】 |         |
| にら          | —— 1束    | 豆板醤      | —— 大さじ2 |
| 生姜(みじん切り)   | —— 小さじ1  | 甜麵醬      | —— 大さじ4 |
| にんにく(みじん切り) | —— 小さじ1  | 豆鼓醬      | —— 大さじ1 |
| 長ねぎ(みじん切り)  | —— 小さじ1  | 紹興酒      | —— 大さじ2 |
| 鷹の爪         | —— 1本    | 砂糖       | —— 大さじ1 |
| サラダ油(揚げ油)   | —— 適量    | 醤油       | —— 大さじ1 |
|             |          | みりん      | —— 大さじ2 |
|             |          | 粉山椒      | —— 小さじ2 |

## 作り方

- ① 茄子を食べやすい大きさに切る。にはざく切りにしておく。
- ② 中華鍋に胡麻油を熱して鷹の爪を入れ、豚挽き肉を炒める。
- ③ 香りが立ったら長ねぎ、生姜、にんにくを加えてさらに炒める。
- ④ ③に合わせ調味料を加える。
- ⑤ ④をさらに炒めて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 別鍋にサラダ油を熱して切っておいた茄子を皮を下にして色よく揚げる。
- ⑦ ⑤を温めて、⑥とにらを加えてさっくりと手早く炒める。
- ⑧ 最後に必要であれば、片栗粉でとろみを調整する。ご飯を器に盛り、⑧をのせいただく。

★茄子の代わりに豆腐を使えば、麻婆豆腐になります。  
★山椒は粉山椒でなく、生の実山椒があれば、より美味しくなります。

## 三種丼② 口福そぼろ丼

料理監修／(株) 東方健美研究所 新倉 久美子



## 材 料 (4人分)

|                           |           |           |         |
|---------------------------|-----------|-----------|---------|
| ご飯                        | —— お茶碗4杯  | サラダ油(炒め用) | —— 大さじ2 |
| 旬の魚(春夏は鯛、鯖など、白身の魚/秋冬は鯖など) | —— 正味500g |           |         |
| たまねぎ                      | —— 1/2個   | 【合わせ調味料】  |         |
| にんじん                      | —— 1/2本   | 醤油        | —— 大さじ4 |
| 干しいたけ                     | —— 4枚     | みりん       | —— 大さじ2 |
| 生姜(みじん切り)                 | —— 小さじ1   | 日本酒       | —— 大さじ1 |
| 青ねぎ(みじん切り)                | —— 大さじ2   | 砂糖        | —— 大さじ2 |
| 卵                         | —— 1個     |           |         |

## 作り方

- ① 旬の魚は3枚におろし、頭の部分を上にして、中骨に沿ってスプーンで身をかきだす。(切り身なら骨を取り除いて、ほぐしておく。)
- ② 干しいたけは柔らかくもどしておく。
- ③ 生姜はみじん切りにする。
- ④ にんじん、たまねぎ、しいたけを粗みじんに切る。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱して③を炒め、生姜の香りが立ってきたら、①の魚を炒める。
- ⑥ 魚に火が通って色が変わったら④を加えてさらに炒める。
- ⑦ ⑥に合わせ調味料を加えて汁気が無くなるまで煮る。
- ⑧ 卵はきれいな色に炒めておく。
- ⑨ ご飯を器に盛り、⑦をのせ、食べる直前に炒り卵、青ねぎのみじん切りを散らす。

★作り置きが出来ますので、常備菜としてもよく、お弁当にも利用出来ます。

## お漬け物丼

料理監修／(株) 東方健美研究所 新倉 久美子



## 材 料 (4人分)

|              |          |      |         |
|--------------|----------|------|---------|
| ご飯           | —— お茶碗4杯 | 胡瓜   | —— 1/2本 |
| 瓜の粕漬け        | —— 80g   | 万能ダレ | —— 適量   |
| にんじんの味噌漬け    | —— 40g   |      |         |
| ごぼうの味噌漬け     | —— 40g   |      |         |
| セロリの味噌漬け     | —— 20g   |      |         |
| 胡瓜の味噌漬け又は粕漬け | —— 40g   |      |         |
| 豆腐の味噌漬け      | —— 適量    |      |         |
| 白ねぎ          | —— 1/2本  |      |         |

## 作り方

- ① 季節の野菜の味噌漬け、又は粕漬けを用意する。
- ② ①の野菜の漬け物は、それぞれに粗みじん切りにする。
- ③ 豆腐の味噌漬けは、5mmの角切りにする。
- ④ 胡瓜は細かい千切りにする。
- ⑤ 白ねぎは3cm位の白髪ねぎにする。
- ⑥ ご飯を器に盛り付ける。
- ⑦ ⑥に④の胡瓜を散らす。
- ⑧ ⑦に②の漬け物を彩り良く盛り付ける。
- ⑨ ⑧に⑤の白髪ねぎをふんわりと盛り、③の豆腐の味噌漬けを散らす。
- ⑩ 好みで、万能ダレをかけていただく。

★薄めの万能ダレを作っておく。