

白神ささらでおいしさアップ

魚の一夜干し

* 背開きしたホッケのえらと腸を除いて立塩（水4カップ、塩大さじ1）に15分ほどつけて軽く水気を除いて白神ささらをたっぷりかけて干します。（一晩～お好みの干し加減で）冷凍保存してもおいしいです。その他好みの魚で作ってみてください。

汁物、煮物、シチュー

* ご家庭のカレー、シチュー、スープ、味噌汁、豚汁など調味した後に、大さじ2程度、仕上げに加えます。カレー味、クリーム味、トマト味、味噌味、醤油味と何でも合います。濃度のある料理には特にグンとおいしさが増します。

ドレッシング、マヨネーズ

* フレンチ、イタリアン、和風、中華風ドレッシング、マヨネーズに小さじ2程度加えてみてください。まるやかになります。

パン、ケーキ

* ホームメイドのパン、ケーキに量によって大さじ1～2程度加えます。次の日もふわふわ、サクサクを保っています。

白神ささら料理レシピ

さばの味噌煮

(さば100g 2切れ 牛乳大さじ2) 煮汁(牛乳150CC 味噌50g 砂糖大さじ2
白神ささら大さじ2) 長ネギ1本

- さばの切り身は分量の牛乳にひたして15分おく。長ネギは2cm長さのぶつ切りにする。鍋に煮汁を入れて混ぜ合わせ、中火にかける。
- フツフツと煮立ってきたら1のさば、長ネギを入れてアルミ箔の落し蓋をして煮立たせないように弱めの中火で12~15分煮る。

鮭のヨーグルト焼き

生鮭100g 2切れ つけ汁(プレーンヨーグルト100g カレー粉小さじ1 白神ささら大さじ1
塩・胡椒各少々) サラダ油 片栗粉

- 鮭は軽く塩をふってつけ汁につけて20分おく。鮭の表面を軽くふき取り、片栗粉をまぶしながら少し多めの油で両面を焼く。

カレイの炒め揚げ

カレイ2尾 塩・胡椒各適量 白神ささら・小麦各大さじ3 揚げ油

- カレイはうろこ、腸を除いて水気を抜いて塩、胡椒をして白神ささらを絞り出す。小麦粉をまぶして2cm高さの油で炒め揚げに

たらとじゃが芋のグラタン

たら2切れ 塩・胡椒各少々 じゃが芋300g 生クリーム1/2カップ
白神ささら大さじ2 溶けるチーズ50g

- たらは大きめの一口大に切って軽く塩・胡椒をする。じゃが芋は1cm厚さの輪切りにしてからゆでて水気を切って塩・胡椒をする。
- 耐熱容器を水でぬらしてじゃが芋、たらを交互に重ね、生クリームと白神ささらを混ぜ合わせて回しかけ、チーズをのせる。
- 200度に温めたオーブンで15分間焼く。

鶏のから揚げ

鶏肉（骨つき、もも、手羽など）300g 下味（白神ささら、酒、水、醤油各大さじ1 塩小さじ1/2 んにく、しょうが各1片）揚げ油 小麦粉大さじ3 片栗粉大さじ2

1. ボールに鶏肉を入れ、下味の材料を加えて手で揉み込む。小麦粉を加えて皮が破れないように注意しながら全体をざっと混ぜる。
2. 続けて片栗粉を加えて同様に全体を混ぜる。フライパンにサラダ油を1cm高さまで入れ、鶏肉を並べて強火にかける。
3. 衣の表面にうっすらと揚げ色が付いてきたら、一度返す。ふわっと膨らんで少ししまったら取り上げて油をきる。

豚肉のつけ焼き

豚肉（しょうが焼き用）4枚 A（白神ささら大さじ3 醤油、酒各大さじ1 塩、胡椒少々） サラダ油、しょうがすりおろし

1. 豚肉は軽くたたいてAに15分つける。フライパンにサラダ油を熱して肉を入れて両面を焼いてつけ汁としょうがを加えてからめる。

トマトソース煮

鶏もも肉1枚 白神ささら大さじ2 塩、胡椒各少々 小麦粉大さじ2 A（つぶしにんにく1片 みじん切り玉ねぎ1/2個）オリーブ油大さじ1） B（トマト水煮缶1缶 塩小さじ1/2 白神ささら大さじ2）

1. 鍋にオリーブ油、Aを入れて色づくまで炒め、Bを加えて煮詰める。
2. 肉は一口大に切り、白神ささら、塩、胡椒をからめて10分おいて小麦粉をまぶしてオリーブ油で表面3分ずつ焼き、1を加え5分程煮る。

米粉のパン（10個分）

米粉200g グルテン50g 砂糖20g 塩小さじ1 スキムミルク12g イースト5g ぬるま湯1
カップ バター20g 白神ささら大さじ2

1. 大きめのボールに米粉とグルテンを入れて大きくよく混ぜる。中央に窪みを作りイーストを入れ、砂糖、スキムミルク、白神ささらをおく。
2. 離して塩をおいてぬるま湯をイーストめがけて加え、一気に粉を混ぜ合わせる。粉っぽくなくなったらバターを所々において混ぜる。
3. 生地にバターがなじむまでよくこね、ボールから取り出して押し広げるようにのばし、まとめる。この作業を繰り返す。
4. 生地を丸めてボールを被せて5分おいて休ませる。生地を棒状にしてたたきつけて半分に折り、また棒状に伸ばしてを繰り返す。
5. 生地がしっとり滑らかになったら、10等分にして丸める。1個ずつアルミカップに入れてオープン皿に並べる。
6. 熱湯をカップに入れていっしょにオープン皿においてビニール袋で覆って30分おく。180度のオーブンで15分焼く。

米粉のピザ（直径25cm1枚分）

（米粉160g グルテン40g ぬるま湯120cc ドライイースト小さじ2/3 塩、砂糖各小さじ1/3 白神ささら大さじ1 オリーブ油大さじ1 砂糖少々 にんにく1片 ローリエ1/2枚） 溶けるチーズ60g バジル、トマト

1. 米粉、グルテンボールに入れて砂糖、塩白神ささら、オリーブ油を加え混ぜ、イースト、ぬるま湯を入れ滑らかになるまでよくこねる。
2. クッキングシートの上に円形に3mmほどの厚さにのばす。鍋にオリーブ油、にんにくを入れて火にかけ、砂糖、ローリエを加えて煮る。
3. 生地にオリーブ油、ソースをぬり、具をのせ200度で15分焼く。

親子丼

鶏もも肉 100g 玉葱¹/₂ 個 A (だし汁 1カップ 醤油大さじ3 みりん、砂糖、各種大さじ1) 卵 2個
白神ささら大さじ2 三つ葉、ご飯

1. 鶏は小さめの一口大に切り、玉葱は半分に切って薄切りにする。三つ葉は2~3cm長さに切る。鍋にAを合わせて火にかける。
2. 一煮立ちしたら玉葱、鶏肉を入れて鶏肉を7~8分通り火を通し、卵を軽く溶いて白神ささらを加え混ぜて鍋の回りから中に流し込む。
3. 鍋をゆすりながら半熟状になったら三つ葉を散らして蓋をして火を止める。蒸らし終わったら、ご飯をよそって、すべらせるようにのせる。

やきそば

焼きそば麺 2玉 豚肉、キャベツ、もやし、好みの野菜 添付のソース 白神ささら大さじ2~3 サラダ油 適量

1. 肉、野菜を食べやすく切る。フライパンにサラダ油を熱してさっと炒め、添付のソース¹/₂ 量で調味して取り出す。水¹/₂ カップを注ぐ。
2. 続けてほぐした麺を加えて更にほぐしながら炒め、添付のソースで調味して野菜を戻して、白神ささらを仕上げに加えて大きく混ぜる。

炊き込みご飯

米 2合 ごぼう¹/₂ 本 A (鶏もも肉 150g 白神ささら大さじ1 塩小さじ¹/₂ 胡椒小さじ1) 水 350cc 白神ささら大さじ2

1. 米をといでざるに上げて炊飯器に入れ、分量の水を加えて1時間おく。
2. ごぼうはさがきにして水に10分さらして水気をきり、一口大に切った鶏肉とAにからめて白神ささらと一緒に炊飯器に入れて炊く。