# 海田さつまの作り方＆アレンジレシピ

海田さつまで食べて美味しい！アレンジで色々たのしめる

【さつまの素１００ｇ入り】
茶碗５～６杯分の海田さつまができます
さつまの素１袋 100ｇに対して
①細切りしたこんにゃく　300ｇ
②きざみネギ　50ｇ
さつまの素に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！！

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！

## さつまグラタン

**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 |
| 海田さつま | 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，海田さつまを加える。
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**
さつま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◎

## さつま小松菜和え

**材料（２人分）**

| | |
|---|---|
| 小松菜 | 一束 |
| ☆海田さつま | 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**
さつま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◎

## さつま焼きおにぎり

**材料（２個分）**

| | |
|---|---|
| ご飯 | 160g |
| 塩 | 少々 |
| ☆海田さつま | 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焼け目がつくまで焼く

**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。

## 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） | |
| 海田さつま | 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、海田さつまを乗せる。
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。

## さつまトースト

**材料（1 枚分）**

| | |
|---|---|
| 食パン | １枚 |
| ☆海田さつま | 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**
さつまとパンの相性◎
様々な食材を組み合わせてアレンジ無限大！

## さつま汁なし担々うどん

**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
☆海田さつま 25g
☆醤油　25g
★海田さつまの素
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**　魚と肉のうま味がさつまとあっており、食べやすい味付け

## 小松菜の簡単さつま白和え

**材料（４人分）**

豆腐　150g
小松菜　２株
☆海田さつま
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

## さつま炊き込みご飯

**材料（２人分）**

ご飯　２膳分
海田さつま　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とさつまを入れ、炊く

**ポイント**
お好みの材料で簡単にできる！
調味料はさつまの素だけで作れる。

## さつま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
☆海田さつま　20g
☆みり　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**
海田さつま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！

## さつまバーニャカウダ

**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
・海田さつま　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に海田さつま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◎**

## さつまじゃがいも炒め

**材料（４人分）**

じゃがいも　大きめ2個
バター　10g
☆海田さつま　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。

## さつまチャウダー

**材料（２人分）**

バター　20g
玉ねぎ　適量
お好みの野菜
（小松菜、人参、じゃがいもなど）
小麦粉　大さじ1~2
牡蠣（あさり）　適量
海田さつま　大さじ2~3
塩、こしょう　少々
豆乳　200mL

**作り方**

① バターで玉ねぎ、お好みの野菜、さつまを炒め、しんなりしたら小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
② 豆乳と牡蠣を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
③ 塩、こしょうで味を整える。

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

**ポイント**
魚と肉のうま味で味に深みが！！
さつまと合っており、食べやすい味付け。

株式会社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「海田さつま」