

# これが漬け物！？

誰でも作れるアレンジレシピ

## 大和屋守口漬惣本家

### 発酵×発酵 食べるふりかけ



納豆 1パック

塩昆布 10g

守口漬 20g

えのき茸 20g

コンニャク 40g

水 40cc

塩 1つまみ

A [ だし醤油 小さじ1  
ごま油 小さじ1

1. 守口漬、えのき茸、コンニャクを刻む。大きさはお好みでいいが、なるべく小さめに刻むとご飯と絡んで食べやすくなる。ポイントは全ての食材の大きさをなるべく均一にすること。
2. 切ったこんにゃくとえのき茸を耐熱性の容器に入れ、水と塩を加える。ラップで密封して、レンジに1分半かける。アク抜きが出来たらザルにあげ、しっかりと水気を切る。
3. Aの調味料をボウルに入れて混ぜる。均等に混ざったら、切った食材と納豆、刻んだ塩昆布を入れてよく混ぜたら完成。



**忙しいあなたにも！作り置き可能！**

**納豆だけ食べる直前に混ぜてください。**

## 守口漬だし巻きたまご

卵 4個

守口漬 50g

A [ だし汁 大さじ2

醤油 小さじ1

砂糖 小さじ2

1. ボウルに卵を割り入れ、Aの調味料を入れて混ぜた後ザルでこし、刻んだ守口漬を入れる。
2. 卵焼き用フライパンで数回に分けて焼きあげたら完成。



**いつものだし巻きに一工夫。**

**守口漬から味がしっかり出ていつもと一味違う朝に。**



## 肉汁溢れる守口肉だんご おろしポン酢添え

A [ 鶏ひき肉(胸) 250g

守口漬 50g

卵 1個

おろし生姜 小さじ1

片栗粉 大さじ1

酒 小さじ2

醤油 小さじ2

塩 少々

サラダ油 適量

大根 約10cm

ポン酢 適量

かいわれ大根 適量

1. Aの材料を全て大きめのボウルに入れ、粘り気が出るまで手でこねる。滑らかになってきたら、一口サイズに丸める。
2. フライパンにサラダ油をひき火をかける。丸めた団子をくっつかないようにフライパンに並べたら弱火～中火でじっくり火を通す。漬け物から出る汁は焦げやすいので注意。
3. 洗ったかいわれ大根をお皿に並べて、その上に肉団子、大根おろしを乗せる。最後にポン酢をかければ完成。



**ビタミン・ミネラル豊富な鶏肉とカイワレ大根。**

**守口漬との組み合わせで美容効果を最大限引き出すと言われています。**



# 簡単和えるだけ！時短コロコロ和マリネ

マグロ(刺身用) 100g

アボカド 1/2

茹でエビ 4尾

守口漬 25g

1. Aの材料を混ぜてマリネ液を作る
2. マグロとエビを好きなサイズにカットする
3. 切った食材をマリネ液と和える。この時仕上げ分のマリネ液を少しだけとっておく。和えた食材は1時間ほど浸ける。
4. 完成直前にアボカドをカットし、優しく残りのマリネ液と和える。そこに刻んだ守口漬とマリネしたマグロとイカを和えて完成。



**アレンジの可能性は無限大！**  
**洋なら サーモン×ホタテ**  
**和なら 鯛×イカ**

A 酢 大さじ 1.5

砂糖 小さじ 2

オリーブオイル 小さじ 2

だし醤油 小さじ 2

塩こしょう 少々



## お酒のおつまみ チーズみりん粕漬×守口漬

チーズみりん粕漬 1/2

守口漬 50g

クラッカー 15枚

オリーブオイル(お好みで)

はちみつ(お好みで)

1. チーズみりん粕漬をフォークで粗めに潰し、お好みのサイズに刻んだ守口漬と和える。
2. クラッカーに乗せて、上からお好みでオリーブオイルやはちみつをかけたら完成。



**疲れた1日のご褒美に！**  
**日本酒にもワインにも合う**  
**お手軽晩酌レシピ**

## 大和屋の守口漬とは

五つのレシピに登場した大和屋の「守口漬」とは、木曽川河畔で丁寧に育てられた守口大根を、職人の手によって五度の漬け込みを経て完成する奈良漬のひとつ。綺麗な琥珀色が特徴で「漬物の宝石」と呼ばれています。そしてこだわりぬいた味は勿論のこと、この琥珀色に隠された栄養価の高さも守口漬の特徴です。熟成の過程で生成された琥珀色の正体・メラノイジンは細胞膜を丈夫にし、ビタミンやミネラルの吸収を高める効果があります。その為、細胞の老化防止やガンの予防、美肌効果もあると言われています。

漬物と言えばご飯のお供のイメージですが、食べ方を変えれば様々なレシピに生まれ変わります。あなたも簡単な漬け物アレンジレシピで栄養価の高い漬物を日々の食事に取り入れて、漬物健康ライフを過ごしませんか？



お買い求めはこちらから



守口・生姜・キュウリ・瓜の4種類のお味をお試し頂けるセット。

いろいろ  
1,037円(税込)



チーズみりん粕漬 / 味噌粕漬  
1,080円(税込)

ほんのりと香る粕の風味と濃厚なニュージーランド産のチーズの相性が抜群な一品。



守口漬生ふりかけ  
540円(税込)

とにかく手軽に守口漬を食べたい方に最適。細かく刻まれた守口漬がバックに包装されていて、簡単に調理出来ます。



大和屋守口漬總本家



愛知県立大学  
Aichi Prefectural University

地域ものづくり学生共同プロジェクト