

島根県益田市美都町産

ゆず加工品

ゆず果汁 100



100%のゆず果汁
黄色に色づいた果実を丸ごとソフトに絞った果汁は、雑味がなくスッキリ爽やかな香り

ゆずか 柚香



ゆず果汁にはちみつを加え甘く仕上げた濃縮ジュース配合で美肌効果も

ゆず辛ソース



ゆず風味のピリ辛スパイスソース
ゆずと辛い物好きにはたまりません

ゆず皮



ゆず皮の2mmカットの冷凍料理の香りづけに最適

商品のお問い合わせは、(株)みと (0120-18-2088) まで

益田市柚子産地づくり推進協議会

島根県益田市美都町都茂 1803-1
TEL.0856(52)2314

美都町特産観光協会

島根県益田市美都町都茂 1809-2
TEL.0856(52)3160

ゆず 簡単レシピ



ゆずの里 益田市美都町生まれのゆずは、とても香りが高く爽やか。ゆずの果実をやさしく絞った果汁は、雑味がなくスッキリとした味わいです。そんなゆず果汁たっぷりの商品とゆず皮を使って簡単レシピを考案しました。

フードコーディネーター

西本敦子



～ 目 次 ～

- 1 ゆずドレッシング
ゆず風味ヘルシーマヨネーズ
かぼちゃグラッセゆず風味
鶏唐ゆず風味
- 2 いかときゅうりの酢の物
えびゆず風味チャーハン
焼き肉ゆず風味
にんじんサラダ
- 3 香り押し寿司
鮎寿司ゆず風味
ゆず風味大学いも
甘酒ゆずゼリー
- 4 香り混ぜご飯
ゆず風味きのこのペペロンチーノ
ゆず風味の鮭のソテー
さといもと豆のサラダ
- 5 かすみ漬けゆず風味
あじの塩焼きゆず風味
ビシソワーズゆず風味
塩やきそばゆず風味
- 6 浅漬けゆず風味
牛肉ゆず塩風味
石見ハーブ鶏の天ぷら
ミニ親子丼ゆず風味
- 7 温野菜サラダ
鶏の柚香焼き
簡単カクテキゆず風味
いかのゆず辛サラダ
- 8 豆腐のゆず辛炒め
ゆず辛牛肉とほうれん草の和えもの
ホットゆず
美都ゆず梅酒サワー
美都ゆずハイボール
美都ゆずハイボール DRY

ゆずドレッシング《昆布のコクとゆずの香りが爽やかなドレッシング》

＜材料＞作りやすい分量

- ・ゆず果汁 大さじ1
- ・ごま油(太白) 大さじ3
- ・昆布茶 小さじ1
- ・塩、ゆず皮 適宜
- ・好みの野菜 適宜
(レタス・アスパラ・にんじん
きゅうりなど)

＜作り方＞

1. ボウルにゆず果汁、ごま油、昆布茶を入れ泡だて器などでよく混ぜゆず皮もあれば刻んで入れる。最後に塩で味を整える。
2. お好みの野菜にかけていただく。



ゆず風味ヘルシーマヨネーズ《大豆を使ったヘルシーマヨネーズ》

＜材料＞作りやすい分量

- ・茹大豆 50g
- ・ゆず果汁 大さじ1
- ・オリーブ油 大さじ4
- ・マスタード 大さじ1
- ・昆布茶 小さじ1/2
- ・塩、こしょう 少々
- ・好みの野菜 適宜
(レタス・アスパラ・にんじん
きゅうりなど)

＜作り方＞

1. 全てをフードプロセッサーなどでペースト状にする。(固さをみて水で調節する。)
2. お好みの野菜につけていただく。



かぼちゃグラッセゆず風味《ハチミツとゆずで甘酸っぱいグラッセ》

＜材料＞4人分

- ・かぼちゃ 1/4個
- ・はちみつ 大さじ3
- ・薄口醤油 小さじ2
- ・ゆず果汁 大さじ2

＜作り方＞

1. かぼちゃは一口大に切り耐熱容器に並べ、水大さじ3をふりかけラップをして柔らかくなるまでレンジにかける。(5分程度)
2. フライパンにはちみつ、薄口醤油、ゆず果汁を入れ煮立ったら1を加え絡める。



鶏唐ゆず風味《ゆずでさっぱりと食べられる唐揚げ》

＜材料＞4人分

- ・鶏もも肉 2～3枚
- ・塩麴 大さじ3
- ・ゆず果汁 大さじ4
- ・みりん 大さじ2
- ・醤油 大さじ1
- ・米粉 適宜
- ・揚げ油 適宜
- ・あればゆず皮 適宜

＜作り方＞

1. 鶏もも肉は一口大に切り、塩麴に漬け込む。
2. 1に米粉で衣をつけ180度の油で揚げる。
3. 2を醤油、みりん、ゆず果汁(ゆず皮)を混ぜたもので絡める。



いかときゅうりの酢の物 《ゆずと梅の旨味が効いてます!》

<材料>4人分

- ・いか 1杯
- ・梅干し(大) 2個
- ・きゅうり 2本
- ・ごま 少々
- ・塩 適宜
- ・甘酢…酢 大さじ3
- ・ゆず果汁 大さじ1
- ・だし汁 大さじ4
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 少々

<作り方>

1. いかは輪切りにする。梅干しは刻む。きゅうりは千切りにして塩もみする。
2. 1を甘酢で和え、ごまをかける。



えびゆず風味チャーハン 《魚醤とゆずでエスニックなチャーハン》

<材料>4人分

- ・ご飯 4膳分
- ・えび(大) 8尾
- ・ゆず果汁 大さじ2
- ・小口ねぎ 4本
- ・ゆず皮 適宜
- ・魚醤 大さじ1
- ・ごま油 大さじ2
- ・玉子 4個
- ・塩こしょう 少々

<作り方>

1. フライパンにごま油をひき、ご飯玉子を入れ炒め、刻んだえびを加え炒める。
2. 仕上げに魚醤、ゆず果汁、小口ねぎ、ゆず皮を入れ炒め、塩こしょうで味を整える。



焼き肉ゆず風味 《ゆずでお肉をやわらかく、さっぱりと》

<材料>4人分

- ・牛肉カルビ 400g
- ・つけ汁…ゆず果汁 大さじ4
- ・薄口醤油、酒 各大さじ2

<作り方>

1. 牛肉カルビはつけ汁に浸け込み焼く



にんじんサラダ 《ゆずと塩麴で塩分ひかえめサラダ》

<材料>4人分

- ・にんじん 1本
- ・じゃがいも 1/2個
- ・干しエビ 大さじ1
- ・酒 大さじ2
- ・ゆず果汁 小さじ2
- ・塩麴 小さじ2

<作り方>

1. 鍋に千切りにしたにんじん、じゃがいもを入れ刻んで酒に漬けておいた干しエビを(つけ汁も)入れ蓋をして蒸し煮にして塩麴、ゆず果汁をふりかける。



香り押し寿司 《郷土料理にゆず果汁を使用》

<材料>4人分

- ・米 2合
- ・だし昆布 1片
- ・錦糸卵、煮しめ(高野豆腐、にんじん、しいたけ) 適宜
- ・絹さや 2枚
- ・合わせ酢 …酢 大さじ2
- ・ゆず果汁 大さじ2
- ・昆布茶 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ2

<作り方>

1. だし昆布を入れご飯を炊き、合わせ酢で混ぜる。
2. 型に1の半量を入れ刻んだ煮しめをのせ残りのご飯を入れ押し固める。
3. 2を4等分にして錦糸卵をかけ、茹でてスライスした絹さやを飾る。



鮎寿司ゆず風味 《鮎の香りをゆずでまろやかに》

<材料>4人分

- ・米 3合
- ・干し鮎 2尾
- ・ごぼう 1/2本
- ・にんじん 1/4本
- ・きゅうり 1/2本
- ・合わせ酢 …酢 大さじ3
- ・ゆず果汁 大さじ3
- ・昆布茶 小さじ3/4
- ・砂糖 小さじ1

<作り方>

1. 炊飯器に米、水、1センチに切った干し鮎を入れ炊く。
2. 1に合わせ酢を混ぜささがきにしたごぼう、みじん切りにしたにんじん【醤油、みりん、だし汁(分量外)で煮たもの】を混ぜる。
3. 2を器に盛り千切りにして塩もみしたきゅうりを散らす。



ゆず風味大学いも 《大学いもにもゆずはぴったり》

<材料>

- ・さつまいも 2本(500g)
- ・砂糖 大さじ5
- ・ゆず果汁 大さじ1
- ・醤油 小さじ1/2
- ・黒ごま 小さじ1
- ・揚げ油 適宜

<作り方>

1. さつまいもは乱切りにしてレンジにかけ柔らかくする。
2. 1を油で揚げ砂糖、醤油、水大さじ3を入れ煮詰めて1を絡める。
3. 仕上げにゆず果汁を回しかけごまをふる。



甘酒ゆずゼリー 《夏のおやつにぴったりです》

<材料>

- ・甘酒 300g
- ・水 100~200ml
- ・ゆず果汁 大さじ1
- ・ゆず皮 適宜
- ・ゼラチン 5~8g

<作り方>

1. 甘酒を水で溶き、30mlの湯で溶いたゼラチンを加えゆず果汁、ゆず皮を加え型に入れ固める。



香り混ぜご飯 《のり、かつおとゆずの香りを存分に楽しんで》

<材料>4人分

- ・ご飯 4膳分
- ・焼きのり 1枚
- ・かつお節 3g
- ・ゆず果汁 大さじ1
- ・薄口醤油 小さじ2
- ・しいたけ 2枚

<作り方>

1. しいたけは薄切りにしてオープントースターでしっかり焼き、薄口醤油を絡める。
2. ご飯に1とかつお節を混ぜ器に盛り、のりをかけゆず果汁を回しかける。



ゆず風味きのこのペペロンチーノ 《ゆずの香りの和風パスタです》

<材料>4人分

- ・パスタ 300g
- ・きのこ 各3カップ
(マッシュルーム・しめじ・エリンギ等)
- ・にんにく 1片
- ・鷹の爪 1本
- ・オリーブ油 大さじ2
- ・昆布茶 小さじ2
- ・ゆず果汁 大さじ2
- ・塩こしょう 少々

<作り方>

1. フライパンにオリーブ油を入れスライスしたにんにく、輪切りにした鷹の爪を入れ、香りが出たらきのこを加え炒める。
2. 1に茹でたパスタをゆで汁1/4カップ分と昆布茶を入れ絡める。
3. 仕上げに塩こしょうをしてゆず果汁をかける。



ゆず風味の鮭のソテー 《醤油とゆずで香ばしく仕上げた和風ソテー》

<材料>4人分

- ・鮭の切り身 4切れ
- ・ゆず果汁 大さじ2
- ・薄口醤油、酒 各大さじ1
- ・オリーブ油 大さじ2
- ・小麦粉 適宜
- ・塩こしょう 少々

<作り方>

1. 鮭は塩こしょうをして小麦粉をつける。
2. フライパンにオリーブ油をひき1を焼き、仕上げにゆず果汁、薄口醤油、酒を混ぜたものを回しかける。



さといもと豆のサラダ 《ゆずとみそがさといもによく合います》

<材料>4人分

- ・さといも 8個
- ・金時豆またはミックスビーンズ(水煮) 1カップ
- ・ゆず果汁 大さじ1
- ・みそ 大さじ3

<作り方>

1. さといもは一口大に切り茹でる。
2. みそとゆず果汁を混ぜたもので1と豆を混ぜる。



かすみ漬けゆず風味 《酒粕と味噌を同量混ぜ、ゆずの香りを効かせた漬物です》

<材料>作りやすい分量

- ・酒粕 300g
- ・みそ 300g
- ・みりん 大さじ3
- ・ゆず果汁 大さじ2
- ・お好みの具材(きゅうり、にんじん、みょうが、セロリ、とうふなど)

<作り方>

1. 酒粕とみそ、みりん、ゆず果汁を良く合わせる。
2. 1に野菜、とうふなどを漬ける。(浅漬けなら半日漬けると食べられる。)



あじの塩焼きゆず風味 《焼き魚にはゆず果汁がぴったり》

<材料>4人分

- ・あじ 4尾
- ・ゆず果汁 大さじ2
- ・塩 適宜

<作り方>

1. あじは塩焼きにしてゆず果汁をかける。



ピシソワーズゆず風味 《ひと味変わったピシソワーズ》

<材料>4人分

- ・じゃがいも 4個
- ・たまねぎ 1個
- ・バター 20g
- ・牛乳 2カップ
- ・顆粒コンソメ 小さじ2
- ・ゆず果汁 小さじ4
- ・塩こしょう 少々
- ・ゆず皮 少々

<作り方>

1. 鍋にバターを入れみじん切りにした玉ねぎ、スライスしたじゃがいもを入れ中火でじっくり焦がさないように炒める。
2. 1に水2カップ、顆粒コンソメを入れコトコトじゃがいもに火が通るまで煮る。
3. 2をフードプロセッサーなどでピューレ状にして鍋に戻す。
4. 3に牛乳を加え塩こしょうで味を整え冷蔵庫で冷やす。
5. 仕上げにゆず果汁を加え、器に盛り、あればゆず皮を飾る。



塩やきそばゆず風味 《塩やきそばのポイントに!》

<材料>4人分

- ・やきそば麺 4玉
- ・白ねぎ 1本
- ・ちりめんじゃこ 3/4カップ
- ・ごま油 大さじ2
- ・小口ねぎ 4本
- ・昆布茶 小さじ1
- ・ゆず果汁 大さじ4
- ・きざみのり 適宜
- ・塩こしょう 少々

<作り方>

1. フライパンにごま油をひき斜めに薄くスライスした白ねぎ、ちりめんじゃこを入れ炒めて麺を加え、水大さじ4、昆布茶、ゆず果汁を混ぜたものを加え蒸し焼きにする。
2. 塩こしょうで味を整え皿に盛り小口ねぎ、きざみのりを散らす。



浅漬けゆず風味 《浅漬けにはゆずの香りが相性抜群》

<材料>4人分

- ・野菜(キャベツ、水菜、にんじんなど)……200g
- ・ゆず果汁 大さじ2
- ・昆布茶 小さじ1
- ・白ごま 小さじ1
- ・塩 適宜

<作り方>

1. 野菜をざく切りにする。
2. 1と残りの調味料をビニール袋に入れ、よく揉み30分以上置く。



牛肉ゆず塩風味 《たっぷりのゆず皮の香りと歯ごたえが美味しい一品》

<材料>4人分

- ・ゆず皮 150g
- ・牛肉薄切り 200g
- ・白ネギ 1本
- ・みりん 大さじ3
- ・酒 大さじ3
- ・こんにゃく(きんぴら用)…1/2袋
- ・白ごま 適宜

<作り方>

1. 鍋に水1/2カップ、みりん、酒を入れ煮立ったら2センチに切った白ネギ、牛肉、2センチに切ったゆず皮を加え、塩をして5分煮る。
2. こんにゃくを加え更に3分煮る。仕上げに白ごまをかける。



石見ハーブ鶏の天ぷら 《やわらか〜い爽やか“とり天”》

<材料>4人分

- ・鶏もも肉 2枚
- ・柚子皮 適宜
- ・天ぷら粉 適宜
- ・揚げ油 適宜

<作り方>

1. 鶏もも肉は一口大の大きさに切る。
2. ボールに天ぷら粉を入れて水で溶き、1と柚子皮をざっくり混ぜ合わせ、油で揚げる。



ミニ親子丼ゆず風味 《あら不思議。ゆずの酢飯が美味しい逸品》

<材料>1人分

- ・ご飯 1膳分
- ・いくら 大さじ2
- ・さけフレーク 大さじ2
- ・柚香 大さじ1
- ・焼のり 適宜
- ・ごま 少々

<作り方>

1. 温かいご飯を器に盛り柚香を回しかける。
2. 1に、ちぎった焼のり、いくら、さけフレークの順にのせ、ごまをかける。



温野菜サラダ 《新鮮な温野菜にゆずの爽やかな香り》

<材料>4人分

- ・柚子ドレッシング
- ・柚香 大さじ3
- ・薄口醤油 小さじ1
- ・昆布茶 小さじ1
- ・水 大さじ2
- ・塩 少々
- ・好みの野菜(あずっこ、キャベツ、にんじん、じゃがいも)

<作り方>

1. 野菜は食べやすい大きさに切って蒸し、柚子ドレッシングをかける。



鶏の柚香焼き 《やわらか〜い石見ハーブ鶏の照り焼き。超簡単メニュー》

<材料>4人分

- ・鶏もも肉 2枚
- ・柚香 大さじ2
- ・サラダ油 大さじ1
- ・塩 少々

<作り方>

1. フライパンにサラダ油をひき、鶏もも肉を入れ塩をする。
2. 焼き上がったら仕上げに柚香を回しかけ、照り焼きにする。



簡単カクテキゆず風味 《ピリ辛のシャキシャキ大根が美味しい一品》

<材料>4人分

- ・大根 1/4本
- ・ゆず辛ソース 大さじ1
- ・白ごま 小さじ1
- ・からし明太子 1/2腹
- ・塩 適宜

<作り方>

1. 大根は8ミリ角に切って塩をして10分おき水気をきる。
2. 1をゆず辛ソース、からし明太子を混ぜたもので和える。



いかのゆず辛サラダ 《いか刺しとピリ辛ソースの相性抜群のサラダ》

<材料>4人分

- ・いか 1杯
- ・水菜 1/2株
- ・白ネギ 1/3本
- ・ごま 小さじ2
- ・ごま油 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ゆず辛ソース 小さじ2

<作り方>

1. いかはお造りにする。水菜は3センチに白ネギは白髪ねぎにする。
2. 1をごま、ごま油、しょうゆ、ゆず辛ソースで和える。



