

# 沖縄黒糖特別ディナーレシピ

八芳園フードプログラムプロデュース部

※以下レシピは2月10日(木)17:30~のイベントにてご提供したレシピとなります。

## **【前菜】西表島産黒糖 マングローブクラブと沖縄もずく**

### A. マングローブクラブの唐揚げ

<材料>

ソフトシェルクラブ(マングローブ蟹)…7.5杯

酒…180cc

薄口醤油…180cc

ぶぶあられ…300g(搗粉木鉢でする)

<調理工程>

①冷凍状態のソフトシェルクラブを凍ったまま水で表面を洗い冷蔵庫内にて解凍する  
→酒、薄口しょうゆに15分漬ける

②ペーパータオルで水気を取り、1/4にカットする

③上新粉を全体にまぶし胴体の部分だけ溶いた小麦粉を付けその部分にぶぶあられを付着させておく

☆提供する直前に揚げて盛り付ける

### B. もずく酢

<材料>

沖縄もずく…1kg

出汁…600cc

穀物酢…200cc

濃口醤油…100cc

沖縄黒糖…60g

<調理工程>

①もずくを掃除し湯通しして水気を切る

②もずく酢400ccで仮漬けする(一日)

③仮漬けのもずくを本漬け(500cc)する

==

器にB(もずく酢)を盛りつけ、その上にA(唐揚げ)を乗せて完成

### **【お椀】 伊平屋島 アーサー仕立て 芋くずアングギーに玉蜀黍**

#### <材料>

紫芋…40g  
玉蜀黍(とうもろこし) 3g(粒状)  
黒糖(伊平屋島)…1g  
塩…少々  
芋くず…2g  
鰹節(血合い抜き)…5g  
昆布…4g  
アーサー(あおさ)…適量(乾燥しているもの)  
油…適量  
小麦粉…適量

#### <調理工程>

- ①紫芋を蒸して裏漉し玉蜀黍と塩を混ぜ合わせ、芋くずを水で溶いた物でのばしていき丸く形を整える
- ②①で作った物に小麦粉でまぶし160度の油で揚げる
- ③300ccの水に昆布で出汁をとる。出汁が取れたら昆布を引き上げ鰹節を入れる。(鰹の出汁が出たら濾す)
- ④③で出来た鰹出汁に塩、薄口醤油で味を調えアーサー(乾燥の状態)を入れる
- ⑤器に②で作ったアングギーを入れ④の出汁を入れて完成

### **【造里】 与那国島 カジキマグロと沖縄近海魚 黒糖仕立ての柚子味噌**

#### <材料>

カジキマグロ…28g  
沖縄近海魚(イラブチャー)…20g  
白味噌…10g  
黒糖(与那国島)…5g  
酢…5g  
柚子絞り汁…適量  
海塩(与那国島)…3g

#### <調理工程>

- ①魚は卸して刺身に切りつける
- ②白味噌と黒糖を鍋に入れ火にかけ混ぜる
- ③黒糖がとけたら冷まし、酢と柚子の絞り汁と合わせる
- ④③の柚子味噌を小皿につけ、①の刺身に添える

**【強肴】 粟国島 アグー豚のローストと春野菜 辛みそ 黒糖だれを添えて**

<材料>

アグー豚…100g  
アスパラ…1本  
筍…8分の1本  
新じゃがいも…1個  
スナップエンドウ…1本  
芽キャベツ…1/2個  
蚕豆…2粒  
赤味噌…22.5g  
黒糖…12.5g  
酒…7.5g  
すり胡麻…7.5g  
濃口醤油…2.5g  
胡麻油…2.5g  
豆板醤…1g

<調理工程>

- ①アグー豚は幅6センチにさく取りし、圧力なべで15分戻す(柔らかくする)
- ②黒糖を酒に漬けて溶かし、赤味噌、すり胡麻、濃口醤油、胡麻油、豆板醤を合わせ鍋で少し練る
- ③アスパラは固い部分を剥き、新じゃがいもは洗って蒸す  
スナップエンドウ、芽キャベツ、筍、蚕豆は掃除して塩ボイルする
- ④アスパラ、新じゃがいもを油で揚げる
- ⑤①のアグー豚をフライパンでローストする
- ⑥皿に⑤のアグー豚を切り出し、③④の野菜を盛り付ける
- ⑦アグー豚、春野菜を盛り付けた上から②の味噌を掛けて完成

**【替鉢】 波照間島 アーラーミーバイと昆布の薬膳小鍋仕立て**

<材料>

アーラーミーバイ(大型ハタ)…60g  
玉葱…28g  
昆布…18g  
九条葱…15g  
ドライナツメ…1粒  
クコの実…3粒  
煎り松の実…3粒  
露生姜…少々  
コーレーグース(調味料)…適量  
出汁…360cc  
薄口醤油…10cc  
黒糖…5g  
味醂…5cc  
塩…少々

<調理工程>

- ①アーラーミーバイを切り出し、振り塩をする
- ②ドライナツメ、クコの実を水で戻す、松の実はフライパンで乾煎りする
- ③九条葱は細い笹打ち切りにして水でさらし、水から上げて山にしておく
- ④鍋に出汁、薄口醤油、黒糖、味醂を合わせたものに①と昆布、ドライナツメを入れて炊く
- ⑤玉葱をカットし④で炊いた出汁を入れ蒸し煮にする
- ⑥⑤で蒸し煮にした出汁を再度④と合わせる
- ⑦皿に盛り付け、お好みでコーレーグースを掛けて完成

**【食事】 多良間島 じゅーしー 白身魚のマース汁 昆布イリチー 紅ショウガ**

A. じゅーしー

<材料>

豚…30g  
ひじき…5g  
干し椎茸…5g  
人参…5g  
万能ねぎ…適量  
出汁…適量  
米…一合

水…200cc  
油…200cc  
濃口醤油…適量  
砂糖…適量  
みりん…適量

- ①豚肉を圧力鍋に入れ、酒200ccと水200ccでもどす
- ②ひじきをもどし、干し椎茸と人参は5mm各に切った後出汁で炊く(味つけはしない)
- ③②で炊いた出汁14に対して濃口醤油1・みりん1の出汁をつくる
- ④米1合を洗い、③で作った出汁1合を入れ、上にひじき・椎茸・人参を乗せて炊く
- ⑤器に盛り付け、刻んだ万能ねぎを乗せる

#### B.白身魚のマース汁

<材料>

おじさん…40g  
島豆腐…30g  
若芽…15g  
魚のあら…100g  
水…250cc  
昆布…3g  
塩…1g  
酒…3g  
薄口醤油…少々

<調理工程>

- ①おじさんを3枚に卸し、身とあらを分けておく
- ②身は軽く塩を振り、あらは熱湯で霜降りして水、昆布で出汁を取る
- ③②で出汁に霜降りした身を入れ豆腐、若芽を入れて少し炊く
- ④③の出汁に塩、酒、薄口醤油入れ味を調える
- ⑤器に盛り付けて完成

#### C.昆布イリチー

<材料>

昆布…10g 戻したもの  
人参…10g  
薄揚げ…1/10枚

薄口醤油…少々  
酒…少々  
砂糖…少々  
味醂…少々

<調理工程>

- ①昆布は戻して5mm幅に、人参はマッチ棒サイズに切る、薄揚げは刻む
- ②昆布は酒と砂糖で柔らかくなるまで煮る
- ③②が柔らかくなったら人参、薄揚げを入れ薄口醤油で味を調える
- ④上がりに味醂を入れ、10分程煮詰め水分をとばして完成

【水菓子】 小浜島 黒糖ラテゼリー きな粉クリーム

A. コーヒーゼリー

<材料>

コーヒー豆…60g  
水…900c  
黒糖(小浜島)…120g  
粉ゼラチン…10g  
水…50cc ※ゼラチンを戻す用

<調理工程>

- ①コーヒーをコーヒーマーカーで落とす
- ②コーヒーの出来上がりが約660ccなので水を800ccになるまで足す
- ③コーヒーを鍋に入れ黒糖、ゼラチンを混ぜ溶かしながら、火にかける  
☆沸騰させない温度にする、上がりは900cc
- ④粗熱を取り容器に流す(1人前90cc)
- ⑤冷却器に入れ固める

B. ホイップクリーム

<材料>

生クリーム(乳脂肪分35%のもの)…100cc  
きな粉…20g  
黒糖…10g ※粉末状のもの

<調理工程>

- ①生クリーム・きな粉・グラニュー糖を混ぜ2分立てのホイップクリームを作る。

(氷水をボールの下に敷き、ホイップする)

※1人前15g

==

提供時にコーヒーゼリーの上にきなこ粉ホイップクリームを掛けて完成

## **【甘味】 伊江島 黒糖ティラミス**

### A. 黒糖ビスキュイ

<材料>

卵黄…4g

黒糖…2.4g

トリモリン…0.3g

卵白…6.4g

グラニュー糖…4g

薄力粉…3.4g

強力粉…3.4g

<調理工程>

①ほぐした卵黄、黒糖、トリモリンを混ぜる

②卵白とグラニュー糖を泡立てる

③ふるった薄力粉と強力粉を混ぜ合わせる

④①と②を合わせて③の粉と混ぜる

⑤④をまとめてから、クッキングシートの上に、丸口をつかって、ティラミスを作る容器の長さに絞り出す

⑥⑤の上に粉砂糖をふる

⑦上段180℃、下段170℃(火力2/3)設定のオーブンで10分ほど焼く

### B. 黒糖シロップ

<材料>

水…10g

黒糖…6.4g

ラム酒…0.9g

オペラアンビ…2g

(水0.9/グラニュー糖0.9/コーヒー0.01)

<調理工程>

- ①水と黒糖を鍋に入れて火にかけ黒糖を溶かす
- ②火を止めて粗熱が取れたら、残りの材料を加えて混ぜる

C. 黒糖ティラミス

卵黄…5.5g  
水…3.4g  
グラニュー糖…2.1g  
黒糖…2.1g  
マスカルポーネチーズ…17g  
生クリーム(乳脂肪35%のもの)…4g  
板ゼラチン…0.25g  
水(分量外)

<調理工程>

- ①水、グラニュー糖、黒糖を鍋で温めて砂糖を溶かす
- ②ボウルにほぐした卵黄を湯煎しながら、①を加えながら泡立てる
- ③②にほぐしたマスカルポーネチーズを混ぜる
- ④ふやかしたゼラチンを湯煎で溶かす
- ⑤湯煎で温めながら、③の一部適量を④に加えて混ぜる(だまにならないように注意)
- ⑥⑤を濾しながら③に加えて混ぜる
- ⑦生クリームを7~8分に泡立て、⑥と混ぜる

==

Aのビスキュイの半量を器(バットなど)の底に隙間なく敷く  
Bのシロップの半量かける  
さらにCのティラミスの半量を乗せる  
そのうえに、Aの残り、Bシロップ、Cティラミスさらに重ねる

黒糖ときな粉(分量外)を好みの比率で合わせ、茶こしで仕上げに振って完成

以上