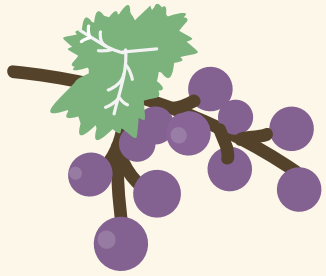
Cassis

2



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・・・カシスのチキンソテー・生野菜添え　ユミコ 100%さん
p 3・・・カシス・レーズン・クルミを使ったパウンドケーキ　長谷川 禮子さん
p 4・・・キーマカレー風カシス　愛ちゃんさん
p 5・・・カシスのおはぎ３兄弟　愛ちゃんさん
p 6・・・カシスクッキー　かなさん
p 7・・・カシス焼きりんご　ママンカシスさん
p 8・・・簡単カシスシロップ　ママンカシスさん
p 9・・・カシスドレッシング　間山 百合子さん
p 10・・カシス＆アップルミートローフ　間山 百合子さん
p 11・・カシスジャムと HM で簡単カップケーキ　高野豆腐さん
p 12・・ささみのチーズカシス焼き　村田 育子さん
p 13・・あおもりカシス入り干し餅　棟方 芳子さん
p 14・・カシス漬　おまさん
p 15・・カシスと黒ニンニクのソース（塩鶏ヴァージョン）　おまさん
p 16・・カシスとカマンベールチーズのとんかつ　おまさん
p 17・・カシスと豚肉のカリカリロール　おまさん
p 18・・カシスチェー　青森中央学院大学 プロ弱とチーム”ベト風”さん
p 19・・カシス色のあじたま / カシスとごぼうのきんぴら
カシス入りとろろ芋 / カシス入りかぼちゃサラダ　シスシスさん
p 20・・お正月にも！きれいなレンコンカシス漬け　ちーちゃんさん
p 21・・おいしい青森サンド　シナモン大好きさん
p 22・・カシスジャムで夕食を～　レオままさん
p 23・・ポリフェノールいっぱいの鶏肉カシス煮　ぷぴさん
p 24・・カシスと長芋のデザート　小和田 慶子さん

＊ カシス・チキンソテー・生野菜添え ＊

レシピ作成者 ユミコ100％さん ☺

comment

鶏もも肉を焼くときは、フタをしない方がカリッと焼き上がります。
カシスとマヨネーズを合わせると美味しいドレッシングになります。
カシスの酸味が減塩につながる一品です。
出来上がりの色の濃さが気になる方は、カシスソースを別添えにして、食べるときにつけても良いと思います。

材料

（2人分）

鶏もも肉…1枚　カシス…100ｇ　ハチミツ…20ｇ
しょうゆ…小さじ1　レタス…1枚　パプリカ…1/2個
マヨネーズ…大さじ1　塩コショウ…少々　オリーブ油…小さじ1

作り方

（下準備）

・生野菜（レタス、パプリカ）は食べやすい大きさに切って皿に盛る。
・鶏もも肉の筋を包丁で切断し、軽く塩コショウを振る。

①カシスソースを作る。
　耐熱容器にカシスとハチミツを入れ、電子レンジで3分加熱し、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。
②①のカシスソースに鶏もも肉を入れてよくからめる。
③フライパンにオリーブ油を熱し、鶏もも肉の皮側を下にして並べる。中火で5分焼き、裏返して10分焼いたら取り出す。
④フライパンに残ったカシスソースから大さじ2を取り分け、マヨネーズ大さじ1を加えて混ぜ合わせ、生野菜にかける。
　お好みでさっとゆでたカシスの実を添える。
⑤鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、フライパンに残ったカシスソースと一緒に皿に盛る。

＊カシス・レーズン・クルミを使ったパウンドケーキ＊

材料

（20×8cm のパウンド型）

カシス…100ｇ　砂糖（A）…50ｇ　薄力粉…230ｇ

ベーキングパウダー…小さじ１　バター…80ｇ

砂糖（B）…80ｇ　卵…2 個　レーズン…40ｇ　クルミ…40ｇ

作り方

（下準備）

・オーブンを 160 度に予熱する。

・カシスと砂糖（A）を軽く潰しながら煮詰めておく。

・バターと卵は常温に戻しておく。

・薄力粉とベーキングパウダーは合わせて振るっておく。

①ボールにバターを入れクリーム状になるまで泡立器で練り、砂糖（B）を３回に分けて加え、その都度よく混ぜ合わせる。

②溶き卵を少しずつ加えながらよく混ぜ合わせ、煮詰めたカシス 50ｇ、レーズン、クルミを加え混ぜ合わせる。

③振るっておいた薄力粉とベーキングパウダーを加え、ゴムべらで底から生地をすくいあげるようにしながら、練らずにざっくりとよく混ぜ合わせる。

④パウンド型に生地を入れ、数回打ちつけて余分な空気を抜き、中央をへこませるように表面をならす。

⑤160 度に予熱したオーブンで、60 ～ 70 分程度焼く。
オーブンによって温度や焼き時間に違いがあるので、家庭のオーブンに合わせて調整する。（竹串を中央に刺して生地がついてこなければ焼き上がりの目安。）

レシピ作成者　長谷川 禮子さん

comment

２個までなら１個分と同じ温度、時間で焼けます。

＊ キーマカレー風カシス ＊

材料（ご飯茶碗４杯分）

カシス…１００ｇ　豚ひき肉…４００ｇ

玉ネギ…１個　ニンジン…４０ｇ

ショウガ（みじん切り）、カレー粉、ガーリックパウダー…適量

作り方

（下準備）

・玉ネギとニンジンはそれぞれ粗みじん切りにする。

①フライパンに玉ネギ、ニンジン、水少量を入れ蒸らし炒めする。

②ボウルにカシスを入れ木べらでつぶす。

③①に豚ひき肉、カレー粉、ガーリックパウダー、ショウガを加え炒める。

④カシスを加えて混ぜ合わせ、火を止める。
ご飯を器に盛り、③をかける。

レシピ作成者　愛ちゃんさん☺

comment

カシスの酸味から石川県小松市特産のトマトカレーを応用。
カシスの皮が厚かったので、ドライカレーにしました。
豚ひき肉の脂っこさが和らぎ、玉ネギが紫に染まり見た目にもカシスが活かされました。

＊カシスのおはぎ３兄弟＊

材料（８個分）

カシス…１２０ｇ　もち米…茶碗８杯分

砂糖、ブラックココアパウダー、抹茶、きな粉…適量

作り方

①もち米を炊く。

もち米が熱いうちに砂糖とカシスを加えつぶす。

②おはぎ型に丸め、ブラックココア、きな粉、抹茶をそれぞれまぶし、器に盛り付ける。

レシピ作成者　愛ちゃんさん

comment

カシスの酸味を和らげるため粉３種をつけ、様々な味わいがあり見た目も楽しいです。

＊ カシスクッキー ＊

レシピ作成者　かなさん

材料

カシス…１００ｇ　牛乳…１００ｃｃ

ハチミツ…１００ｇ　ホットケーキミックス…１００ｇ

砂糖…１５ｇ　溶かしバター…５０ｇ

作り方

（下準備）

・オーブンを 170 度に予熱する。

①ミキサーにカシス、牛乳、ハチミツを入れてかくはんし、ピューレを作る。

②ボウルにホットケーキミックス、①のピューレ３０ｇ、砂糖、溶かしバターを入れて混ぜ合わせる。

③成形し、１７０度に予熱したオーブンで約１５分焼く。

＊ カシス焼きりんご ＊

材料

（2 人分）

カシス…大さじ 3　リンゴ…1 個

作り方

（下準備）

・オーブンを 180 度に予熱する。

①リンゴを水洗いし皮付きのまま横半分に切り、スプーンやナイフで芯をくり抜く。（※底に穴をあけないように気をつける。）

②くり抜いた芯の部分に、カシスを水洗いして詰める。

③アルミホイルでつつんで 180 度に予熱したオーブンで 30 分焼く。（リンゴの固さが少し残るくらいで出来上がり。）

レシピ作成者　ママンカシスさん

comment

たくさん食べても気にしなくていいように、甘味料を使わずに作りました。
焼いたリンゴは甘味が増すので、真ん中のカシスがアクセントになりました。

＊簡単カシスシロップ＊

材料

（2 人分）

カシス…100g　　水飴 (津軽飴)…150g

作り方

①カシスを水洗いし、水気を切る。

②水飴にカシスを入れて蓋やラップをする。
　冷蔵庫に入れて半日おいて混ぜる。

レシピ作成者　ママンカシスさん ☺

comment

果実のつぶと酸味が残ったフレッシュな状態です。
シロップは鮮やかなピンク色です。
かき氷におすすめです。
今回はホットケーキにかけました。
美しいカシスの色が飴に溶けていく様子を見るのが楽しいです。

＊ カシスドレッシング ＊

材料

(3 人分)※ドレッシング 2-3 回分

カシス…60ｇ　リンゴ酢…大さじ 2

オリーブオイル…大さじ 3

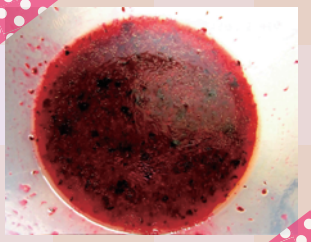
サラダオイル…大さじ 1

玉ネギ（すりおろし）…大さじ 1

レモン…1/3（レモン汁小さじ 1）　ハチミツ…小さじ 1

しょうゆ…少々（2-3 滴）　自然塩…小さじ 1/4

砂糖…小さじ 1/4



作り方

（下準備）

・レモンは果汁を搾る。

・玉ネギをすりおろす。

①カシスを冷凍のままミキサーに入れてかくはんし細かくする。

②ボウルにオリーブオイルとサラダオイルを入れる。

　カシス、すりおろし玉ネギ、レモン汁を加えて軽く混ぜ合わせる。

③リンゴ酢、ハチミツ、しょうゆ、塩、砂糖を一気に加え混ぜ合わせる。

　（ハチミツと砂糖はお好みで）

レシピ作成者　間山　百合子さん

comment

程よいカシスの酸味と甘味があり、カシスならではの赤紫色は見た目も鮮やかで視覚的にも楽しめます。
サラダに良く合います。

＊カシス＆アップルミートローフ＊

材料

(8 人分)※リンゴ 2 個分

カシス…80ｇ　リンゴ…2 個　牛のひき肉（赤身）…60ｇ　玉ネギ（みじん切り）…20ｇ

オリーブオイル…小さじ 1 弱　パン粉…大さじ 3　牛乳…大さじ 1

赤ワイン…小さじ 1/2　塩コショウ…少々　嶽きみ（トウモロコシ）…10ｇ

クリームチーズ…10ｇ　にんにくしょうゆ…少々　とろけるスライスチーズ…1 枚

作り方

（下準備）

・オーブンを 220 度に予熱する。

・リンゴの芯をくり抜く。

・フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ネギをよく炒める。

・フライパンにバターを熱し、嶽きみ（トウモロコシ）を炒める。

①リンゴは皮から 1cm 程残し中身をくり抜き、くり抜いた部分に塩水を入れる。

②ボウルに牛ひき肉、玉ネギ、塩コショウを入れこねる。パン粉、牛乳、赤ワイン、にんにくしょうゆを加え、ねばりが出るまでこねる。クリームチーズと炒めた嶽きみ（トウモロコシ）を加えて更にこねる。

③リンゴの塩水を捨て、1 ～ 2 分程乾かす。

④③のくり抜いた部分に、②とカシスを少しずつ詰め、最後にカシスを並べスライスチーズでふたをする。

⑤220 度に予熱したオーブンで 30 ～ 35 分程焼く。

レシピ作成者　間山　百合子さん

comment

リンゴの味とカシスミートローフが口の中でほどよく合い、美味しいです。
ソースはトマトケチャップ、カシスソース、ウスターソースをお好みで。
リンゴの品種は「王林」と「美丘」を使用しました。
王林は甘口好み、美丘はフランス料理に合うかも‥？

＊カシスジャムとHMで簡単カップケーキ＊

材料

＜カシスジャム（作りやすい分量）＞

カシス…250ｇ、砂糖…200g

＜カップケーキ＞

ホットケーキミックス…200g　卵…１個　砂糖…大さじ３

サラダ油…大さじ３　豆乳…１００cc

カシスジャム…山盛り大さじ４

作り方

（下準備）

・オーブンを180度に予熱する。

①カシスジャムを作る。

カシスをさっと水洗いして水気を切り、砂糖と混ぜてしばらくおく。

フォークなどで実をつぶし、鍋に入れて火にかけ煮詰める。

②ボウルに卵、砂糖を入れてよく混ぜ合わせる。サラダ油、豆乳、

ホットケーキミックスの順に加えその都度よく混ぜ合わせる。

③カシスジャム山盛り大さじ４を加えざっくりと混ぜ合わせ、カップ

ケーキ型や紙コップに入れる。

④180度に予熱したオーブンで20～30分焼く。

レシピ作成者　高野豆腐さん☺

comment

ホットケーキミックスで簡単にできるカップケーキです♪

カシスの甘酸っぱさがとってもいい感じです。

カシスジャムを入れた時にざっくりと混ぜるのがポイント！

＊　ささみのチーズカシス焼き　＊

材料

（4 人分）

鶏ささ身…4 本　とろけるスライスチーズ…2 枚　大葉…4 枚

マヨネーズ…大さじ 4　パン粉…大さじ 4　塩コショウ…少々

カシス…大さじ 2 ～　砂糖…適量

作り方

（下準備）

・カシスソースを作る。

耐熱容器にカシスを潰して入れ、砂糖（分量はお好みで調整）を加え電子レンジで 2 分加熱する。

①鶏ささ身は筋を引き、厚みを半分に切って 1 枚に開き、塩コショウを振る。

②開いた鶏ささ身に、半分に切った大葉とスライスチーズ 1/4 枚をのせ、カシスソースを塗ってはさみ込む。

③マヨネーズにカシスソース小さじ 1 程度を加え混ぜ合わせ、ささ身の表面にぬり、最後にパン粉をつける。

④フライパンに油を熱し、中火で焼く。表面に焼き色がついたら弱火にし蓋をして蒸し焼きにする。（焼きすぎないように注意する。）

レシピ作成者　村田　育子さん

＊ あおもりカシス入り干し餅 ＊

材料

もち米…3kg（2升）　砂糖…200ｇ　塩…30ｇ

水…1200ｃｃ

カシスジャム…200ｇ（水200ｃｃを加えて薄める）

作り方

（下準備）

・もち米を洗い一晩水に浸しておく。

・カシスジャムに水200ｃｃを加え混ぜ合わせる。

①もち米をザルに上げ水を切り、蒸し器で30～40分蒸す。
　餅つき機でつきながら、砂糖、塩、水を少しずつ加える。
　柔らかめの餅になったら、水を加えたカシスジャムを混ぜ込む。

②餅箱に大きめのビニールを敷き、つき上がったもちをうつし、手で平らにしてビニールで包む。

③寒いところで３日程で固め、箱から出してビニールを外す。
　８センチ（厚さ８ミリ）程度に切り分け８枚ずつ紐で編む。

④風が当たらないようにビニールに包み、冷凍庫に入れ４～５日でしっかりと凍らせる。凍ったら餅箱に取り出し、３～４日寝かせてから吊るして干す。
　干す場所はベランダなど雨が当たらず風通しの調節ができる場所が最適で、１ヶ月半程かけて仕上げる。

レシピ作成者　棟方　芳子さん

comment

北国の寒風を利用して作る伝統的な干し餅にポリフェノール・アントシアニン豊富なあおもりカシスを加えました。
健康食としてもおすすめです。

＊ カシス漬 ＊

材料

（２人分）

大根…４～５㎝　カシス…10ｇ程度

ハチミツ…小さじ２　昆布茶…小さじ 1/2

塩…少々

レシピ作成者　おまさん

comment

混ぜるだけでとても簡単！
カシスの酸味とハチミツの甘味がいい感じに合います。
白い野菜を使うときれいな色に仕上がるので大根や白カブがおすすめです。

作り方

（下準備）

・つぶしたカシスにハチミツを加えて混ぜ合わせる。

①大根を半月またはいちょう切りにする。
（スライサー使用も可）

②ジッパー付きの袋に、大根、ハチミツ入りカシス、昆布茶、塩を入れて揉み込む。
冷蔵庫で 10 ～ 20 分程度おき、味をなじませる。

＊カシスと黒ニンニクのソース（塩鶏ヴァージョン）＊

材料

（２人分）

＜黒ニンニクのソース＞

カシス…10ｇ　黒ニンニク…１片　しょうゆ…大さじ１　ハチミツ…小さじ２

＜塩鶏＞

鶏むね肉…１枚　塩…小さじ 1/2　砂糖…小さじ 1/2　日本酒…25cc

●トッピング

粉チーズ、乾燥バジル、乾燥パセリ…少々

作り方

（下準備）

・鶏むね肉を観音開きにし、火の通りがよくなるように、フォークや包丁の先で穴をあける。

・つぶしたカシスにハチミツを加え混ぜ合わせる。

①フライパンに鶏肉を入れ、塩、砂糖、日本酒を加え、フライパンの中でよくもみこむ。

②フライパンに皮側を下にしておき、蓋をして強めの弱火で７～８分焼く。

③鶏肉のふちが白っぽくなってきたら裏返し、弱火で５分程焼き、火を止めて蓋を取らずに蒸しておく。

④黒ニンニクのソースを作る。
黒ニンニクをつぶしてなめらかにし、しょうゆ、ハチミツ入りカシスを加えて混ぜ合わせる。

⑤鶏肉を食べやすい大きさに切って皿に盛り、黒ニンニクのソースをかける。
粉チーズと乾燥バジル、乾燥パセリをトッピングする。

レシピ作成者　おまさん ☺

comment

青森特産のカシスと黒ニンニクのコラボソース。
色々なお肉やお魚に合います。
トッピングはナッツを砕いてのせても良いと思います。
また、塩鶏の蒸し汁は捨てずにソースがかたい場合に加えて伸ばしたり、蒸し汁を薄めて味を整え、卵やネギを入ると鶏のスープにもなります！
ぜひお試しあれ！

＊ カシスとカマンベールチーズのとんかつ ＊

材料

２人分（４個）

カシス…10ｇ程度　ハチミツ…小さじ２　カマンベールチーズ…40ｇ

豚ロース薄切りまたはしゃぶしゃぶ用…８枚　片栗粉、塩、コショウ…少々

マヨネーズ…大さじ１～２　パン粉…大さじ８程度　粉チーズ…大さじ２

乾燥パセリ…小さじ１　サラダ油…適量

作り方

（下準備）

・つぶしたカシスにハチミツを加え混ぜ合わせる。

①豚肉に塩コショウを振り、片面に片栗粉をまぶす。

②片栗粉をまぶした面にカマンベールチーズとハチミツ入りカシスをのせ、豚肉２枚を使ってチーズやカシスが出ないように巻く。

③パン粉、粉チーズ、乾燥パセリを混ぜ合わせる。

④②にマヨネーズを薄くぬり、③をつけて 170 度の油で揚げる。

レシピ作成者　おまさん

comment

カシスの酸味と豚肉とチーズのまろやかさが合う一品です。

小麦粉→卵→パン粉の過程が面倒なので、その工程をマヨネーズで代用しました。

普通に衣をつけるよりは中身が漏れてきやすいですが、作る手間は省けると思います。

パン粉に粉チーズとパセリが入っていると、特別何も付けずともおいしく食べられます！

＊ カシスと豚肉のカリカリロール ＊

材料

（２人分）

カシス…10ｇ程度　油揚げ…２枚　海苔…１枚　豚ひき肉…80ｇ

スライスチーズ…1 枚　ハチミツ…小さじ２

オイスターソース…小さじ１　しょうゆ…小さじ１　コショウ…少々

レシピ作成者　おまさん

作り方

（下準備）

・つぶしたカシスにハチミツを加え混ぜ合わせる。

①油揚げは長い辺を１辺残し、３辺を切って開いて広げる。

②豚ひき肉にオイスターソース、しょうゆ、コショウを加え粘りが出るまで混ぜ合わせる。

③①に③の豚ひき肉の 1/2 量をのせて全体に伸ばし、海苔 1/2 枚、スライスチーズ 1/2 枚、ハチミツ入りカシスをのせて端からクルクルと巻く。

④フライパンに③の巻き終わりを下にして並べ、豚ひき肉に火が通るまで転がしながらじっくりと焼く。

comment

チーズとカシスで中はトロッと、外は焼いた油揚げがカリッとの一品。
豚肉とカシスの相性の良さが引き立ちます！

＊ カシスチェー ＊

材料

（5 人分）

カシス…70ｇ　砂糖…250ｇ　片栗粉…65ｇ　ココナッツミルク…200ｍｌ

乾燥タピオカ（色つき・大粒）…125ｇ　乾燥タピオカ（小粒）…125ｇ

●トッピング

カシス果実、リンゴ、ミントの葉など…適量

作り方

（下準備）

・乾燥タピオカは柔らかくなるまで水に浸しておく。

・リンゴは小さいさいの目切りにしておく。

①水に浸しておいたタピオカ（大・小）をそれぞれ別の鍋で透明になるまで30 分程ゆで、ザルに上げる。

②片栗粉に水 195ml を加え混ぜ合わせる。

③鍋に水 500ml と砂糖を入れ、中火にかけ砂糖が溶けるまで混ぜながら煮る。砂糖が溶けたら①のタピオカ（小）とココナッツミルクを加え沸騰させる。（※タピオカ（小）は⑤カシスソースに使うのでここで少量残しておく。）

④弱火にし、②の水溶き片栗粉を加えとろみをつける。

⑤カシスソースを作る。

鍋にカシス、③で取り分けておいたタピオカ（小）を少量、砂糖（分量外）を入れて火にかけ、水溶き片栗粉（分量外）でとろみをつける。（砂糖と水溶き片栗粉の量はお好みで調整する。）

⑥④を器に盛り、⑤のカシスソースをかける。リンゴ、カシス、①のタピオカ（大）、ミントの葉をトッピングする。

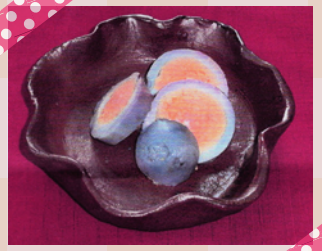
レシピ作成者　青森中央学院大学
プロジェクトチーム”ベト風”さん

”ベト風”とは？？

青森中央学院大学に在籍するベトナムからの留学生が、青森の方々とベトナムとの交流を目的に結成しました。青森県産食材の生産体験や、市民との交流活動を通じ青森を知ることにより、卒業後も青森とベトナムとの懸け橋になれればと考えています。

＊カシス色のあじたま　＊カシスとごぼうのきんぴら
＊カシス入りとろろ芋　＊カシス入りかぼちゃサラダ

レシピ作成者　シスシスさん☺



カシス色のあじたま

ゆで卵

カシス、白だししょうゆ…適量

①カシスは水洗いして水気を拭き取る。
②耐熱皿にカシスを入れ電子レンジで約２分加熱し、スプーンで軽くつぶして粗熱を取る。
④ゆで卵の殻をむきポリ袋に入れる。白だししょうゆ、カシスを加え袋の上から軽くもみ、袋の口を結び冷蔵庫で６時間程おく。

カシスとごぼうのきんぴら

（２人分）ゴボウ…中細１本　カシス…大さじ１　砂糖…大さじ２
めんつゆ…大さじ２　みりん…大さじ１　酒…大さじ２　水…適量

①カシス果実は水洗いして水気を拭き取る
②耐熱皿にカシスを入れ電子レンジで約１分加熱する。
③ゴボウは皮つきのままささがきにして水にさらしあくを取る。
④鍋にゴボウと水（ゴボウがひたるくらい）を入れ、砂糖、みりん、酒、カシスを加えて混ぜて煮る。
⑤水分が半分程になったらめんつゆを加え、鍋底に水分がなくなる直前で火を止める。
⑥ピーナッツ粉末、すりごまなどをお好みでトッピングする。

カシス入りとろろ芋

長芋、カシス、

白だししょうゆ…適量

①カシスは水洗いして水気を拭き取る。
②耐熱皿にカシスを入れ電子レンジで約１分加熱し、スプーンで軽くつぶして粗熱を取る。
③長芋は皮をむいてすりおろす。
④カシスと長芋を軽く混ぜ合わせる。
⑤白だししょうゆをお好みの量かける。

カシス入りかぼちゃサラダ

（１人分）カボチャ…2 切　カシス…大さじ１
砂糖…少々　マヨネーズ…適量

①カボチャは一口大に切り、水と少しの砂糖を加えて煮る。
②水気がなくなるくらいのところで火を止める。
③カシスは水洗いして水気を拭き取る。
④耐熱皿にカシスを入れ電子レンジで約１分加熱する。
⑤マヨネーズと④のカシスを混ぜ合わせてカボチャにかける。

＊ お正月にも！きれいなレンコンカシス漬け ＊

材料

レンコン…250ｇ　カシス…大さじ３

リンゴハチミツ…大さじ１

リンゴ酢…大さじ３

作り方

①レンコンを薄切りにして、少しゆでる。

②ゆでたレンコンにカシス、リンゴハチミツ、リンゴ酢を加え混ぜ合わせ、２時間ほどなじませる。

レシピ作成者　ちーちゃんさん ☺

comment

長時間漬け込めば、ピンクが強くなります。
お正月にもうれしい一品になると思います。

＊ おいしい青森サンド ＊

材料

（４人分）

食パン…８枚　リンゴ…１個　カシス…1 カップ

クリームチーズ…１箱（200 ～ 250ｇ）

バター…適量　リンゴハチミツ…適量

作り方

（下準備）

・クリームチーズは常温に出すか、電子レンジで加熱し柔らかくしておく。

・リンゴは角切りにする。

①クリームチーズ、角切りにしたリンゴ、カシスを混ぜ合わせ、焼いた食パンにバターをぬってはさむ。

（甘いほうが好きな方は、具材にリンゴハチミツを加える。）

レシピ作成者　シナモン大好きさん

comment

「ふじ」などの甘いリンゴを使うとリンゴの甘みとカシスの酸味でおいしいサンドイッチができます。クリームチーズはカロリーが高いのでハチミツを入れないで作ってみましたが、甘いほうが好きな方はハチミツを入れたほうがおいしいかも知れません。

＊ カシスジャムで夕食を～ ＊

レシピ作成者 レオママさん

comment

好き嫌いの激しい子供にも食べてもらいたくて作りました。
手軽に食べてもらいたいです。

材料

（4 人分）

カシス…500ｇ　グラニュー糖…600ｇ　生ハム…45ｇ

スライスチーズ…100ｇ　牛薄切り肉…300g

ヨーグルト…500ｇ

塩コショウ、コーンスターチ、焼肉のタレ…適量

作り方

（下準備）

・鍋にカシスとグラニュー糖を入れ弱火で煮詰めてアクを取りジャムを作る。

・キッチンペーパーを敷いたザルにヨーグルトを入れ水切りヨーグルトを作る。

①牛肉の片面にコーンスターチをまぶす。
塩コショウを振り、チーズ、カシスジャムをのせて端から巻く。（中身が出ないよう牛肉を 3 枚程組み合わせて巻く。）
フライパン（油不要）で焼いて、焼肉のタレをかける。

②チーズを生ハムで巻き、カシスジャムをのせる。

③水切りヨーグルトにカシスジャムをのせる。

＊ポリフェノールいっぱい鶏肉カシス煮＊

レシピ作成者　ぷぴさん

材料

（3 人分）

鶏もも肉…2 枚　玉ネギ（薄切り）…1 個　ピーマン（細切り）…5 個

ニンジン（乱切り）…1 本　豆苗…1/2 パック　カシス…200ｇ

赤ワイン…150cc　乾燥バジル、コショウ、鶏ガラスープ顆粒…適量

プチトマト…2 個

作り方

①フライパンに水を入れ、沸騰したらニンジンと玉ねぎを加える。
　火が通ったらピーマンと一口大に切った鶏肉をを加える。

②鶏肉に火が通ったら、カシス、赤ワイン、鶏ガラスープ顆粒を
　加えて少し煮る。

③切った豆苗とバジルの乾燥スパイスを加えたら火を止める。
　皿に盛ってプチトマトを飾る。

＊カシスと長芋のデザート＊

材料

（4 人分）

長芋…200ｇ　プレーンヨーグルト…400ｇ　生クリーム…100ｍｌ

カシスジャム…大さじ 3　ミントの葉…4 枚

【A】

ハチミツ…大さじ 2　グラニュー糖…大さじ 3　レモン汁…大さじ 4

レシピ作成者　小和田 慶子さん

作り方

（下準備）

・長芋は皮をむいてすりおろす。

・ヨーグルトはザルなどにペーパータオルを敷いて 30 ～ 40 分水切りする。

・生クリームは八分立てに泡立てる。

①ボウルにすりおろした長芋、水切りヨーグルト、生クリーム、【A】の材料を入れ、混ぜ合わせ、冷蔵庫で 1 時間冷やす。

②小さめのボウルにカシスジャムを入れ、水大さじ 3 を加え混ぜ合わせる。

③冷やした①を器に盛り、②のカシスジャムをのせミントの葉を飾る。

comment

手軽で簡単、すって混ぜるだけです。
長芋とカシスのコラボ、食べた人がビックリするほど絶品の美味しさです。
食事のデザートにぴったりです。
カシスの色もよく、これぞ青森名産品の組み合わせだと思います。