

伊豆大島の特産品を使ったヘルシーな

レシピ。



帝京大学経済学部永井リサ研究室(企画)

銀座 **スエヒロ**

銀座スエヒロカフェテリアサービス株式会社 (協力)

※本レシピは、令和7年度 東京都と大学との共同事業
「遊休温室を活用した地域産業創出プロジェクト - 大島の資源を次世代へ -」
の成果の一部として開発されたものです。

一片で満ちる、豊かな味わい。



伊豆大島産明日葉の天丼

王道のかき揚げ天丼に明日葉をプラスすることで、セリやミツバのような爽やかな香りを楽しめる大人の天丼に仕上げました。



【材料】(1人分)(654kcal)

むき海老:1尾

★かき揚げ1

A 玉ねぎ:25g

A 人参:5g

A 伊豆大島産明日葉:10g

A イカ:10g

A ごぼう:5g

★かき揚げ2

B さつまいも:10g

B スイートコーン:5g

B むき枝豆:5g

B 長葱:15g

B ホタテ貝柱:10g

★天ぷら衣

C 小麦粉:大さじ3

C 冷水:大さじ3

揚げ油:適量

ごはん:180g

★天丼のたれ

D 醤油:小さじ2

D 砂糖:大さじ1

D みりん:小さじ1

D 酒:小さじ1

D 水:大さじ1

【作り方】

1. 玉ねぎはスライス、人参・さつまいもは千切り、ごぼうはさがきにして水にさらし、水気を切る。明日葉は3cm、長ネギは斜め薄切りにする。

2. ホタテ・イカは食べやすい大きさに切る。

3. Dを鍋で煮てアルコールを飛ばし、煮詰める。

4. Cを混ぜて天ぷら衣を作る。

5. むき海老に衣をつけて揚げる。残りの衣を2つに分け、A・Bをそれぞれ混ぜてかき揚げにして揚げる。

6. ご飯にたれをかけ、かき揚げ2種とえび天のをのせる。

★コツとポイント★

- 明日葉が手に入らない場合、ほうれん草やアスパラ、セリなどがおすすめです。
- かき揚げはお好みの具材でもOK。さっくり仕上げるために衣は混ぜすぎないのがポイントです。



recipe 02



島に光る、小さな宝石。

伊豆大島産ミニトマトの 冷やし中華

甘みと酸味のバランスが良い大島産ミニトマトで、夏の暑さを吹き飛ばす爽やかな冷やし中華を。



Japanese style. Cold Noodles

【材料】(1人分)(468kcal)

冷やし中華麺:200 g

サラダチキン:30 g

もやし:80 g

きゅうり:5 g

伊豆大島産ミニトマト:3個

赤玉ねぎ:3g

レタス:40g

紅ショウガ:5g

★錦糸卵

卵:10 g

A 砂糖:小さじ1/3

A塩:少々

油:小さじ1/3

白炒りごま:0.3 g

冷やし中華のたれ:

80 g

【作り方】

1. 具材の準備

サラダチキン・きゅうりは細切り、赤玉ねぎはスライス、レタスは一口大、ミニトマトはヘタを取る。もやしはゆでて冷まし、水気を切ってきゅうりと混ぜる。

2. 錦糸卵を作る

卵にAを混ぜて薄焼きにし、細切りにする。

3. 麺をゆでる

冷やし中華麺をゆで、冷水でしめて水気を切る。

4. 盛り付け

麺の上に具材をのせ、錦糸卵・ミニトマト・紅しょうがを添える。

タレをかけ、白ごまをふる。



★コツとポイント★

- 伊豆大島産のミニトマトは甘みと酸味のバランスが良いので、市販のミニトマトを使用する場合には少し甘めの品種がおすすめです。



すっきり、爽やかなコク。

大島牛乳アイスを使った フレンチトースト

爽やかな口当たりの大島牛乳アイスを使った、香り高いフレンチトースト。デザートだけでなく、軽食にも。



【材料】(1人分)(557kcal)

フランスパン	50g
A 卵	1個
A 牛乳	1/4カップ
A グラニュー糖	10g
バター	5g
ホイップクリーム	20g
大島牛乳アイス	40g
冷) ミックスベリー	40g
粉糖	1g

【作り方】

1. 卵を割りほぐし、Aを加えてよく混ぜ合わせ、2.5cm程度の厚さに切ったフランスパンに卵液を十分に染み込ませます。
2. フライパンにバターを入れ中火で熱し、バターが溶けたら、1を並べ入れ焼き色が付いたらひっくり返し、蓋をして蒸し焼きにします。
3. 2を器に盛り付け、ホイップクリーム、大島牛乳アイス、ミックスベリーを飾り付け、最後に粉糖を振りかけます。

★コツとポイント★

- 大島牛乳アイスはコクがありつつも、すっきりした味わいのあるアイスクリームです。
- 手に入らない場合にはお好みのアイスで代用してください。





伊豆大島の島寿司風ちらし寿司

賄いから始まった伊豆大島の島寿司文化。
普通のお醤油では表現できない、「漬け」の風味
をご自宅でも。



【材料】(1人分) (526kcal)

★刺身漬

克鯛刺身: 60g
伊豆大島産
べっこう醤油: 小さじ1

★ちらしの具

人参: 3g
干しいたけ: 5g
A 濃口醤油: 小さじ1
A 料理酒: 小さじ1/2
A 砂糖: 小さじ1/2
A. みりん: 小さじ1/2

★酢バス

レンコン: 10g
B 酢: 小さじ1
B 砂糖: 小さじ2/3
カニカマ: 2本

★錦糸卵

卵: 10g
C 砂糖: 小さじ1/3
C 塩: 小さじ1/3
油: 少々

★酢飯

ごはん: 180g
すし酢: 小さじ4
刻みのり: 0.5g
伊豆大島産
島のり: 0.1g
紅生姜: 10g

【作り方】

1. 真鯛の刺身にべっこう醤油をかけ、10~20分漬ける。
2. 干し椎茸をぬるま湯で戻し、戻した干しいたけと人参を細切りにし、Aと戻し汁で煮詰める。
3. レンコンを酢水(分量外)につけ水を切った後、Bと一緒に入れ3~5分ほど煮る。
4. 卵を割ほぐし、Cを加えて薄焼きにし、細切りにしておく。
5. ご飯にすし酢をかけ、あら熱が取れたら2を加えて混ぜ合わせる
6. お皿に6を盛り、島のり、5、1、裂いたカニカマ、レンコンを盛り付ける



★コツとポイント★

- 伊豆大島産のべっこう醤油は青唐辛子の辛味が効いた、少し甘めの醤油です。手に入らない場合には醤油と一味唐辛子、もしくは柚子胡椒での代用がおすすめです。
- 伊豆大島産の品のりは磯の香り豊かなのりです。手に入らない場合には背のりでの代用がおすすめです



ただ辛いんじゃない、旨辛さ。

伊豆大島産青唐辛子を使った テグタンクッパ

韓国の大邱(テグ)発祥の料理を大島産の青唐辛子を使ってアレンジ。赤唐辛子と青唐辛子とのマリアージュをお楽しみください。



【材料】(1人分)(562kcal)

ごはん:200g
タラの切り身:60g
しいたけ:15g
もやし:50g
人参:10g
長ネギ:20g

玉ねぎ:30g
鶏卵:10g
豚ひき肉:12g
白菜キムチ:25g
サラダ油:小さじ1
水:250cc

A 鶏ガラスープの素:3g
A しょうゆ:小さじ1/2
A 砂糖:小さじ1/2
A おろしにんにく:少々
A コチジャン:小さじ1と1/2
A 味噌:小さじ1/2
伊豆大島産青唐辛子:5g

【作り方】

1. 人参は千切り、しいたけ・長ネギ・玉ねぎ・青唐辛子は薄切りに切っておき、卵は解いておきます。
2. 鍋に油を敷き、豚ひき肉・人参・玉ねぎを入れ炒め、しいたけ・長ネギも入れて炒めます。
3. 別鍋に青唐辛子・水を入れ火にかけて、煮立ったら鱈・もやし・白菜キムチ・Aを入れ、中火で10分ほど煮込みます。
4. 2・3・ご飯を混ぜ合わせ、軽く煮立ったら溶き卵を加え軽く混ぜ合わせます。

★コツとポイント★



伊豆大島産青唐辛子はピリッとした爽やかな辛味が特徴です。手に入らない場合は、一味唐辛子、ハラペーニョパウダーなどで代用がおすすめです。
Aの代わりに市販のチゲスープの素を使用し、手軽に作ることもできます。

まろやかなほろ苦さ。



伊豆大島産明日葉を使った クリームパスタ

清涼感のある明日葉と、コクのあるクリームソース
との絶品コラボ



【材料】(1人分) (860kcal)

ペンネ:60g	コンソメ:5g	粉チーズ:10g
玉ねぎ:40g	塩:適量	ブラックペッパー:適量
マッシュルーム:10g	こしょう:適量	バケット:40g
サラダ油:小さじ1	ほうれん草:15g	
バター:大さじ1	しめじ:15g	
小麦粉:大さじ2	オリーブオイル:大さじ2/3	
牛乳:180cc	明日葉:30g	

【作り方】

1. 具材の準備

玉ねぎとマッシュルームは微塵切り、ほうれん草と明日葉は下茹でし水切り、しめじは小房に分ける、ベーコンは0.5mm程度に切っておく

2. クリームを作る

フライパンに油を敷き、玉ねぎ・マッシュルーム・しめじを炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、バターを溶かし、弱火にした後小麦粉を加え粉っぽさがなくなるまで炒める。

3. 具材を炒める

別のフライパンにオリーブオイルを敷き、ベーコン・ほうれん草・明日葉を炒める。

4. 合わせる

ペンネを規定時間ゆで、クリームと合わせお皿にもる。炒めた具材も上から盛り付け、粉チーズとブラックペッパーを振る。

5. 完成

温めておいたバケットを添えて完成。



★コツとポイント★

- 明日葉が手に入らない場合には、アスパラ、セリなどの代用がおすすめです。