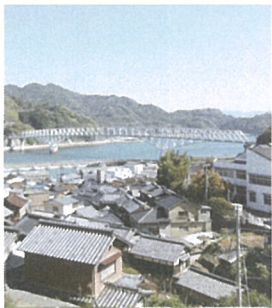




瀬戸内・豊浜産

レモンと
ひじきの
シソピ





瀬戸内・豊浜産

レモンとひじきのレシピ

RECIPE

1. イカのレモンサラダ
2. 自家製塩レモン
3. 塩レモンのアスパラガス肉巻き
4. レモンヨーグルトシャーベット
5. ひじきのコンソメ炒め
6. ひじき焼きそば たらこ添え
7. ひじきの煮込みハンバーグ

こちらを使いました♪



にった農園
『とびしま育ちのレモンちゃん』

瀬戸内海の海藻（ホンダワラ、ワカメ、アカモク）エキスを液体肥料として使用していますので、ミネラルたっぷり！太陽の恵みをたくさん浴びて育ったレモンを是非ご賞味ください。皮まで安心してお召し上がりいただけます♪



呉豊島漁業協同組合『せとひじき』

豊浜町の抜群にキレイな海で元気に育ったひじきを大きな鉄釜で茹で、自然の恵みと旨みを閉じ込めるため天日で乾燥しています。鉄分も多く含まれ、食物繊維たっぷり血液サラサラになる漁師自慢の健康食材です！



イカのレモンサラダ

RECIPE 1

材料（2人分）

イカ …… 1/3杯(60g)
 辛子明太子 …… 1/3本(20g)
 レモン果汁 …… 小さじ2(10g)

レモン …… 輪切り2枚(10g)
 水菜 …… 2株(40g)
 食塩 …… 少々(0.1g)

栄養成分表示（1人分）

エネルギー：46kcal
 たんぱく質：8.0g
 脂質：0.6g
 炭水化物：2.3g
 食塩相当量：0.8g
 ビタミンC：26mg

作り方

1. イカは5ミリ幅程度の輪切りにし、火が通るまで3分程度ボイルする。
2. 明太子は皮をとってほぐし、水菜は2センチ程度に切る。
3. イカ、明太子、水菜、レモン果汁、食塩を混ぜ合わせる。
4. 器に盛り付け、レモンを添えて完成。



レモンの酸味で、生臭さが消えるため、美味しくいただけます。
 夏場は、大葉などと和えてもサッパリします。



自家製塩レモン

RECIPE 2



材料

国産レモン…………… 4個
塩…………… 40~80g
(レモンの重さの10~20%の量)

栄養成分表示 (小さじ1)

エネルギー : 2.3kcal
たんぱく質 : 0.04g
脂質 : 0.03g
炭水化物 : 0.52g
食塩相当量 : 0.8g
ビタミンC : 4mg

作り方

1. 塩レモンを入れる瓶を煮沸消毒し、清潔なふきんの上にさかさまにして乾かす。
2. レモンを、くし切りや輪切り、みじん切りなど、お好みの大きさに切る。
3. 塩、レモン、塩、レモンの順に瓶に入れていく。
4. 最後に塩をかぶせて、冷蔵庫で1週間以上熟成させて完成。

レモンなど酸味のあるものは、塩を感じやすくしてくれる対比効果があります。そのため、塩レモンは普通の塩に比べて少量でも塩分を感じやすくし、美味しく減塩ができます。冷蔵庫で保存し、なるべく早めに使い切るようにしてください。パスタやお肉、魚料理など様々な料理に使えるのでオススメです。

塩レモンは市販品もありますが、簡単にできるので、自家製の塩レモンを常備しておくとうちに料理に活用できます。豚肉のビタミンB1は疲労回復に役立ちます!!



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー : 204kcal
たんぱく質 : 13.1g
脂質 : 15.2g
炭水化物 : 3.0g
食塩相当量 : 1.6g
ビタミンC : 13mg

材料 (2人分)

グリーンアスパラガス… 6本(100g)
豚薄切り肉 …… 6枚(120g)
塩レモン汁 …… 小さじ2(10g)
ごま油 …… 小さじ2(8g)
黒コショウ …… 少々
レモン …… 薄切り6枚(60g)

作り方

1. 豚肉に塩レモン汁を揉み込み10分置く。
2. アスパラガスは、根元を3cm程度切り、ピーラーではかまを取り、豚肉を巻きつける。
3. フライパンにごま油をひき(2)を並べて中火で転がしながら7~8分焼く。
4. 器に盛り、黒コショウをかけ、レモンを飾ったら完成。

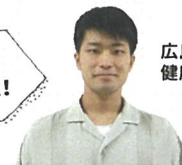
巻くのが面倒な時は、一口大に切って炒めてもOK!

RECIPE 3

塩レモンのアスパラガス肉巻き

春の
オススメ
レシピ

広島国際大学
健康科学部 医療栄養学科
深澤 聖人



レモンに豊富に含まれるビタミンCは、免疫力がアップし、新型コロナウイルス感染を予防します。
ヨーグルトは、腸内環境を改善し整腸作用に役立ちます。

RECIPE 4

レモンヨーグルトシャーベット

材料 (2人分)

プレーンヨーグルト … 200g
レモン果汁 …… 大さじ2 (30g)
練乳 …… 大さじ3強 (60g)
レモン …… 輪切り3枚 (25g)

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー : 169kcal
たんぱく質 : 6.0g
脂質 : 5.6g
炭水化物 : 23.9g
食塩相当量 : 0.2g
ビタミンC : 16mg

作り方

1. ボウルにプレーンヨーグルトを入れ、レモン果汁、練乳を加え、泡だて器でよく混ぜ、バットに流し入れる。
2. (1)を冷凍庫に入れ、30分程度固め、取り出してフォークで荒く砕く。
3. さらに、しっかり固まるまで冷凍庫で1時間程度冷やし、器に盛り付けレモンを添えて完成!!

初夏の
オススメレシピ

ひじきのコンソメ炒め

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー：121kcal
たんぱく質：8.0g
脂質：8.7g
炭水化物：3.1g
食塩相当量：0.6g
カルシウム：30mg
食物繊維：1.9g



RECIPE 5

材料 (2人分)

せとひじき(乾) … 4g
水煮大豆 …… 20g
ツナ缶(オイル漬) … 1/2缶(ツナ:70g)
赤パプリカ … 少々(20g)
酒 …… 小さじ1(5g)
コンソメ …… 少々(1g)

作り方

1. ひじきを水で戻し(約30分)、水気をよく切る。
 2. 赤パプリカは大豆の大きさくらいに切る。
 3. フライパンを熱し、ツナ缶の油を入れ、ひじきと大豆、赤パプリカを入れて炒める。
 4. 最後にツナと酒を加え、コンソメで味付けをし、器に盛り付け完成。
- *お好みでバジルをかけてもOK♪

ひじきは、カルシウム、食物繊維が豊富で、骨の形成を助け、おなかの調子を整える働きをします。大豆とツナ缶と合わせてたんぱく質もしっかり摂れます。

広島国際大学 健康科学部 医療栄養学科
松井 大河



材料 (2人分)

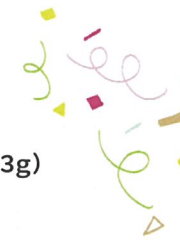
焼きそば(蒸し) … 2玉(320g)
せとひじき(乾) … 5g
小松菜 …… 1/2把(100g)
めんつゆストレート … 1/4カップ(50g)

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー：422kcal
たんぱく質：13.1g
脂質：10.5g
炭水化物：66.5g
食塩相当量：2.5g
カルシウム：130mg
食物繊維：5.3g

作り方

1. ひじきを水で戻し(約30分)、水気をよく切る。
 2. フライパンを熱し油を入れ、ひじき、小松菜、焼きそばの順に炒める。
 3. めんつゆを加え、塩コショウとレモン果汁で味を調える。
 4. 明太子をトッピングして完成。
- *明太子を、梅干しや大葉に代えても、おいしく食べることができます!



ひじき焼きそば たらこ添え



めんつゆでさっぱりとした味付けにしています。

小松菜も使用することで、カルシウムもしっかり摂れます。

RECIPE 6

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー：425kcal
たんぱく質：24.0g
脂質：28.0g
炭水化物：19.7g
食塩相当量：1.6g
カルシウム：126mg
食物繊維：6.2g

材料 (2人分)

豚ひき肉 …… 200g	〈ソース〉
たまねぎ …… 1/4個(45g)	トマト缶 …… 200g
せとひじき(乾) …… 4g	水 …… 1カップ(200g)
A [パン粉 …… 大さじ4(12g)	コンソメ …… 小さじ2/3(2g)
牛乳 …… 大さじ1(15g)	ケチャップ …… 小さじ2(10g)
卵 …… 1個	中濃ソース …… 大さじ1/2(14g)
塩・こしょう …… 各少々	
サラダ油 …… 大さじ1(12g)	

作り方

1. ひじきを水で戻し(約30分)、水気をよく切る。
2. 牛乳にパン粉を浸しておく。
3. たまねぎをみじん切りにする。
4. ボウルに(A)の食材を全て入れ、粘り気が出るまで混ぜ、4個に分けて成型する。
5. フライパンにサラダ油をしき、中火で、ハンバーグの表面に焼き色を付ける。
6. ソースの材料をフライパンに入れ、焼き色が付いたハンバーグと15~20分煮込む。
7. 器に盛り付けて完成。

RECIPE 7

ひじきの煮込みハンバーグ

広島国際大学
健康科学部 医療栄養学科
水口 智之



ひじきには食物繊維が豊富に含まれ便秘にも効果があり、
動脈硬化の予防などにも注目されています。

ひじきにはカルシウムやマグネシウム、マンガンが含まれています。



瀬戸内 イキイキ プロジェクト

～みかんの島を盛り上げ隊～



2019年10月19日
豊浜でのビューティフルアイランド祭りにて



私たちは瀬戸内の島・大崎上島と豊浜を舞台に
健康に関する知識を提供して高齢者の生き生きとした暮らしをお手伝いしたり
島のお祭りに参加して一緒に地域を盛り上げる活動を続けています

豊浜特産のレモンとひじきを使って考えたレシピ

ぜひ作ってみてください



いのちのそばに。ひととともに。 常翔学園

HiU 広島国際大学

瀬戸内・豊浜産

レモンとひじきのレシピ

豊浜町まちづくり協議会

広島県呉市豊浜町豊島3526-15 0823-68-2211 (豊浜市民センター内)

<https://www.city.kure.lg.jp/soshiki/50/>

編集・写真 豊浜町地域おこし協力隊 宮原 真帆

令和2(2020)年10月 発行