

# 「白神ささら」一時間レシピ

## レシピ 豚の生姜焼き < 2人分 >

【材料】 豚ロース肉：250g 白神ささら：200g 醤油：45ml（大さじ2 + 1/2）  
大蒜（すりおろす）：20g 生姜（すりおろす）：20g

- 【作り方】
- 1 豚ロース肉以外の材料をボウルに入れ混ぜます。
  - 2 容器の中に、豚肉と漬け液を交互に入れ全体に味が染みこむようにします。
  - 3 1～2日間漬け込みます。
  - 4 漬け床にはうま味がたっぷり含まれているので、ぬぐわずにフライパンで焼けば完成です。  
15分程度漬け込むだけでも美味しく食べられますが、1～2日漬け込んだ方が肉質が柔らかくなります。  
1週間程度は漬け液に漬けたまま美味しく食べられます。  
醤油の代わりに味噌でも美味しく食べられます。

## レシピ 唐揚げ（肉・魚） < 2人分 >

【材料】 鶏肉：700g 白神ささら：45g（大さじ3） 醤油：45ml（大さじ2 + 1/2） 酒：30ml（大さじ2）  
大蒜：5g（1片） 生姜：10g 小麦粉：75g（大さじ5） 片栗粉：60g（大さじ4） サラダ油：適量

- 【作り方】
- 1 ボウルに鶏肉を入れ、白神ささら、醤油、酒、大蒜、生姜を加えて手でもみ込む。
  - 2 小麦粉を加え、全体を混ぜる。
  - 3 片栗粉を加え、同様にして全体を混ぜる。
  - 4 フライパンにサラダ油を入れ、鶏肉を並べ入れてから、強火にかける。
  - 5 衣の表面にうっすらと揚げ色がついてきたら、一度裏返す。衣がおいしそうに色づくまで揚げ、仕上げに玉じゃくしで油を回しかけて表面をバリッとさせる。

## レシピ ポテトサラダ < 2人分 >

【材料】 ジャがいも：200g 玉ねぎ：50g 人参：45g ハム：30g 白神ささら：30g（大さじ2） 胡瓜：25g  
マヨネーズ：50g 塩・胡椒：少々

- 【作り方】
- 1 ジャがいもは皮をむき洗った後、乾いたクッキングペーパーで包み、さらにラップでふんわり包んで、レンジ（500W）で、約6分30秒加熱します。
  - 2 ジャがいもが熱いうちに、木べら等を用いて固形感が残る程度にマッシュしたのち、粗熱をとる。
  - 3 玉ねぎは薄切りにし、人参は皮をむいていちよう切りにする。ラップをかけてレンジ（500W）で約2分加熱する。
  - 4 胡瓜は輪切りに、ハムは短冊切りにする。
  - 5 マッシュしたジャがいもの粗熱がとれたら、玉ねぎ、人参、胡瓜、マヨネーズ、「白神ささら」を加えて全体をよく和える。
  - 6 塩・胡椒で味を整える。