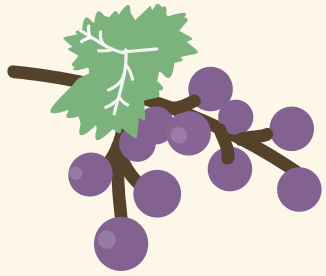
Cassis



あおもりカシスを使ったかんたん家庭料理　レシピ集

contents

p 2・・・レンジでクルクル巻き　HIRO さん
p 3・・・カシス蒸しようかん　mi さん
p 4・・・カシスとチーズのロールカツ　mi さん
p 5・・・カシススコーン　mi さん
p 6・・・ホタテのカシスソテー　はときちさん
p 7・・・そのまんまカシスマフィン　はときちさん
p 8・・・杏仁風カシスゼリー　福田 由紀子さん
p 9・・カシスチーズケーキ　やまぶき山荘さん
p 10・・カシス de スシコ　シズコさん
p 11・・スイートポテトカシス　シズコさん
p 12・・カシスの酢漬け　シズコさん
p 13・・簡単、時短！バナナとカシスのケーキ　カプチーノさん
p 14・・黒い宝石のレアチーズ　青森市子ども会議さん
p 15・・カシスで家パフェ！　高野豆腐さん
p 16・・ジュレ風カシスゼリー　さっくんママさん
p 17・・県産牛肉のチーズ巻きカシスソース /
青森ホタテとカブのサラダ　ちいママさん
p 18・・青森と大阪のコラボ！？カシス焼き　熊谷さん
p 19・・タルタルカシス　クロマグロさん
p 20・・カシスのサンドイッチ・カシスのクエン酸割　山本礼子さん
p 21・・お豆腐クリーム　カシスアップルソーズ添え　まりんさん
p 22・・カシスソースのパリチキン　まりんさん

＊レンジでクルクル巻き＊

レシピ作成者　HIROさん

comment

出来上がった鶏肉をフライパンで転がしながら焼いてもＯＫ！
今回はレンジだけで作ってみました。
付け合わせの野菜もレンジ加熱です。
鶏肉の塩味とカシスの甘酸っぱさをやや強調させた方が味がボケないです。
その分温野菜は味付け無しでバランスを取って下さい。

材料

鶏もも肉…１枚　カシス…３０ｇ　塩コショウ…適量
砂糖…大さじ２　水又はワイン…適量
温野菜…適量

作り方

①小皿にカシスとワイン（赤白お好みで）又は水をカシスが浸る位入れ、３分程加熱する。
②鶏もも肉の皮部分に、フォーク等で数か所穴を空け（過熱による皮の破れ防止）、身の部を分に１センチ幅で切れ目を入れる（巻きやすく広げる）。
③両面に塩コショウを少し強めに振り、鶏皮を下にして軽く叩くように伸ばす。
④ラップを鶏肉の３倍程度の大きさに広げて、鶏肉を真ん中に置く。
⑤鶏肉の中心に①のカシス（2/3 程度を使用）を棒状にのせ、手前のラップから巻きつけていく（巻き寿司をイメージ）。
両端のラップをねじって閉じ、ラップの上から数か所にフォーク等で穴をあける（破裂防止）。
⑥皿などにラップ巻きした鶏肉をのせ、電子レンジで 15 分程加熱する。
（一度冷めるまでそのまま置くと形がくずれない。）
⑦お好みの温野菜と一緒に皿に盛り、残ったカシスを上からかける。

＊カシス蒸しようかん＊

材料

カシス…50ｇ　砂糖…10ｇ

白あん…150ｇ　小麦粉…20ｇ

片栗粉…10ｇ　砂糖…40ｇ

水…80 ～ 100ml

レシピ作成者　mi さん

comment

家庭で簡単に蒸しようかんを作りたくカシス蒸しにしてみました。酸味も甘みも個人の好みにしてください。
カシスペーストと白あんの割合は合わせて 200ｇになるようにします。
加熱時間はご使用の電子レンジ機種により調整してください。
カシスジャムで作る場合は砂糖の量を調整すると好みのお味になると思います。

作り方

（下準備）

カシスペーストを作る

・耐熱容器にカシスと砂糖を入れて電子レンジで加熱する。

①耐熱ボールに、白あんとカシスペーストと粉類を入れ、木ベラで練るようにしっかり混ぜる。

②①に水を入れ、泡立て器などでよく混ぜる。

③ラップをふんわりとかけて、電子レンジで７分程加熱する。粉っぽさが残るようなら 30 秒ずつ追加で加熱する。

④取り出したら木ベラで手早くかき混ぜ、ラップを敷いた巻きすにのせ、きっちり巻き冷ます。

⑤粗熱が取れたら、冷蔵庫で完全に冷まして切り分ける。

＊カシスとチーズのロールカツ＊

材料

カシス…50ｇ　黒ニンニク…1片

豚ロース肉…8枚　チーズ…8枚分　塩コショウ、小麦粉、卵、パン粉…適量

★オリーブオイル、バルサミコ酢、ハチミツ…各大さじ1程度

★塩コショウ…適量

作り方

（下準備）

カシスソースを作る

・耐熱容器にカシスと黒ニンニクを入れ、電子レンジで加熱する。

（カシスソースの半分を取り分けておく。）

①豚ロース肉に塩コショウをし、カシスソース小さじ1程度とお好みの大きさにカットしたチーズをのせ、ロール状に巻く。

②①に塩コショウをし、小麦粉、溶き卵、パン粉を順につけて、180度の油で揚げる。

③取り分けておいたカシスソースに★の材料を加えよく混ぜ合わせる。

④出来上がったロールカツに③のソースを添え、たっぷりとつけていただく。

レシピ作成者　mi さん

comment

お肉の中にも外にも、たっぷりとカシスソースを味わえるカツです。

＊ カシススコーン ＊

材料

カシス…50ｇ　バター…100ｇ
薄力粉…200ｇ　ベーキングパウダー…大さじ１
グラニュー糖…大さじ１　塩…ひとつまみ
牛乳…80 ～ 100ml

※セミドライカシス

作り方

（下準備）
セミドライカシスを作る
・カシス 50ｇを 100 度のオーブンで１時間焼き、そのまま自然に冷ます。
・オーブンを 200 度に予熱しておく。
①フードプロセッサーにカットしたバターと粉類をすべて入れ、サラサラになるところまで回す。
②牛乳を少しずつ入れ、ひとまとまりになったところで取り出す。
③取り出した生地にセミドライカシスを混ぜる。
④好みの形にカットし、200 度に予熱したオーブンで 20 分程焼く。

レシピ作成者　mi さん

comment

カシスは、セミドライにしたほうが、焼き菓子を作る時に使いやすいと思いました。
レーズンよりも酸味があり、飽きのこないスコーンになりました。

＊ホタテのカシスソテー＊

材料

カシス…30ｇ　バター…10ｇ

ハチミツ…大さじ１　ベビーホタテ…200ｇ

エノキ…100ｇ　ニンニク…1片（スライスする）

大葉…３枚　オリーブオイル…大さじ１

塩コショウ…適量

作り方

（下準備）

・バターは常温に戻しておく。

①バター、カシス、ハチミツをカシスを軽くつぶす感じで混ぜ、カシスソースを作る。

②フライパンにオリーブオイルとスライスニンニクを入れて火にかける。ベビーホタテとエノキを炒め、軽く塩コショウをする。

③火が通ったら、①のカシスソースを加え、さらに炒める。皿に盛り付け、千切りにした大葉を散らす。

レシピ作成者　はときちさん

comment

カシスの酸味を活かして調味料として使いました。
カシスは油との相性も良いようです。

＊そのまんまカシスマフィン＊

材料

カシス…50ｇ　ピーナッツクリーム…100ｇ
ホットケーキミックス…100ｇ　卵…１個
牛乳…50ｃｃ　ハチミツ…大さじ１

作り方

（下準備）
・オーブンを 180 度に予熱する。
①カシスとピーナッツクリームを混ぜ合わせる。
②ボウルに①のカシス、卵、牛乳、ハチミツを入れて混ぜ合わせる。
③ホットケーキミックスを加えて均一になるまで混ぜ、マフィン型に入れる。180 度に予熱したオーブンで２０分焼く。
④粗熱がとれたら、粉砂糖をふりかける。

レシピ作成者　はときちさん

comment

ジャムにするといろいろな使い方ができるカシスですが、生のカシスをそのまま使いたくて考えたレシピです。
生カシスの強烈な酸味をピーナッツクリームのコクと甘さで中和した後味さっぱりのマフィンに仕上がりました。

＊ 杏仁風カシスゼリー ＊

材料

(2 人分)

カシス･･･50ｇ　砂糖･･･50ｇ　ゼラチン･･･5ｇ(水少々でふやかしておく)

コンデンスミルク･･･70ｇ　水･･･200ｍｌ　シロップ水（砂糖水）…適量

作り方

①カシスと砂糖を火にかけカシスジャムを作り、裏ごしして皮を取りのぞく。

②水、コンデンスミルク、ふやかしたゼラチンを混ぜて火にかけ、よく溶かす。

③②の約半量にカシスジャムを加えてよく混ぜ、型に入れて冷蔵庫で冷やしかためる。

④残りの②を型に入れて冷蔵庫で冷やしかためる。

⑤かたまったら型から取り出し、ひし形に切ってシロップ水に浮かべる。

レシピ作成者　福田 由紀子さん

comment

ミックスフルーツ缶に混ぜると
もっと豪華になるかもしれません。

＊　カシスチーズケーキ　＊

材料

（8 人分）

生クリーム…1 カップ　卵…2 個

クリームチーズ…200ｇ　小麦粉…大さじ 3

砂糖…1/4 カップ　カシス…50ｇ

【ジャム用】カシス…100ｇ　砂糖…50ｇ

作り方

（下準備）

・カシスジャムを作る。

水洗いしたカシスと砂糖を耐熱容器に入れ、電子レンジ（500 ～ 600ｗ）で 3 分程加熱し、軽くつぶしながらかき混ぜる。

・オーブンを 170 ～ 180 度に予熱する。

①カシスジャムの半量とその他の材料全てをミキサーに入れて混ぜる。

（※クリームチーズはスプーンで適当な大きさにちぎって入れると〇）

②170 ～ 180 度のオーブンで 45 ～ 50 分焼く。

③粗熱がとれたら冷蔵庫で 2 時間冷やす。

④カットして、ジャムの残りでかざる。

レシピ作成者　やまぶき山荘さん

comment

カシスの色がきれいに出るので作っていて楽しかったです。

＊カシス de スシコ＊

材料

もち米…5 合　カシス…100ｇ（もち米用）
カシス…100ｇ（キャベツ用）　砂糖…50ｇ
千切りキャベツ…750ｇ　塩…50ｇ
赤紫蘇の葉…10 枚（なければ青紫蘇）
ミョウガ…5 個　食用菊…少々

作り方

（下準備）
・前日に千切りキャベツを塩もみして冷蔵庫に入れる。
①もち米５合を炊いて冷ます。
②下準備したキャベツの水気を絞りカシスを加えて混ぜ合わせる。
③冷ましたもち米にカシスと砂糖を加えて混ぜ合わせ、②のキャベツ、紫蘇の葉の千切り、ミョウガのみじん切りを加え更に混ぜ合わせる。
④盛り付けして菊をのせる。

レシピ作成者　シズコさん

comment

スシコは青森の郷土料理ですが、紫蘇の紫とカシスの紫の色が同じなので作ってみました。
カシスの酸味が旨味に変わり、美味しくできました。

＊ スイートポテトカシス ＊

材料

サツマイモ（中）…１本

カシスジャム…適量　片栗粉…適量

作り方

①サツマイモを茹でて皮をむき、つぶして５等分に分ける。

②カシスジャムをあんこにしてサツマイモでくるむ。
（カシスジャムが柔らかいようなら片栗粉を加えてかたさを調整する。）

③上からカシスジャムをかける。

レシピ作成者　シズコさん☺

comment

カシスジャムをあんこにしてみました。
ジャムの甘酸っぱさがサツマイモの甘さとちょうど合いました！

＊カシスの酢漬け＊

レシピ作成者　シズコさん☺

comment

超簡単でさっぱりおいしいです。

材料

大根…1/2 本　塩…少々

カシス果汁（カシスをつぶして果汁をしぼる）、らっきょう酢…適量

作り方

①大根をイチョウ切りにして、塩少々をまぶし、水気が出るまでおく。

②軽く水洗いして水気を絞り、カシス果汁を加えて、大根に色付けし、らっきょう酢を加える。

③カシスをのせる。

＊ 簡単、時短！バナナとカシスのケーキ ＊

材料

ホットケーキミックス…100g　卵（M）…1 個

バナナ（小）…1 本（柔らかめ）　カシス…15g

砂糖…15g　オリーブオイル…10cc　牛乳…50cc

レシピ作成者　カプチーノさん

作り方

①シリコンスチーマーに材料を全て入れる。

②なめらかになるまで泡立て器で混ぜる。

③電子レンジ（700W）で 4 分加熱し、その後 3 分程蒸らす。

comment

底の部分の生地が生焼けの場合は加熱時間を追加して下さい。
カシスの量を変えることで、酸味の調整が出来ます。
洗い物も少なく、簡単です。

＊黒い宝石のレアチーズ＊

材料

●ボトム生地（土台）
- リッツ（クラッカー）…２袋
- バター（できれば無塩）…５０ｇ
- ポテトチップス…適量

●カシスゼリー部分
- カシス果汁…２５０ｍｌ
- ゼラチン…５ｇ
- 水…５０ｍｌ
- 砂糖（グラニュー糖）…５０ｇ

●レアチーズ生地
- サワークリーム…１００ｇ
- クリームチーズ…１００ｇ
- ヨーグルト（微糖）…１００ｇ
- 砂糖（グラニュー糖）…５０ｇ
- ゼラチンパウダー…１０ｇ
- 水…大さじ３．５
- 生クリーム…２００ｍｌ

●炭酸ゼリー部分
- ゼラチンパウダー…５ｇ
- 炭酸水（三ツ矢サイダー）…２５０ｍｌ
- 水…５０ｍｌ

●トッピング
- カシスの実…適量
- ミント…適量
- 小枝（チョコレート菓子）…適量

レシピ作成者
青森市子ども会議さん☺

comment

高級？オシャレ？そんなイメージがあるカシスだけど、このレシピなら親子でささっと、美味しく作れちゃいます。
火や刃物をほとんど使わないので、小さい子でも安全！
青森大好き「子ども会議委員 郷土料理・特産品グループ」発案の簡単スイーツぜひ作ってみてくださいね。

作り方

●ボトム生地（土台）
①クラッカーをジップロック等の袋に入れて麺棒等で砕く。
（袋が破れたときに飛び散らないようにボウルに入れると◎）
②耐熱容器にバターを入れ電子レンジで加熱し、溶かしバターにする。
③①で砕いたクラッカーに溶かしバターを加えて混ぜ合わせ、カップ（型）の底に平らになるように敷き詰める。
④砕いたポテトチップスをクラッカーの上に敷く。

●レアチーズ生地
（下準備）
・ゼラチンを水に振り入れてふやかし、電子レンジで 30 秒加熱する。
①ボウルにサワークリーム、クリームチーズ、ヨーグルト、砂糖を入れホイッパーで混ぜ合わせる。
②①にゼラチンを加え、よく混ぜ合わせる。
③生クリームを加え、泡立てないように全体を混ぜ合わせ、ボトム生地を敷き詰めたカップに流し入れる。
⑥冷蔵庫で３０分程度冷やす（固まるまで）。

●炭酸ゼリー・カシスゼリー部分
（下準備）
・ゼラチンを水に振り入れてふやかしておく。
・炭酸水を常温に戻しておく。（炭酸ゼリー）
①小鍋に常温に戻した炭酸水とゼラチン（カシスゼリーの場合はカシス果汁、砂糖、ゼラチン）を入れて中火にかけ、焦がさないように混ぜながら溶かす。
②ゼラチンが溶けたら、タッパー等の容器に流し入れて冷蔵庫で冷やしかためる。
③冷やしかためたレアチーズ生地に、炭酸ゼリーとカシスゼリーをトッピングする。
お好みでカシスの果実やミント、小枝（チョコレート菓子）をトッピングする。

＊ カシスで家パフェ！＊

レシピ作成者　高野豆腐さん

comment

簡単に作れるカシスシロップとパフェです！
こたつに入って食べるパフェも意外といいです♪

材料

カシスシロップ（作りやすい分量）

カシス…250g　砂糖…１カップ

アイス…１個　ヨーグルト（無糖）…適量

作り方

＜シロップ＞

①カシスを水洗いし、ザルに上げ水気を切り鍋に入れる。

②①に砂糖を加え混ぜ合わせ、しばらくおく。

③②のカシスをフォークなどでざっくりとつぶし、一晩おく。

④浸透圧で果汁が出ている状態でそのまま火にかけ、焦げないように汁気が 2/3 程度になるまで煮込み火からおろして冷ます。

＜パフェ＞

①お好みのグラスに、カシスシロップ→ヨーグルト→カシスシロップ→アイス→カシスシロップの順番に入れる。

＊ ジュレ風カシスゼリー ＊

材料

（2 人分）

カシス…100ｇ　砂糖…100ｇ　水…200ｃｃ

ミントの葉…適量　ゼラチン、水…適量

レシピ作成者 さっくんママさん

作り方

（下準備）

・ゼラチンを水に振り入れてふやかしておく。

①鍋にカシスと砂糖を入れて火にかけ煮詰める。裏ごしして皮と種を取除く。

②①の半量に、ふやかしたゼラチンと水 200ｃｃを加えて混ぜ合わせ、火にかける。

③ゼラチンが溶けたら火からおろし、粗熱をとって、冷蔵庫で冷やしかためる。

④③をラップでくるんでもみつぶし、器に入れてミントの葉を飾る。

県産牛肉のチーズ巻きカシスソース
青森ホタテとカブのサラダ

材料

＜県産牛肉のチーズ巻きカシスソース＞

カシス…1 カップ　しょうゆ、酒、みりん…各 50cc

牛肉（薄切り）、チーズ…適量

＜青森ホタテとカブのサラダ＞

カブ、ホタテ、オリーブオイル、酢、ガーリックパウダー、

塩コショウ、ハチミツ…適量

作り方

＜県産牛肉のチーズ巻きカシスソース＞

①カシスソースを作る。（★青森ホタテとカブのサラダでも使用）

小鍋に冷凍カシス、しょうゆ、酒、みりんを入れて火にかけ、ひと煮立ちさせたら弱火にする。とろみが出てきたら火を止める。

②牛薄切り肉を広げ、チーズをのせて端から巻き、フライパンで焼く。

③皿に盛り①のソースを添える。

＜青森ホタテとカブのサラダ＞

（下準備）

・カブは薄切りにして塩を振り、水気を出す。

・ホタテはお好みの調理方法で酒蒸しにする。

①ドレッシングを作る。

（★）の【カシスソース】100cc に対して、オリーブオイル 15cc、酢 15cc 弱、ガーリックパウダー、コショウ少々を加えて混ぜ合わせる。

（酸味が強い場合は、ハチミツを加えて好みの味に調整する。）

②カブとホタテの水気をきって皿に盛り、①のドレッシングをかける。

レシピ作成者　ちいママさん☺

comment

ベースのカシスソースはローストビーフなどのお肉料理にも合います。

ベースを作ってしまえば、色々アレンジ出来るので我が家では重宝しました。

バルサミコ酢の代わりとしても使っています。

＊ 青森と大阪のコラボ！？カシス焼き ＊

材料

（5 人分）約 50 個分

たこ焼き粉…200ｇ　卵…1 個　水…600ml

（具）

焼きいも、チョコレート、バナナ、チーズ

煮りんご、ウインナー等

作り方

①ボウルにたこ焼き粉、卵、水を入れる。泡立て器でダマがなくなるまでよく混ぜる。

②たこ焼き器を熱して油（分量外）をひき、生地をたっぷりと流し込み、好みの具を入れる。

③周りが固まってきたら、竹串などであふれている生地を集めて裏返し、くるくる回転させながら丸く焼き上げる。

④皿に盛り、カシスジャムをかける。

レシピ作成者　熊谷さん

comment

カシスジャムは具として入れたり、焼き上がったあとのソースとして使いました。
具はカシス＋煮りんご、カシス＋チョコレートがおすすめですが、家にある残り物で色々と試してみると、新しい発見があるかも知れません。

＊ タルタルカシス ＊

材料

（4 ～ 6 人分）

カシス…100ｇ　固ゆで卵（Ｍ ～ Ｌサイズ）…2 個

砂糖…20ｇ　マヨネーズ…大さじ 1

レシピ作成者　クロマグロさん

作り方

①耐熱ボウルに水洗いしたカシスと砂糖を入れ、電子レンジ600ｗで 2 分程加熱し、取り出したら皮をよくつぶす。

②固ゆで卵はみじん切りにする。

③①のボウルに②とマヨネーズを加え混ぜ合わせる。

comment

白身のフライ（タラや鮭）、淡白なお肉、バーガーやサンドイッチにも合います。
ほどよい酸味がちょうどいいです。
わざと食感を残すために皮も使いました。
ピンク色のタルタルになるので、マヨネーズ容器に入れ県産品として♪

＊カシスのサンドイッチ、カシスのクエン酸割＊

材料

（2 人分）

薄切り食パン…5 枚

バター、カシスジャム、チーズ、

レタス、ハム、マヨネーズ…適量

塩…少々　クエン酸ドリンク…適量

作り方

＜カシスのサンドイッチ＞

①食パンの片面にバターをぬり、カシスジャムを重ねて全体にぬる。

②チーズ、レタス、マヨネーズ、塩少々、ハムの順に重ねてのせ、食パンではさむ。①～②を繰り返し、食パン 5 枚分を重ねる。

③全て重ね終わったら、食パンの上にまな板をのせ、土鍋などで重しをして 5 ～ 7 分程度おく。

④くずれないように手早く好みの形に切る。

＜カシスのクエン酸割＞

①カシスジャムをお好みのクエン酸ドリンクで割る。

レシピ作成者　山本 礼子さん

comment

夏の暑い日にはカシスジャムをクエン酸で割って飲みます。
すごくさっぱりしていて 10 年前から飲んでいます。
冬はホットで楽しんでいます。

＊ お豆腐クリーム　カシスアップルソース添え ＊

材料

カシス…100g　ハチミツ…50g

リンゴ…2 個　絹ごし豆腐…300g

メープルシロップ…60ml

作り方

①カシスアップルソースを作る。

鍋にカシスといちょう切りにしたリンゴを入れて弱火で煮詰める。

②豆腐クリームを作る。

フードプロセッサーに絹ごし豆腐とメープルシロップを入れてかくはんし、クリーム状にする。

③器に豆腐クリームを盛り、カシスアップルソースをのせて冷蔵庫で冷やす。

レシピ作成者　まりんさん☺

comment

体に優しいスイーツを作りたくて考えました。
カシスは目にもいいので子どもにもたくさん食べてほしいものですが、お砂糖や乳製品を使わなくてもいいおやつにしました。

＊ カシスソースのパリチキン ＊

材料

カシス…50g　砂糖…大さじ２　バルサミコ酢…50ml
しょうゆ…大さじ１　コショウ…少々　鶏もも肉…1 枚
塩…小さじ 1/2

レシピ作成者　まりんさん☺

comment

鶏肉にカシスの風味がよく合います。
ゆでたむね肉にもおすすめです。

作り方

①カシスソースを作る。
　鍋にカシス、砂糖、バルサミコ酢を入れて混ぜ合わせて煮る。
　しょうゆとコショウで味をととのえる。
②テフロン加工のフライパンに、塩をもみ込んだ鶏もも肉を皮側を下にしておく。
　鶏もも肉をアルミホイルでおおい、重しとなる鍋（軽い鍋の場合は水を入れて調節）
　をのせ、鍋の重みで皮が平らになるように押しつけ両面を焼く。
③食べやすい大きさに切って器に盛り、①のカシスソースをたっぷりとかける。