



佐渡金山おにぎり

材料 (2人分)

ご飯	茶碗軽く 2杯(240g)
削り節	適量(4g)
しょうゆ	少々(小さじ1)
プロセスチーズ	1個(18g)
大葉	1枚



作り方

- ① 削り節はしょうゆをまぶし、チーズは5mm角に切る。
- ② ご飯に①の削り節、チーズを混ぜ合わせて三角にしっかりとぎり、大葉で巻く。

鶏と卵のそぼろおにぎり

材料 (2人分)

ご飯 茶碗軽く 2杯(240g)

<鶏そぼろ>

鶏ひき肉 40g

① しょうゆ 小さじ 1

① 砂糖 小さじ 1

① 酒 小さじ 1

① しょうがのすりおろし 小さじ 1/2

<卵そぼろ>

卵 1個

塩 少々

「AJINOMOTO サラダ油」 適量

焼きのり (あれば塩のり) 適量

作り方

- ① <鶏そぼろ>を作る。鍋にひき肉、Aを入れてよく混ぜ合わせ、火にかけてポロポロになるように混ぜながら火を通し、水分をとばす。
- ② <卵そぼろ>を作る。ボウルに卵を割ってカラザを取り、菜ばしで白身を切るようによく溶きほぐし、塩を混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、②の溶き卵を入れて、菜ばし4本で混ぜながら弱火で火を通す。
- ④ ご飯に、①の鶏そぼろ、③の卵そぼろを加えて混ぜ合わせ、三角にしっかりとにぎり、のりで巻く。



日本海荒波汁

材料 (2人分)

すり身 (あれば太刀魚)	100 g
にんじん	適量 (小さめの輪切り6枚分)
かぼちゃ	60 g
ラディッシュ (もしくは、赤かぶ、赤大根など)	1個
ほうれん草	1株 (50 g)
あらめ (乾燥)	4 g
※あらめがない場合は「わかめ」などで代用ください。	
A 水	300ml
A 「ほんだし」	小さじ1/2
みそ (あれば佐渡みそ)	大さじ1

作り方

- ① にんじんは浮標 (ブイ) に見立てて三角形に切り、かぼちゃは2cm角に切る。
- ② ラディッシュはスイムキャップに見立てて輪切りにし、ほうれん草は3cm長さに切り、あらめは水でもどす。
- ③ 鍋にAを入れて火にかけて、沸騰したら、すり身をひと口大のだんごにし、スプーンで落とし入れる。①のにんじん、かぼちゃも入れて煮る。
- ④ ②のラディッシュ、ほうれん草、あらめを加えて、みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせる。

佐渡バーグ

材料 (2人分)

合いびき肉	240 g
玉ねぎのみじん切り	約1/3個分 (60 g)
あかもく (乾燥)	10 g
※あかもくがない場合は「芽ひじき」などで代用ください。	
A 卵	1 個
A 塩	小さじ2/5
A こしょう	少々
B しょうゆ	大さじ 1
B 砂糖	小さじ 2 ~ 大さじ 1
B 酒	大さじ 2
B 水	大さじ 2
柿 (おけさ柿)	1/2個 (80 g)
「AJINOMOTO サラダ油」	適量

作り方

- ① あかもくは水でもどし、包丁で軽くたたいて水気をしぼる。柿は薄くいちょう切りにする。
- ② ひき肉にAを入れてよく練り混ぜ、玉ねぎのみじん切り、①のあかもくを合わせて、佐渡の形に作る。
- ③ フライパンに油を熱し、②のハンバーグを入れ、強火で1分焼いて裏返し、フタをして弱火で5分焼く。
- ④ フライパンをサッと拭き取り、Bを入れて煮立てて照り焼きのたれを作り、①の柿を加えてサッと煮詰める。
- ⑤ 器に③のハンバーグを盛り、④のたれをかける。

ときめきサラダ

材料 (2人分)

じゃがいも	中 2 個 (200g)
ビーツ	小 1/2 (80 g)
きゅうり	1/2本 (60 g)
玉ねぎ	1/4個 (50 g)
A 塩・こしょう	少々
A 「ピュアセレクト マヨネーズ」	大さじ 2
レタス	2 枚
ビーツ (スライス・添え用)	4 枚

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて 1 cm幅のいちょう切りにして水にさらし、耐熱皿に入れて水 (大さじ 1) をふり、ラップをかけて電子レンジ (600W) で 6 分加熱する。余分な水を捨てそのまま 5 分蒸らし、粗くつぶす。
- ② ビーツは 1cm角に切って耐熱皿に入れ、水 (小さじ 1) をふり、ラップをかけて電子レンジ (600W) で 2 分加熱して水気をきる。
- ③ きゅうりは輪切りにし、玉ねぎはスライスして、塩少々 (分量外) をまぶし、しんなりしたら、水気をしぼる。
- ④ ボウルに①のじゃがいも、②のビーツ、③のきゅうりと玉ねぎを入れて Aで味を調え、レタスを敷いた器に盛り、ビーツのスライスを添える。

