

# NHK 総合 梅沢富美男と東野幸治のまんぷく農家メシ！

## 広島県尾道市瀬戸田町の「レモン」レシピ

(初回放送:2020年2月26日)

### 1 軒目「皮まで食べられる！瀬戸田のレモンは初恋の味」

#### 料理①:レモンサラダ(2人前)

**材料** レモン(1/2個)、サニーレタス(お好み)、ルッコラ(お好み)、水菜(お好み)、ゆでたブロッコリー(お好み)、ゆでたカリフラワー(お好み)、ミニトマト(お好み)、レモン汁(大さじ2)、オリーブオイル(大さじ2)、黒こしょう(適量)

**作り方** ①レモンをスライスし4等分に切る  
②お好みの野菜を混ぜ合わせたサラダに①を乗せ、レモン汁とオリーブオイル、黒こしょうをかけたら完成  
※オリーブオイルをかけると、レモンの酸味と苦みを抑えられ、まろやかになる

### 2 軒目「味付けはこれで決まり！レモンで作る万能調味料」

#### 万能調味料①:塩レモン

**材料** レモン(3個)、粗塩(500g)

**作り方** ①レモンは輪切りにしておく  
②消毒しておいた保存容器に①と粗塩を交互に5回ほどに分けて入れ、隙間がなくなるよう中身を整える  
③②を常温の日の当たらない場所に置き、1日1回、容器を振ってかくはんする  
2週間ほどすれば完成  
※保存容器は1リットル以上の物を使用するとよい  
※1カ月ほど経つと、味がまろやかになる

#### 万能調味料②:はちみつレモン(※冒頭で軽く触れたため)

**材料** レモン(2個)、はちみつ(250g)

**作り方** ①レモンを輪切りにする  
②①を消毒した保存容器に丁寧に並べながら入れはちみつを入れ、3日～1週間で完成  
※はちみつを入れる際、スプーンなどでレモンをずらしながら、むらなく漬かるようにする

#### 万能調味料③:レモンこしょう(※冒頭で軽く触れたため)

**材料** レモンの皮(5個分)、レモン汁(1/2個分)、塩(7.5g)、青唐辛子(50g)、

**作り方** ①皮の黄色い部分を使うため、内側の白い部分が入らないよう、ピーラー等で皮をむく  
②青唐辛子は半分に切り、タネをとり除いて荒めに刻む  
③フードプロセッサーに①と②、レモン汁と塩を入れペースト状になるまでかくはんする  
④あらかじめ消毒しておいた保存容器に入れ冷蔵庫で1～2週間おけば完成  
※最初は塩分が強めに感じるが、冷蔵保存するうちに、徐々にまろやかになる

### 料理①:塩レモン鍋

**材料** レモンスライス(1と1/2個分)、塩レモン(大さじ1)、大根おろし(400g)、あさり(1パック)、牡蠣(1パック)  
豚バラスライス(300g)、しいたけ(5個)、えのき(200g)、長ねぎ(1本)、白菜(300g)、  
もやし、豆腐(200g)、黒コショウ(適量)

<だし>

だし汁(2L)、薄口しょうゆ(大さじ6)※おしょうゆの量は味をみながらお好みで、レモン汁(75ml)  
※仕上げに塩レモンを入れるため、薄い味付けにするのがポイント

**作り方** ①だし汁を温め、薄口しょうゆを加える。  
②食べやすいサイズに切った野菜、肉、貝などの具材を鍋に入れたら、レモン汁を加えて、具材に火が通るまで加熱  
③具材に火が通ったら、大根おろし、レモンスライスを鍋いっぱい敷き詰め、中央に塩レモンを投入。フタをして、レモンが少し柔らかくなるまで2~3分ほど煮る。最後に黒こしょうをかければ完成  
※煮込みすぎるとレモンから苦みが出るため、食べる前に一旦取り出し、小皿に取り分けた際に、再びのせる。

### 料理②:レモンいなりずし

**材料** はちみつレモン(6枚)、はちみつレモンのシロップ(50ml)、  
ちりめんじゃこ(20g)、いりごま(15g)、レモン汁(大さじ2)、すし酢(大さじ4)、  
ご飯(3合)、油あげ(10枚)、だし汁(3カップ)、砂糖(大さじ2)、濃口しょうゆ(大さじ1/2)

**作り方** ①油あげに湯をかけて油抜きをする。熱がとれたら、水気をしぼり半分に切る  
②鍋に、だし汁、砂糖、濃口しょうゆを入れ、ひと煮立ちさせる  
③②に油あげを入れて落とし蓋をし、汁気がなくなるまで時々返しながらかける  
④はちみつレモンは荒くみじん切りにし、ちりめんじゃこ、いりごま、はちみつレモンのシロップと一緒に鍋に入れ、水分がなくなるまで煮詰める  
⑤ごはんはすし酢とレモン汁を加えて酢飯をつくる  
⑥⑤に④を加え、軽く煮汁をきった③に詰めれば完成

## 3 軒目「レモンの島に憧れて！移住妻の島カフェメシ」

### 料理①レモンクリームパスタ

**材料** 平打ちパスタ(200g)、ほうれん草(1束)、たまねぎ(1/4個)、にんにく(1/2片)、  
イノシシのパンチェッタ(ベーコンなどで代用可)(60g)、生クリーム(200cc)、レモン汁(大さじ2)、  
パルメジャーノチーズ(大さじ2)、黒コショウ(適量)、オリーブオイル(少々)

**作り方** ①パスタをゆでている間に、たまねぎは薄めのスライス、ほうれん草は3cm、パンチェッタは1cmかくに切る。  
②ボールに生クリーム、パルメジャーノチーズ、レモン汁を入れ、とろみがつくまで混ぜ合わせる  
③オリーブオイルをひき、にんにく、たまねぎ、パンチェッタを加え、たまねぎがしんなりするまで炒めたら、ほうれん草を加え軽く火を通す  
④③にパスタのゆで汁を少し入れ、②と茹でたパスタを加え混ぜ合わせる  
⑤仕上げに黒コショウと、レモンの皮を削ってかけたら完成  
※仕上げのレモンの皮をけずる際、苦みが出るため表面の黄色い部分のみを入れるようにする

### 料理②:レモンフリット

**材料** レモンの皮(1/2個分)、ホタテ(5個)、じゃがいも(3個)、カマンベールチーズ(適量)、

<揚げ衣>

強力粉(1/2カップ)、薄力粉(1/2カップ)、ベーキングパウダー(小さじ1/2)、水(1/2カップ)、  
パルメジャーノチーズ(大さじ1)、黒コショウ(少々)

- 作り方**
- ①水を張った鍋にレモンの皮を入れ火にかける。沸騰させ3分ほど茹でたら、水にさらして冷やし、皮の内側についている白い部分を取り除く
  - ②①は1cmかく、そのほかの具材を2～3cmかくに切っておく
  - ③ボールに強力粉と薄力粉、ベーキングパウダー、パルメジャーノチーズを入れて混ぜ、水を加えて混ぜ合わせる
  - ④③に②を混ぜ、大きめのスプーンなどですくい、170℃の油に落としこんがり揚げ色が付くまで揚げたら完成 ※お皿に盛り付けた際お好みで黒コショウをふる

### **料理③:レモンゼリー(4個分)**

**材料** レモン汁(1個分)、砂糖(50g)、アガー※凝固させるもの(5g)、水(200cc)、器用のレモン(果肉は取り除いたもの)(2個)

- 作り方**
- ①器用のレモンを水の張った鍋に入れ、沸騰させる。3分ほどゆでたら冷水の中で冷やし、皮の内側についている白い部分を取り除く。
  - ②絞ったレモン汁に砂糖、アガーを入れダマにならないようよく混ぜ合わせる
  - ③鍋に水と②を入れ、砂糖とアガーがとけるまで火にかける
  - ④③を①に注ぎ、冷蔵庫で固まるまで冷やしたら完成
- ※③の際、削ったレモンの皮を足すとさらに香りが増す