海田さつまの作り方＆高校生レシピ

海田さつまで食べて美味しい！アレンジで色々楽しめる！

【ごま鯛みそ（海田さつまの素）本品１個４０ｇ２袋入り】
茶碗 2～3 杯分の海田さつまができます
本品１袋 40ｇに対して
①細切りしたこんにゃく　120ｇ
②きざみネギ　20ｇ
本品に①②を混ぜてご飯にかけるだけ
ポイント！
こんにゃくは、事前に少量の醤油と酒で乾煎りすると更に美味しくなります！

高校生レシピ
海田高校 HP

本品は、海田高等学校がますやみそと共同で開発した海田町周辺地域の郷土料理「海田さつま」の素です！本紙に掲載したレシピは商品裏面の QR コードから見ていただける海田高校の生徒が考案した「アレンジレシピ」です。是非お試しください！

小松菜和え

材料（２人分）

小松菜　一束
☆本　品　大さじ２
☆マヨネーズ　大さじ１

作り方

① 小松菜を茹でる。
② ☆を混ぜ合わせ、①を入れて和える。

ポイント
本品の味をマヨネーズがまろやかにし小松菜や様々な食材に合う◎

焼きおにぎり

材料（２個分）

ご飯　160g
塩　少々
☆本　品　大さじ１
☆しょうゆ　小さじ 1/2
油　適量

作り方

① ごはんに塩を混ぜ込み、80gずつ三角に握る。
② ☆を混ぜ合わせ、①に塗る。
③ 油を塗ったアルミホイルに②を乗せる。
④ トースターで様子を見ながら焦げ目がつくまで焼く

ポイント
醤油を加えることで香ばしさがプラス！！
しっかり焦げ目をつけるのがおすすめです。

YouTube

レシピをユーチューブにて配信中です！！（高校生の調理動画）

広島安芸チャンネル

チャンネル登録をお願いします！→
広島安芸商工会のチャンネル

暑い日や食欲のないときに冷たい「お出し」で簡単にサラサラっと！ 栄養価の高い発酵食品です

㈱ますやみそと広島県立海田高等学校家政科が共同開発した「ごま鯛みそ（海田さつま）」

鯛めし

材料（２人分）

ご飯　２膳分
卵黄　2個
鯛の刺身　適量
（他の刺身でも）
本　品　60g
大葉やネギの青味　適量

作り方

① 温かいご飯をどんぶりに盛り、本品を乗せる。
② 鯛の刺身を盛りつけ、大葉などの青味、卵黄をトッピングする。

ポイント
おすすめは鯛の刺身！マグロやアジなどの他の刺身にも合うこと間違いなし！食べる前によく混ぜると食べやすい。

トースト

材料（1 枚分）

食パン　１枚
☆本　品　大さじ１
☆マヨネーズ　大さじ１
スライスチーズ　１枚

作り方

① ☆を混ぜ合わせる。
② 食パンの上に①を乗せ、薄く広げる
③ ②にスライスチーズを乗せる。
④ トースターで焦げ目がつくまで焼く。

ポイント
本品とパンの相性◎
様々な食材を組み合わせてアレンジ無限大！

汁なし担々うどん

材料（２杯分）

冷凍うどん　1玉
豚ひき肉　50g
長ねぎ　少々
サラダ油　大さじ1
いりごま　少々
☆本品　25g
☆醤油　25g
★本品　小さじ２
★ラー油　小さじ１
★熱湯　大さじ１

作り方

① フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚ひき肉、長ねぎを入れてなじむまで炒める。
② ①に☆を加えてなじませる。
③ 器に★を入れて混ぜ合わせてうどんを入れて②をのせ長ねぎといりごまを加える。

ポイント　魚と肉のうま味が本品とあっており、食べやすい味付け

小松菜の簡単白和え

材料（４人分）

豆腐　150g
小松菜　２株
☆本　品　大さじ2
☆マヨネーズ　大さじ１

作り方

① 小松菜は下茹でして3センチ程度に切る。
② 豆腐はキッチンペーパーで包み電子レンジで1分加熱する。
③ ☆は合わせておく
④ ボウルに②を入れてつぶし、①を加える

ポイント
まろやかな味わいで子どもにも食べやすい!!
手順が簡単でお弁当などの一品にぴったり

炊き込みご飯

材料（２人分）

ご飯　２膳分
本　品　大さじ4
にんじん　100g
こんにゃく　80~100g
油揚げ　2枚
キノコ類　適量

作り方

① お米を研ぐ。
② 材料は食べやすい大きさに切る。（油揚げは油抜きすること！）
③　①に②と本品を入れ、炊く

ポイント
お好みの材料で簡単にできる！
調味料は本品だけで作れる。

ちゃんちゃん焼き風

材料（４個分）

鮭　4切れ
お好みの野菜　適量
☆本　品　20g
☆みりん　5g
バター　7g

作り方

① お好みの野菜を食べやすい大きさに切る。
② アルミホイルに鮭と①を乗せる
③ ☆を混ぜ合わせ、②の上に乗せ、バターを乗せる。

ポイント
本品にみりんを組み合わせると味に深みが（〃▽〃）　組み合わせ無限大！

バーニャカウダ

材料（２人分）

〈バーニャカウダソース〉
オリーブオイル　大さじ1
にんにく　1かけ
本　品　大さじ1
牛乳　100mL
マヨネーズ　大さじ1/2
お好みの野菜　適量

作り方

① 野菜は食べやすく下準備しておく。
② オリーブオイルとにんにく1かけを熱し香りを出す。
③ ②に本品を入れ香りが立ったら牛乳とマヨネーズを加え、とろみがつくまでまぜながら加熱する。

ポイント　牛乳は豆乳に変更しても◎

じゃがいも炒め

材料（４人分）

じゃがいも　大きめ2個
バター　10g
☆本　品　30g
☆水　大さじ1

作り方

① ☆を混ぜ合わせる。
② じゃがいもを皮付きのまま一口大に切る
③ レンジで串が通るまで加熱する。
④フライパンで①と③を炒める。

ポイント
☆を加熱することで香ばしさがプラス！
じゃがいもをレンジで加熱しすぎないことがポイントです。

グラタン

いろいろな食べ方で試してみてね✌
お気に入りが見つかるかも！！

材料（２個分）

たまねぎ　60g
しめじ　60g
ソーセージ　4本
マカロニ　50g
（パスタやお米でも）
ブロッコリー　30g
（下ゆで済み）
バター　20g
薄力粉　9g
牛乳　200g
本　品　20g
こしょう　少々
パン粉　大さじ 1･1/3
粉チーズ　少々

作り方

① 玉ねぎは薄切りに、しめじは石づきを取る。
② ソーセージは斜め薄切りにする。
③ マカロニをゆでる。
④ 鍋にバターを入れ①～③の材料を炒める。
⑤ 材料がしんなりしたら小麦粉を入れる。（こげないように注意する）
⑥ 小麦粉がなじんだら牛乳を三回に分けて入れてとろみがつくまで加熱し，本品を加える。
⑦ 耐熱皿に油を薄く塗り、⑥を入れパン粉と粉チーズを振る。
⑧ ブロッコリーを飾り、オーブントースターで10分ほど様子を見ながら焼く

ポイント
本品でホワイトソースが濃厚な味わいに！
具材にシーフードを加えても◎