



## ローストポーク さるなしソース仕立て

材料

豚肩ロース肉(1枚が100gぐらいのもの) 4枚

A

さるなし5個(約50g)

塩糀40g

白ワイン大さじ1

作り方

1.豚肉は、脂身と肉の間に包丁を入れて筋切りをする。(肉が丸く縮まないように)

2.Aをフードプロセッサーにかけてソース状にする。

1の肉の両面にまんべんなく塗る。1時間以上おく。

3.200度に予熱したオーブンで10分焼く。

コツ・ポイント

豚肉の両面にさるなしソースを塗り、少なくとも1時間以上おいてください。

お肉が柔らかくなります。



## さるなしとミニトマトのマリネ

### 材料

- ミニトマト8個
- さるなし4個
- 塩コショウ少々
- すし酢大さじ2
- オリーブオイル大さじ1

### 作り方

1. さるなしとミニトマトはヘタをとり半分に切る
2. ボウルに入れ、すし酢とオリーブオイルと塩コショウを和えて、30分以上置く（一晩おいてもOK）
3. お皿に盛りつけて完成

### コツ・ポイント

さるなしとミニトマトはヘタと平行に切ると、断面がきれいに仕上がります。  
モッツアレラチーズやクラッカーなどと一緒に食べても美味しいです。





## さるなしと柿とクリームチーズの和え物

材料

柿 1/2個

さるなし 10個

クリームチーズ 適量

くるみ 50g

作り方

1.すべての材料を切り混ぜ合わせて完成。

コツ・ポイント

くるみなどナッツはお好みで調整してください。

シロップを少しまぶすと食べやすくなります。

## さるなしの焼きカプレーゼ風

### 材料

さるなし10個(100g)  
ミニトマト10個  
一口モッツァレラチーズ1袋  
オリーブオイル適量

### 作り方

1.さるなしは皮をむいて横半分に切る。  
ミニトマトも横半分に切り、  
一口モッツァレラチーズをお皿に並べ  
て、バーナーで軽く炙る。  
2.お好み量のオリーブオイルをまわし  
かける。

### コツ・ポイント

バーナーで炙る際は、ほんのりと焦げ  
目がつく程度に炙ってください。



# さるなしはちみつヨーグルトケーキ

## 材料

ヨーグルト400g  
クッキー12枚ほど  
バター30g  
ゼラチン5g  
牛乳200g  
はちみつ30g  
シロップ大さじ3  
レモン汁大さじ1  
さるなし5個  
さるなしジャム

## 作り方

- 1.ヨーグルトは水切りしておく。
- 2.クッキーを細かく崩してバターを揉み込み、型にひきつめる。
- 3.ゼラチンはふやかしてレンジにかける。
- 4.牛乳とはちみつ、シロップ大さじ2を混ぜてレンジにかけて溶かす。  
その後ゼラチンと混ぜ合わせる。
- 5.1とレモン汁を合わせておく。
- 6.5に4をいれ混ぜ合わせる。輪切りにしたさるなしを上へのせ、  
型に入れて冷やす。
- 7.シロップ大さじ1、ジャム、お湯（適量）を混ぜ合わせてレンジにかける。

## コツ・ポイント

混ぜ合わせるだけなので、簡単にできます。



## さるなしパンナコッタ

### 材料

さるなし 8個(80g)

はちみつ大さじ1

牛乳 200ml

グラニュー糖 大さじ3

粉ゼラチン 5g

生クリーム 200ml

さるなしソース

さるなし10個(100g)

はちみつ大さじ1

水大さじ1

### 作り方

- 1.さるなしは、皮をむいて横に4等分に輪切りにし、はちみつで和える。  
グラスの周りにきれいにはりつける。
- 2.小鍋に牛乳を温め(沸騰させない)、グラニュー糖を入れてとかす。  
さらに、ゼラチンも加えてとかす。  
鍋ごと氷水に入れてあら熱を取る。
- 3.生クリームを加えて混ぜ、茶こしなどを通してこす。
- 4.1のグラスにそっと流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
- 5.さるなしソースを作る。  
さるなし(皮ごと)とはちみつ、水をフードプロセッサーにかけてなめらかにする。
- 6.冷やし固めた4に5を流す。

### コツ・ポイント

パンナコッタは、牛乳が熱いうちに生クリームを混ぜるとモロモロに固まってしまうので、必ずあら熱を取ってから生クリームを加えます。



## さるなしシフォンサンド

材料

卵3個

砂糖50g

油20g

牛乳30g

酵母液25g

米粉75g

生クリーム適量

さるなし2個

作り方

- 1.卵白と卵黄を分け、卵白は冷凍庫へいれておく。
- 2.卵黄をボウルに入れてホイッパーで混ぜ、砂糖を分量の3分の1入れ混ぜ合わせる。
- 油、牛乳、酵母液、米粉の順番で混ぜ合わせる。
- 3.卵白を冷凍庫からだしてメレンゲをつくる。途中、残りの砂糖を入れる。
- 4.3を2に少しいれ混ぜる。しっかり混ぜたら3をすべて入れよく混ぜ合わせる。
- 5.型に入れ、160度に予熱したオーブンで35分焼く。
- 6.冷ましたシフォンケーキをカットし、真ん中に切れ目をいれる。
- 7.ホイップした生クリームと半分に切ったさるなしをはさんで完成。

コツ・ポイント

シフォンケーキは市販のものでも代用できます。



# デニッシュさるなしパン

## 材料

○パン生地

強力粉100g

塩1g

砂糖5g

牛乳50g

酵母液もしくは水20g

イースト1g

パイシート1枚

さるなし12個

○カスタードクリーム

全卵1個

米粉20g

砂糖40g

牛乳180g

## 作り方

- 1.大きいボウルにパン生地の粉類を入れて混ぜておく。  
小さいボウルに水分を合わせてイーストを振り入れておく。
- 2.イーストがふやけたら大きいボウルに入れて混ぜる。  
ある程度まとまってきたら、ひとかたまりになるまで手でこねて、冷蔵庫で8時間ねかせる。
- 3.カスタードクリームを作る。全ての材料を耐熱ボウルに入れて混ぜる。  
レンジ600wで1分、混ぜ合わせて再度1分半レンジにかける。
- 4.粗熱をとって冷やす。
- 5.2のパン生地を延ばし、パイシートと合わせる。
- 6.正方形にカットした生地の対面2箇所の角を、中心に持ってきて指で押さえる。  
成形した上に、カスタードクリームと半分に切ったさるなしをのせる。
- 7.オーブントースターで10分焼く。

## コツ・ポイント

カスタードクリームを入れることによりおやつ感覚で食べられます。





## さるなしチーズケーキ

### 材料

○タルト生地

バター60g

薄力粉120g

きび砂糖50g

卵黄1個分

○中の生地

さるなし100g

クリームチーズ100g

卵白1個分

全卵2個

きび砂糖50g

薄力粉30g

豆乳100g

### 作り方

- 1.タルト生地を全てボウルに入れ手で混ぜてこねる
- 2.オーブンシートを敷いたフライパンにタルト生地を伸ばす
- 3.さるなしはしっぽの部分をおとす、皮ごと使用する
- 4.さるなしを含む中身の材料をフードプロセッサーにかける
- 5.2にペースト状になった4を流し込む
- 6.フライパンの蓋をして加熱  
200度5分、170度35分
- 7.焼けたらすぐにフライパンから取り出し冷ます

### コツ・ポイント

タルト生地は厚さのムラがないように伸ばす。

## さるなし&林檎パイ

### 材料

さるなし200g

林檎小2個

砂糖50g（お好みで）

バター10g

パイシート2枚

仕上げ用にクランベリーのドライフルーツ適量

### 作り方

- 1.さるなしは半分にカット。林檎は一口サイズに切り、バターで炒めて火が通ったら砂糖を加える。
- 2.オーブンを220度に予熱し温めて、パイ型に1枚パイシートをひく。
- 3.冷ました1を2に入れ、2枚目のパイシートを1cmの幅にカットして編んで蓋にする。
- 4.220度のオーブンで20分ほど焼いて、仕上げにクランベリーを飾る。

### コツ・ポイント

よく熟したさるなしを使います。

あまり熟していないと酸味が強くなります。



## さるなしソーダ

### 材料

さるなしジャム 小さじ1~2

炭酸水or三ツ矢サイダー 200cc

さるなし1個

### 作り方

- 1.炭酸水にさるなしジャムを小さじ1を入れて混ぜる
- 2.アクセントにさるなしの実を入れて、完成

### コツ・ポイント

甘さはお好みで調整してください。  
炭酸飲料でも美味しくいただけます。





## さるなしスムージー

### 材料

さるなし200g

バナナ1本

無糖ヨーグルト100g

牛乳300g

シロップ大さじ2

### 作り方

材料のすべてをブレンダーやミキサーで混ぜる

### コツ・ポイント

混ぜるのみで簡単にできます。

## さるなしのスムージー

### 材料

さるなし3~5個

牛乳200cc

バナナ1/2本

### 作り方

1.ヘタを取ったさるなしと牛乳、バナナをミキサーに入れ、混ぜ合わせて完成。

### コツ・ポイント

牛乳の代わりに豆乳を入れても美味しくいただけます。



## さるなしサラダ

### 材料

キュウリ1本

レタス1/2個

ニンジン1/2個

アボカド1個

ドレッシング適量

さるなし 8個 (1人2~3個を目安)

### 作り方

1.野菜を全部食べやすい大きさに切り、器に盛りつける。

2.さるなしはヘタをとり、皮をむく。

3.お好みのドレッシングをかけていただきます。

### コツ・ポイント

オニオン系のドレッシングとよく合います。

