

きよ・桃子をおいしく食べよう!



仁保 きよ

仁保のらっきょう漬けを乾燥させました♪
乾燥することで酸味が和らぎ、食べやすくなっています。
そのまま食べても、チャーハン等に入れても美味しいです。

仁保 桃子

贈答用などとして人気の仁保の桃を乾燥させました♪
桃の甘さがぎゅっと詰まっています。
そのまま食べても、ドライカレー等に入れても美味しいです。



目次

乾燥らっきょう

- 乾燥らっきょうのチーズトースト
- 乾燥らっきょうのドライカレー
- 乾燥らっきょうの炊き込みご飯
- 乾燥らっきょうのチャーハン
- 乾燥らっきょうと豚の塩焼きそば
- 乾燥らっきょうの春巻き
- 乾燥らっきょうのコロッケ
- 乾燥らっきょうの卵焼き
- 即席乾燥らっきょうの和え物
- 乾燥らっきょうのタルタルソース

乾燥桃

- 乾燥桃とトマトのパスタ
- ドライピーチトースト
- 乾燥桃のドライカレー
- 乾燥桃大福
- 乾燥桃のババロア
- ドライピーチアイス
- 乾燥桃のシフォンケーキ
- 乾燥桃の一口パイ
- ドライピーチクッキー

●乾燥らっきょうのチーズトースト



材 料	分量 (トースト 1 枚分)
乾燥甘酢漬らっきょう	5g
トマト	10g
食パン	1 枚
マヨネーズ	10g
コーン	10g
ピザ用チーズ	10g

〈作り方〉

1. トマトは小さ種を除き、小さく刻む。
2. 食パンにマヨネーズをぬり、乾燥らっきょう・トマト・コーン・ピザ用チーズを散らす。
3. トースターで焼き色がつくまで焼く。

●乾燥らっきょうのドライカレー



材 料	分量(2 人分)	
乾燥甘酢漬らっきょう	30g	
ひき肉	100g	
玉ねぎ	100g	
にんじん	40g	
パプリカ(赤)	1/4 個(30g)	
ピーマン	1/4 個(30g)	
しょうが・にんにく	各 6g	
サラダ油	大さじ1/2	
カレー粉	大さじ2	
水	200cc	
固形コンソメ	1 個	
砂糖	大さじ1	
A {	ケチャップ	大さじ2
	ウスターソース	大さじ2/3
	濃口しょうゆ	小さじ1
ごはん	適量	

〈作り方〉

1. 野菜をみじん切りにする。
2. フライパンに油を引き、みじん切りにしたにんにく・しょうがを入れて炒める。香りが出てきたら玉ねぎ・にんじんを入れて炒める。
3. 玉ねぎがしんなりしたらひき肉を入れ、火が通ったらパプリカ(赤)・ピーマン・乾燥らっきょうを入れ炒める。
4. カレー粉を入れて炒め、カレー粉が全体に回ったら水・固形コンソメ・砂糖を入れて水気がなくなるまで炒める。最後に A を入れ、炒める。

レシピ作成: 山口県立大学 栄養学科 調理学研究室
園田純子 江藤優穂 定岡愛子 武鍵美和 西村弥恵

●乾燥らっきょうの炊き込みご飯



材 料	分量(2人分)
乾燥甘酢漬らっきょう	5g
精白米	1 合(150g)
鶏もも肉	30g
にんじん	15g
A { 濃口しょうゆ	2g
酒	1g
水	炊飯器の表示通り
B { 濃口しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	大さじ2/3
塩	ひとつまみ

〈作り方〉

1. 鶏もも肉は 1cm 角に切り、A で下味をつけておく。
にんじんは細切りにしておく。
2. 精白米を洗って炊飯器に入れ、B を加えてから炊飯器の指定通りに水を入れる。軽く混ぜ、乾燥らっきょうとにんじん、鶏もも肉を精白米の上のせて炊く。

レシピ作成: 山口県立大学 栄養学科 調理学研究室
園田純子 江藤優穂 定岡愛子 武鍵美和 西村弥恵

●乾燥らっきょうのチャーハン



材 料	分量(2人分)
乾燥甘酢漬らっきょう	20g
鶏卵	2個
ロースハム	4枚
サラダ油	大さじ1
ごはん	400g
サラダ油	小さじ2
塩・こしょう	少々
濃口しょうゆ	小さじ1
鶏ガラスープの素	1g
ごま油	少量

〈作り方〉

1. ロースハムは粗みじん切りにする。
2. 卵は溶きほぐし、塩・こしょうをふって混ぜる。
3. フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、溶き卵とロースハムを一緒に炒め、卵が半熟状になったらいったん取り出す。
4. フライパンにサラダ油小さじ2を足し、ごはんを加え炒める。
5. 3を再び加え、さらに炒める。
6. ごはんがパラパラになったら、濃口しょうゆをフライパンのふちに沿って回しいれ手早く混ぜる。
7. 塩・こしょう・鶏がらスープの素で味をととのえる。
8. 最後に乾燥らっきょうを加えて少し加熱し、仕上げにごま油を回しいれる。

レシピ作成: 山口県立大学 栄養学科 調理学研究室
園田純子 江藤優穂 定岡愛子 武鍵美和 西村弥恵

●乾燥らっきょうと豚の塩焼きそば



材 料	分量(2人分)
乾燥甘酢漬らっきょう	30g
中華麺	2玉
豚肉	40g
にんじん	40g
万能ねぎ	1本
にんにく	1かけ
サラダ油	小さじ4
A {	塩 適量
	鶏がらスープの素 小さじ1
	水 100cc
塩・こしょう	適量

〈作り方〉

1. 豚肉は一口大に切り、にんじんは千切り、万能ねぎは小口切り、にんにくはすりおろす。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、にんにくを入れ香りが出るまで炒める。
3. 豚肉を入れてサッと炒め、にんじんを入れて火が通るまで炒める。
4. 乾燥らっきょうと A を加えて味をつけ、中華麺を加えてタレをからませ、麺に軽く焼き目がつくまで炒める。
5. 皿に盛りつけて万能ねぎを散らす。

レシピ作成: 山口県立大学 栄養学科 調理学研究室
園田純子 江藤優穂 定岡愛子 武鍵美和 西村弥恵

●乾燥らっきょうの春巻き



材 料	分量(6 個分)
乾燥甘酢漬らっきょう	15g
鶏ささみ	40g
キャベツ	15g
水	5cc
A { 片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 1
春巻きの皮 (19cm×19cm サイズの 4 等分・正方形)	6 枚
揚げ油	適量

〈作り方〉

1. 鶏ささみは電子レンジで火が通るまで加熱し、細かく割く。
2. キャベツは千切りにする。
3. フライパンに鶏ささみ・乾燥らっきょう・キャベツ・水を入れ加熱し、水が沸騰したらAの水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
4. 3の具を6等分にし、春巻きの皮に乗せくるくると巻いて、皮の巻き終わりに水をつけてとめる。
5. 160℃の油に入れて皮がキツネ色になるまで揚げる。

レシピ作成: 山口県立大学 栄養学科 調理学研究室
園田純子 江藤優穂 定岡愛子 武鑑美和 西村弥恵

●乾燥らっきょうのコロッケ



材 料	分量(6 個分)
乾燥甘酢漬らっきょう	12g
豚ひき肉	16g
じゃがいも	240g
塩・こしょう	適量
薄力粉	5g
鶏卵(溶き卵)	1/2 個
パン粉	10g
サラダ油	適量

〈作り方〉

1. じゃがいもは皮をむいて、竹串がスッと通るくらいまで茹でる。じゃがいもをボールに入れ、熱いうちにフォークなどでつぶし、塩・こしょうをふる。
2. 乾燥らっきょうを粗みじん切りにする。フライパンにサラダ油を熱して乾燥らっきょう、ひき肉を炒める。
3. 2の粗熱がとれたら1のボールに移して混ぜ込む。
4. たねを直径3~4cmくらいに丸める。薄力粉、卵、パン粉の順にまぶし、180℃に熱した揚げ油できつね色になるまで揚げる。

レシピ作成: 山口県立大学 栄養学科 調理学研究室
園田純子 江藤優穂 定岡愛子 武鍵美和 西村弥恵

●乾燥らっきょうの卵焼き



材 料	分量(1 本分)
乾燥甘酢漬らっきょう	15g
鶏卵	3 個
サラダ油	適量

〈作り方〉

1. 乾燥らっきょうをみじん切りにする。
2. 卵をボールに割り入れ、よく溶きほぐす。
3. 卵焼き器を熱してサラダ油をひき、余分な油をペーパータオルでふく。
4. 卵液を薄く流し入れ、みじん切りにした乾燥らっきょうをのせて巻く。
5. 4 と同様に卵液を入れ、乾燥らっきょうをのせ卵を巻く。

レシピ作成: 山口県立大学 栄養学科 調理学研究室
園田純子 江藤優穂 定岡愛子 武鍵美和 西村弥恵

●即席乾燥らっきょうの和え物



材 料	分量(2人分)
乾燥甘酢漬らっきょう	12g
乾燥カットわかめ	2g
きゅうり	1本
塩	少々
かにかまぼこ	16g

〈作り方〉

1. 乾燥わかめは水で戻しておく。大きかったら小さく刻んでおく。
2. きゅうりは小口切りにし、塩少々で塩もみする。しんなりしたら、水気をしぼる。乾燥らっきょうは粗みじんに切る。かにかまぼこは適宜さいておく。
3. ボールに1と乾燥らっきょう、きゅうりを加えて和える。

●乾燥らっきょうのタルタルソース



材 料	分量(2人分)
乾燥甘酢漬らっきょう	10g
鶏卵	1個
マヨネーズ	15g
牛乳	小さじ2
パセリ	少々
塩・こしょう	好みで

〈作り方〉

1. 乾燥らっきょうを粗みじん切りにする。
2. 卵は茹で卵にして小さく刻んでおく。
3. 乾燥らっきょう、卵、マヨネーズ、牛乳、パセリを混ぜ合わせる（塩・こしょうで味を付けてもよい）。
4. 好みで白身魚のフライや鶏のから揚げなどにかける。

レシピ作成：山口県立大学 栄養学科 調理学研究室
園田純子 江藤優穂 定岡愛子 武鍵美和 西村弥恵

●乾燥桃とトマトのパスタ



材 料	分量(2人分)	材 料	分量(2人分)
スパゲティ	150g	<飾り用>	
塩	小さじ1	●桃	
<ソース用>		乾燥桃	8枚
乾燥桃	40g	オリーブオイル	小さじ2
トマト	1と1/3個	A { レモン汁	小さじ1
ニンニク	1/2片	塩・こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ2	●トマト	
レモン汁	大さじ1	B { トマト	2/3個
こしょう	少々	オリーブオイル	小さじ2
塩	6g	塩・こしょう	少々

<作り方>

1. 飾り用の桃はAで和え、冷蔵庫で冷やしておく。ソース用の桃は1分ほど水に浸けておく。
2. トマトはソース用、飾り用ともに湯むきをする。飾り用のトマトは、1cm角に切り、Bで和え、冷蔵庫で冷やしておく。ソース用のトマトは3cm角に切っておく。
3. ソース用の桃とトマトをミキサーにかけてなめらかにする。
4. フライパンにオリーブオイル大さじ1とんにくを入れて弱火にかけ、香り移す。3を加えて少し煮詰め、ボールに移す。オリーブオイル大さじ1、レモン汁、塩・こしょうで味を整え、冷蔵庫で冷やしておく。
5. スパゲティを茹で、冷水で冷やして水気を切り、4のソースで和える。
6. 皿に盛りつけ、飾り用の桃とトマトを飾る。

※ソースの塩味は濃い目につけた方がおいしくなる。

●ドライピーチトースト



材 料	分量 (トースト 1 枚分)
乾燥桃	6 枚
食パン	1 枚
バター	大さじ1/2
はちみつ	小さじ2

〈作り方〉

1. 乾燥桃をサッと水戻しする。
2. 食パンにバターをぬり、桃を並べ、はちみつをかける。
3. トースターで焼き色がつくまで焼く。

●乾燥桃のドライカレー



材 料	分量(2 人分)	
乾燥桃	20g	
ひき肉	100g	
玉ねぎ	100g	
にんじん	40g	
パプリカ(赤)	1/4 個(30g)	
ピーマン	1/4 個(30g)	
しょうが(すりおろし)	6g	
にんにく(すりおろし)	6g	
カレー粉	小さじ2	
水	200cc	
固形コンソメ	1 個	
砂糖	大さじ1	
A {	ケチャップ	大さじ2
	ウスターソース	大さじ2/3
	濃口しょうゆ	小さじ1
ごはん	好みで	

〈作り方〉

1. 乾燥桃を 1 分ぐらい水につけて戻し、半分に切る。野菜はみじん切りにする。
2. フライパンに油を引きしょうが、にんにくを入れて炒める。香りが出てきたら、玉ねぎ、にんじん、乾燥桃を入れ、炒める。
3. 玉ねぎがしんなりしたらひき肉を入れ、火が通ったらパプリカ(赤)、ピーマンを入れ炒める。
4. カレー粉を入れて炒め、カレー粉が全体に回ったら水、固形コンソメ、砂糖を入れて水気がなくなるまで炒める。最後に A を入れ、炒める。
5. 皿にご飯を盛り付け、カレーをかける。食べるときはよく混ぜてから食べるとよい。

レシピ作成: 山口県立大学 栄養学科 調理学研究室
園田純子 江藤優穂 定岡愛子 武鍵美和 西村弥恵

●乾燥桃大福



材 料	分量(6 個分)
乾燥桃	3 枚
こしあん	80g
だんご粉	100g
水	130cc
片栗粉	適量

〈作り方〉

1. 乾燥桃をサッと水にさらし、4 等分に切る。切った桃を 2 枚ずつ重ね、重ねた桃をこしあんで包む。
2. 水を耐熱ボールに入れて、だんご粉を少しずつ加えながら、ダマがなくなるまで混ぜる。
3. レンジ（500w）で 2 分加熱し、一度取り出してよく混ぜ、生地が透明になるまで、さらに 1 分加熱する。
4. 片栗粉をバットに敷き、3 をバットに入れ、片栗粉をまぶし、粗熱を取る。
5. 4 を 6 等分し、1 つを伸ばして 1 を包む。

レシピ作成：山口県立大学 栄養学科 調理学研究室
園田純子 江藤優穂 定岡愛子 武鍵美和 西村弥恵

●乾燥桃のババロア



材 料	分量 (100cc 容器 4 個分)	
乾燥桃	8 枚	
A {	牛乳	100cc
	生クリーム	75cc
	砂糖	20g
ゼラチン	5g	
ぬるま湯(約 40℃)	50cc	

〈作り方〉

1. 乾燥桃を水にサッとさらして戻す。桃を 2~3 等分に切る。
2. A をミキサーにかける。
3. ぬるま湯(約 40℃)にゼラチンをふり入れて溶かす。溶けたら 2 に入れ、ミキサーを軽くかける。
4. 容器に刻んだ桃を敷き、そこに 3 を移し入れて冷蔵庫で冷やし固める。

レシピ作成: 山口県立大学 栄養学科 調理学研究室
園田純子 江藤優穂 定岡愛子 武鍵美和 西村弥恵

●ドライピーチアイス



材 料	分量(2人分)
乾燥桃	10g
バニラアイス	200g
プレーンヨーグルト	100g
クリームチーズ	30g
はちみつ	好みで

〈作り方〉

1. 乾燥桃をサッと水戻しし、粗く刻む。
2. クリームチーズを数十秒レンジにかけて軟らかくしておく。
3. ボールにバニラアイスを入れて軟らかくなるように混ぜ、さらにプレーンヨーグルト、クリームチーズを加えて混ぜ合わせ冷凍庫で30分冷やす。
4. 好みではちみつをアイスの上からかける。

※ トッピング用に乾燥桃を飾っても良い。

●乾燥桃のシフォンケーキ



材 料	分量 (12cm型1つ分)
乾燥桃	25g
卵黄	鶏卵 2 個分
砂糖	10g
牛乳	25cc
サラダ油	25cc
薄力粉	40g
<メレンゲ用>	
卵白	鶏卵 2 個分
砂糖	20g

<作り方>

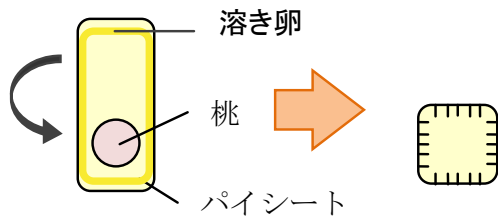
1. 乾燥桃を水にさらし、ラップをかけ電子レンジで 30 秒加熱する。戻した桃を 5mm 幅に切る。
2. 鶏卵を卵黄と卵白に分ける。薄力粉は一度ふるっておく。オーブンを 180℃に予熱する。
3. 卵黄をほぐし、砂糖を加えて泡立て器で混ぜる。
4. 牛乳とサラダ油を入れてよく混ぜる。
5. 薄力粉を再度ふるいながら一度に加えよく混ぜ、さらに桃を入れ混ぜる。
6. 別のボールに卵白と砂糖を 3 度に分けて入れ、メレンゲを作り、5 にメレンゲ 1/3 を入れ、ゴムベラで全体をなじませるように混ぜる。
7. 残りのメレンゲを半分入れ、底からすくうように混ぜる。さらに、残りのメレンゲをすべて入れ、卵白の固まりがなくなるように混ぜる。
8. シフォンケーキ型に流し込み、180℃のオーブンで 10 分焼き、ナイフで 4~5 箇所に入れ目を入れる。さらに 160℃のオーブンで 30 分焼く。
9. 焼けたら逆さまにし、冷ます。冷めたら竹串等を用いて型から外す。

レシピ作成: 山口県立大学 栄養学科 調理学研究室
園田純子 江藤優穂 定岡愛子 武鍵美和 西村弥恵

●乾燥桃の一口パイ



材 料	分量(12 個分)
乾燥桃	8 枚
冷凍パイシート (12cm×20cm)	1 枚
鶏卵(溶き卵)	適量
薄力粉(打ち粉用)	適量



〈作り方〉

1. パイシートは冷蔵庫に入れて、解凍しておく。オーブンは 190℃に予熱しておく。
2. 乾燥桃を水でぬらし、皿に入れてラップをかける。電子レンジで 30 秒加熱し、桃を 1/3 の大きさに切る。
3. 乾いたまな板の上に打ち粉をして、パイシートをのせる。パイシートは 12 等分に切る。
4. 左図のように切ったパイシートを縦向きに並べ、切った桃を 2 枚重ねて半分より手前に置き、周りに溶き卵をハケで塗る。半分に折りたたんでつなぎ目をフォークで押す。
5. 表面に溶き卵をハケで塗り、190℃のオーブンできつね色になるまで約 10 分焼く。

レシピ作成: 山口県立大学 栄養学科 調理学研究室
園田純子 江藤優穂 定岡愛子 武鍵美和 西村弥恵

●ドライピーチクッキー



材 料	分量(2人分)
乾燥桃	15g
無塩バター	30g
砂糖	20g
卵黄	鶏卵 1/2 個分
薄力粉	60g

〈作り方〉

1. 薄力粉をふるっておく。バターを室温でやわらかくする。オーブンを 180℃に予熱しておく。
2. 乾燥桃を水でぬらし、皿に入れてラップをかけ電子レンジで 30 秒加熱する。
3. バターをクリーム状に練る。
4. 3 に砂糖を 3 回に分けて加え、白っぽくなるまでよく練り合わせる。
5. 卵黄を加え、混ぜ合わせる。
6. 薄力粉を加え、生地を軽くまとめる。(完全に混ぜない)
7. 生地に戻した乾燥桃を入れてしっかりまとめる。
8. 生地を伸ばし冷蔵庫で 15 分冷やす。(生地が柔らかい場合追加で休ませる)
9. 型ぬきをして 180℃のオーブンで 10 分ほど焼く。

レシピ作成: 山口県立大学 栄養学科 調理学研究室
園田純子 江藤優穂 定岡愛子 武鍵美和 西村弥恵