



レンジでワッフル

材料

ホットケーキミックス…150g
卵…1 個
牛乳…100cc
ほっと柚子…大さじ2
ホイップクリーム…180ml
砂糖…15g
カスタードクリーム…お好みの量



美しい
彩りも
楽しんで！

作り方

- ①ホットケーキミックスをボールに入れ、卵・牛乳を入れてよく混ぜ合わせる。
- ②ホイップクリームにほっと柚子と砂糖を加え混ぜ合わせる。
- ③②のクリームにカスタードクリームを混ぜ、味を調える。
- ④よく混ぜた①の生地を、大さじで軽く3杯容器に入れ、蓋をせずに 500wなら 1 分 20 秒、600wなら 1 分加熱する。
- ⑤レンジから取り出し、蓋（押し型）をとめ具がカチッと音がするまで押し、ワッフルの形をつける。
- ⑥型から取り出し、③のクリームをのせ、ワッフル2枚に③のクリームをはさんで皿に盛る。

100円ショップで見つけた！
レンジで
チンしてできる
ワッフル型を
利用しました！



心もほっと、風味豊かな
天然倉庫のおやつ



豆乳ゆずはちみつ

ゆずはちみつの約8倍の豆乳を混ぜると、ヨーグルトに変身！ まろやかな酸味でぐびぐびいけます。



梨酢豆乳ゼリー

豆乳 200ml に粉ゼラチン 5g、ゆずはちみつ大さじ3に日田梨ビネガー大さじ1。まるでチーズケーキみたいな味わいになります！



柚子のカプリン

ゆずの香りが凝縮された柚子の力をカラメル代わりに使ってください。酸味と香りのハーモニーが絶品！



いつもの食卓に、パーティーに大活躍!

子どももかぶりつくごちそう 手羽元の パーティチキン

- ◎日田梨ゴールドソース
- ◎日田梨ビネガー
- ◎ゆずはちみつ



材料 (2人分)

手羽元…6本

<下味>

日田梨ゴールドソース…大さじ3

日田梨ビネガー…中さじ1

ゆずはちみつ…中さじ1

作り方

- ①手羽元は身の厚い部分に切り込みを入れて開き、下味に漬けてもみ込み 15 分から 20 分浸す。
- ②フライパンに油を引き、①を強火で焼いて、焼き目が付いたら蓋をして約5分焼き、途中、何度か肉の表裏をかえ、下味の残りをかける。
- ③弱火で約 15 分蒸し焼きして出来上がり。

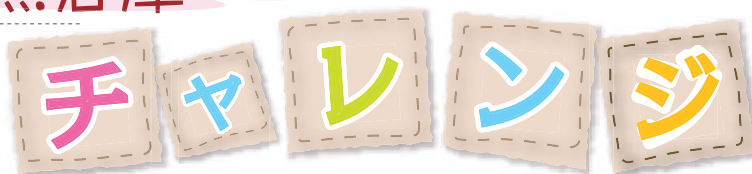


かわいいお皿に盛るだけで、がぜん子どもの食欲も増します!



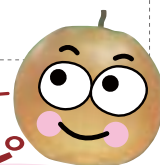
天然倉庫の

野菜をもりもり
食べよう!



天然の風味が
効いているね♪

レシピ



いつものサラダがお洒落に変身!

野菜と友だちジュレドレッシング

◎ゆずごしょうドレッシング

材料 (4人分)

〈ソース: ゆずごしょうドレッシング…70cc

水…70cc 粉ゼラチン…5g(ゆずごしょうドレッシング 大さじ1)>

キュウリ…1本 キャベツ…5枚

とりささみ…3本 ブチトマト…3個

ゆで卵…2個



作り方

- ①とりのささみを蒸し焼きにし、冷まして身をほぐす。
- ②野菜を刻み、皿に盛り付け、キャベツの上に①を乗せる。
- ③粉ゼラチンを大さじ一杯のゆずごしょうドレッシングでふやかしておく。そして、鍋でゆずごしょうドレッシングと水を沸騰させて、ふやかしておいたゼラチンを加え、煮立たせる。バットに温まったソースを入れて、冷蔵庫で冷やし、固まったらフォークで粗めにほぐして、②の上にかけて出来上がり。

応用できるよ!

韓国風お好み焼き 「ちぢみ」のソースにも

ネギやニラ、キムチなどを入れた「ちぢみ」にもぜひお試しを。辛味が足りない場合は、ペッパースを加えると辛味が増します。



ペットボトルを
使って

ソースの材料をペットボトルに入れて、冷蔵庫で冷やし使う前に振れば簡単にジュレドレッシングの出来上がり。

これで
作り置きも
簡単!

◎ゆず塩 ◎日田梨ビネガー ◎レッドペッパーズ

ヘルシーとり天

下味しっかり、油っこくない

材料 (2 人分)

鶏むね肉…1 枚

ゆず塩…適量 レッドペッパーズ…適量

日田梨ビネガー…適量 かたくり粉…適量

サラダ油…小さじ 1

作り方

①鶏肉を食べやすい大きさに切り、ゆず塩を少々下味につける。

②①にかたくり粉を軽くまぶす。

③フライパンに油を中火で熱し、焼き色が付いたら弱火にし、蓋をして 2～3 分蒸し焼きにする。

④焼きあがったら、日田梨ビネガーをかけ、レッドペッパーズをそえて召し上がれ。



◎ゆず塩 ◎日田梨ビネガー ◎わさび味噌

白身魚のスパイシーソテー

下味とビネガーで風味豊かな逸品

材料 (2 人分)

白身魚 (シイラ) 切り身…2 切れ (200 g)

ゆず塩…適量

日田梨ビネガー…適量

わさび味噌…適量

サラダ油…大さじ 1

作り方

①白身魚にゆず塩を少々。

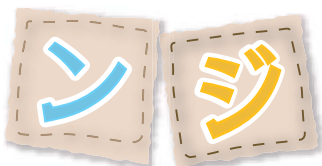
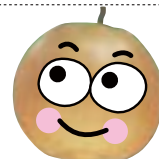
②①に片栗粉を軽くまぶす。

③フライパンに油を中火で熱し、焼き色が付いたら弱火にし、ふたをして 2～3 分蒸し焼きにする。

④焼きあがったら、日田梨ビネガーをかけ、わさび味噌をそえて召し上がれ。



素材の味を引き立てるよ!



レシピ

材料 (4 人分)

合挽きひき肉…200 g 玉ねぎ…1/2

日田梨ゴールドソース…適量 サラダ油…適量

スライスチーズ…4 枚 ロースハム…4 枚

のり…4 枚 レタス…適量 プチトマト…適量

作り方

①玉ねぎをみじん切りにする。

②合挽きひき肉と①を炒め、日田梨ゴールドソースで味付け。

③プチトマトを半分に切り、レタスを食べやすい大きさにちぎる。

④スライスチーズやロースハム、のりでお好みのアレンジを。

◎日田梨ゴールドソース

野菜モリモリ肉そぼろ丼

苦手の野菜もこれで食べちゃう



◎ゆず塩 ◎日田梨ゴールドソース

居酒屋風とりつくね

味もボリュームも満点

材料 (4 人分)

鶏ひき肉…200 g ニラ…30 g

ニンジン…30 g エノキダケ…25 g

卵…1 個 サラダ油…大さじ 1

ゆず塩…少々

日田梨ゴールドソース…お好みの量

作り方

①ニラ、ニンジン、エノキダケをそれぞれみじん切りにする。

②鶏ひき肉に①と卵白を入れて混ぜ、ゆず塩で下味を付ける。

③形を整えて、フライパンで②を焼き、日田梨ゴールドソースで味付け。黄身をつけて食べれば、まるで居酒屋気分!

お弁当に大活躍!





材料 (2人分)
 3枚におろしたサンマ…2尾
日田梨ゴールドソース…適量
 片栗粉…適量
 サラダ油…小さじ1



ご飯のお代わり必須アイテム
サンマの蒲焼風
 ◎ゴールドソース

作り方
 ①サンマを小骨に気をつけながら、3枚におろす。
 ②①に**日田梨ゴールドソース**で下味を付ける。
 ③片栗粉をつけ、フライパンに油を中火で熱し、焼き色が付いたら弱火にし、ふたをして2～3分蒸し焼きにして出来上がり。

いつもの味がワンランクアップ
コロッケの
ゆずしょう風味焼き
 ◎ゆずしょう

材料
 コロッケ…2個
 スライスチーズ…2枚
 しょうゆ…適量
 マヨネーズ…適量
ゆずしょう…適量

作り方
 ①しょうゆ・マヨネーズ・**ゆずしょう**をお好みに合わせて混ぜ合わせておく。
 ②コロッケを2等分にし、スライスチーズをのせ、オーブントースターで焼く。
 ③オーブントースターから取り出し、①をかける。



天然倉庫で
 手軽に味つけ

天然倉庫の



まるでチーズみたいなボリューム

厚揚げの肉巻き焼き

◎日田梨ゴールドソース



材料
 厚揚げ…2枚 (大きさによる)
 豚バラ薄切り肉…6枚
 片栗粉…適量
 サラダ油…小さじ1
日田梨ゴールドソース…お好みの量

作り方
 ①厚揚げは3等分にしておく。
 ②豚肉を広げ、厚揚げをのせて、やや斜めに巻き、片栗粉を薄くまぶしておく。
 ③フライパンにサラダ油を熱し、②を並べて蓋をして中火で約3分焼く。
 蓋をとり、裏返して、香ばしく焼く。
 ④**日田梨ゴールドソース**を加えて煮からめ、器に盛る。





わさびの風味がおいしさの決め手

鮭のチャンチャン焼き風

◎わさび味噌

材料

生鮭の切り身…2切れ
キャベツ…2枚(約100g)
玉ねぎ…1/2個 しめじ…1/3株
もやし…1/2袋 人参…お好みの量
コーン…お好みの量 **わさび味噌**…大さじ2
バター…大さじ1/2 酒・塩…少々

作り方

- ①鮭は両面に塩少々、酒大さじ1を順にからめて10分ほどおき、ペーパータオルで包んで水けを拭く。キャベツは大きめの一口大に切り、玉ねぎは薄切りに、人参は皮をむいて細切りにする。
- ②キャベツ・玉ねぎ・もやし・しめじ・人参・コーンをシリコンスチーマーに入れ、全体に広げる。鮭の皮目を上にして周囲にのせ、**わさび味噌**(大さじ1)を塗り、バター大さじ1/2を細かくちぎりながらのせ、蓋をして電子レンジで6分加熱する。
- ③レンジから取り出し、鮭をくずし、残りの**わさび味噌**(大さじ1)を加え、味をみながら全体を混ぜ合わせる。



天然倉庫の

チャレンジレシピ



材料

イカ(今回は一夜干し)…1枚
キャベツ…2枚(約100g)
玉ねぎ…1/2個 しめじ…1/3株
もやし…1/2袋 人参…お好みの量
コーン…お好みの量 **ゆず茶漬**…5g(1袋)



◎ゆず茶漬

イカのホイル蒸し

ゆず茶漬の新スタイル

作り方

- ①イカを食べやすい大きさに切る。キャベツは大きめの一口大に切り、玉ねぎは薄切りに、人参は皮をむいて細切りにする。
- ②アルミホイルで器を作り、キャベツ・玉ねぎ・もやし・しめじ・人参・コーンを入れる。野菜の上にイカを並べ、**ゆず茶漬**をふりかけて、アルミホイルの蓋をしてフライパンで蒸し焼きにする。
- ③アルミホイルの器ごと皿にのせ、全体を混ぜ合わせる。



材料

豚肉(とんかつ用/厚め)…1枚
キャベツ
玉ねぎ } お好みの量
しめじ
A { **日田梨ゴールドソース**…1/4カップ
しょうゆ…大さじ2
ほっと柚子…大さじ2
酒…大さじ2
大葉(飾りつけ用)…1枚

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、Aで下味をつけておく。
お好みの野菜を食べやすい大きさに切っておく。
- ②シリコンスチーマーに切った野菜を入れ、漬け込んでおいた豚肉を野菜の上に漬け汁ごとのせ、蓋をして電子レンジで8分加熱する。蓋をはずしさらに5分間加熱する。
- ③皿に盛り、大葉を真ん中にのせて出来上がり。

◎日田梨ゴールドソース ◎ほっと柚子

甘辛ソースが食欲をそそる
豚肉と野菜のBBQ風



このドレッシングは、海鮮や豚肉等でもアレンジできます。

ご飯のお代わり必須！
チキンの
山賊ソース



材料（2人分）
とりもも肉…2枚
塩コショウ…適量
ごま油…適量
＜山賊ソース＞
日田梨ゴールドソース…大さじ2
ゆずはちみつ…中さじ1
ゆずペッパー…適量

作り方

- ①とりもも肉に火が通りやすくなるよう切れ目を入れ、塩コショウで下味をつけておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を強火で焼く。両面に焦げ目がついたら、落とし蓋をいれ弱火にて肉の芯まで火を通す。
- ③焼きあがったアツアツの鶏肉に山賊ソースの材料をよく混ぜ、まんべんなくかけ（新たまねぎがあれば刻んで入れる）そのうえからマヨネーズを好みの量かけて出来上がり。



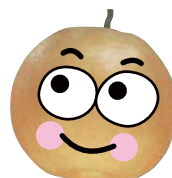
を乗り切る

天然倉庫の

元気

食卓が楽しくなる
アイデアがいっぱい!!

レシピ



カンタンでおいしい！

梨風味のレアチーズケーキ

◎日田梨ピネガー

材料

クリームチーズ…200g
砂糖…70g
日田梨ピネガー…大さじ2・1/2
牛乳…100ml
生クリーム…100ml
ビスケット…80g
バター（食塩不使用）…40g
ゼラチン…大さじ1（8g）
水…50ml

準備

- ・クリームチーズを室温でやわらかくしておきます。
- ・水に粉ゼラチンを入れ、15分程度おいた後に湯せんにかけて（または、電子レンジで約20秒加熱して）溶かします。

作り方

- ①ビスケットをポリ袋に入れて細かく砕き、溶かしたバターとよく混ぜ合わせます。
型の底に均等な厚さに敷き詰め、冷蔵庫で固めます。
- ②室温にもどしておいたクリームチーズに砂糖を加え、泡立て器でクリーム状になるまでよく混ぜます。
- ③②に日田梨ピネガー、牛乳、溶かしたゼラチン、生クリームを加えてよく混ぜます。
- ④①の型に生地を流し入れ、表面を平らにならして冷蔵庫で2時間程度冷やし固めます。



アレンジできるよ！

シリコンのケースに入れて冷やせば、一口サイズのチーズケーキで楽しめますよ！



野菜たっぷり炒め

◎日田梨ビネガー
◎ゆずはちみつ

point 素材の美味しさを引き出すために、あえて味付けはシンプルに。日田梨ビネガーの酸味が、うま味を引き出します。

材料 (2人分)

豚肉…70g

(下味用: 醤油・酒…適量)

[a] キャベツ…大3枚 ニンジン…1/3個
玉ねぎ…1/2個 シイタケ…3個
シメジ…1株 カマボコ…1/2個

ニンニク・ショウガ…みじん切り 各1片

塩コショウ…適量

ごま油…適量

日田梨ビネガー…適量

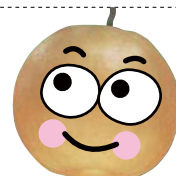
ゆずはちみつ…適量

作り方

- ①豚肉に下味をつけもんでおく。[a]を切っておく。
- ②中華鍋を熱し、にんにく、生姜を炒める。香りが出てきたら、豚肉を炒める。
- ③豚肉に火が通ったら、[a]を加え塩コショウで味付けし、強火でさらに炒める。
- ④最後に日田梨ビネガー、ゆずはちみつを加え、味を調えて完成！

元気

レシピ

今回は
梨酢特集だよ！

誕生日や記念日で注目を集める！

天然倉庫
パーティカップ寿司◎日田梨ビネガー ◎ピリッと辛いいたけ
◎花わさびの醤油漬け

材料 (4人分)

米…2カップ

日田梨ビネガー

…1/3カップ

砂糖…大さじ2

塩…小さじ1・1/2

ピリッと辛いいたけ
(彩り用に)

えび…4尾

花わさびの醤油漬け…適量

トマト寿司

トマトは皮を剥き、スプーンで種を取り除いて、握りの上にのせます。トマトに含まれるうま味成分がフルーティな寿司めしと相性も抜群！

アレンジできるよ！

作り方

①米2カップをかために炊きあげ、

日田梨ビネガーの合わせ酢(日田梨ビネガー…1/3カップ、砂糖…大さじ2、塩…小さじ1・1/2)を混ぜ合わせてすし飯をつくる。

②ピリッと辛いいたけをみじん切りにする。

③ゆでたえびは、3等分に切って日田梨ビネガーでさっと酢洗いを。

④①に②を加えて混ぜ合わせ、③と花わさびの醤油漬けを色どりよく盛り合わせ完成！

point イクラや金糸卵をのせるとさらに豪華！梨のやさしい風味が、手巻き寿司にもよく合います。



ゆずと梨の甘みと酸味のバランスが絶妙！ チキンソテー

◎日田梨ビネガー ◎ゆずはちみつ

材料（4人分）
とりもも肉…500g
[a] 塩 少々
黒こしょう（あらびき）
油…大さじ 2/3
たまねぎ…1コ

[b] 酒…大さじ 1
日田梨ビネガー…大さじ 1
しょうゆ…大さじ 1
ゆずはちみつ…大さじ 1
レタス…適量
ミニトマト…2コずつ

作り方

- ①鶏肉は厚みを平均にし、包丁の刃先で皮目に穴をあけ、[a] をもみ込む。
- ②レタスは一口大にちぎり、ミニトマトは洗っておく。
- ③たまねぎをすりおろし、[b]、ゆずはちみつとよく混ぜ合わせておく。
- ④フライパンに油を熱して鶏肉を皮目から焼き、焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼き、③を加えてよくからめる。
- ⑤鶏肉を取り出し、食べやすく切って②と一緒に盛り、たれを少し煮詰めてかける。



材料（4人分）
ササミ…2本
スパゲティ用麺…150g
ゆでたまご…2個
キュウリ…2本
トマト…1個
塩…適量
マヨネーズ…お好みで
日田梨ビネガー…小さじ 1

作り方

- ①スパゲティの麺をゆでる。ゆで上がった後ある程度冷ます。
- ②卵をゆでる。ゆで上がった後、エッグカッターで縦・横に切る。
- ③キュウリを輪切りにし、塩もみしておく。少しおいたらしぼり、水分を切る。
- ④ササミをゆでる。ゆで上がった後筋をとり、食べやすい大きさに割いておく。
- ⑤①～④の準備ができた後、ボウルに入れ、マヨネーズを入れ混ぜる。味を見ながら塩を少々入れる。
- ⑥日田梨ビネガーを入れ、さらに混ぜる。
- ⑦器に盛り、トマトやレタスを添える。

日田梨ビネガー入り！ ササミのサラスパ

◎日田梨ビネガー

あつさりフルーティーな
風味が夏におすすめ



ゆずはちみつで
風味もバッチリ！



を乗り切る

天然倉庫の



おやき
同じ具材で、「おやき」や「肉まん」
にも応用できます。ピリ辛しいた
けのアクセントが絶妙！ジュ
シーなうま味に感動します。

アレンジできるよ！



お手軽カンタン！ さっぱりヘルシー
スパイシーギョウザ
◎ピリッと辛いしいたけ ◎ゆずペッパーソース

材料（2人分）
豚肉ミンチ…100g
（下味用：醤油・酒…適）
玉ねぎ…1/2個
ピリッと辛いしいたけ…50g
ギョウザの皮…20枚
しょうゆ…大さじ 1
塩・こしょう…適量
ごま油…適量

作り方

- ①玉ねぎとピリッと辛いしいたけをみじん切りにする。
- ②豚ミンチに①を入れ、粘りがでるまでまぜる。
- ③②に塩・こしょう、しょうゆを入れ、さらにまぜる。
- ④ギョウザの皮に、③を包んで、ごま油で焼く。
- ⑤ゆずペッパーソースをかけてお召し上がりください。



◎日田梨ゴールドソース
◎ゆずはちみつ
◎ゆずペッパーソース

きのことベビーホタテの 天然倉庫炒め

お酒に、お弁当にぴったり♪

材料 (2人分)

ベビーホタテ…12個
シメジ…1パック
エノキ…1把
日田梨ゴールドソース…大さじ2
ゆずはちみつ…適量
ゆずペッパーソース…適量
レタス・トマト…添える程度

作り方

- ①熱したフライパンにごま油を敷く。
- ②ホタテときのこと類を炒め、火が通ったらゴールドソース、ゆずはちみつで味を整える。
- ③仕上げにゆずペッパーソースを一振りすると味が引き締まる。
- ④お皿にレタスを敷き、フライパンから炒めた物をのせ、トマトを飾って完成。

夏を乗り切る 天然倉庫の“元気”レシピ

あともう一品！におすすめ

材料 (5人分)

大豆(乾物)…1.5カップ
ちりめんじゃこ…2カップ
小麦粉…適量
しょうゆ…大さじ3
柚子の力…1袋(15ml)

作り方

- ①大豆は洗い、一晩水で戻す。
- ②戻った大豆の水をよく切って、小麦粉を全体にまぶす。
- ③油で大豆をカリカリになるまで揚げる。
- ④次にちりめんじゃこを揚げる。
- ⑤鍋にしょうゆと柚子の力を入れ温め、大豆とちりめんじゃこを入れ、味が全体になじんだらできあがり。



◎柚子の力

おやつに、ビールのお供に最適 柚子香るぎすけ煮



材料 (4人分)

高菜…1袋
ちりめん…100g
料理酒…適量
しょうゆ…中さじ1
ゆずはちみつ…大さじ1
日田梨ビネガー…適量

作り方

- ①高菜を水に付け、塩抜きをしておく。
- ②水気を切り、細かく切る。
- ③フライパンを熱し、油を入れ、高菜を強火で炒める。全体に火が通ったら、少し弱火にしてちりめんを入れる。
- ④しょうゆ・ゆずはちみつを入れ、味を調整。仕上げに日田梨ビネガーを振り入れ、完成。



◎ゆずはちみつ ◎日田梨ビネガー

日田梨さっぱり 高菜ちりめん

ご飯に、お茶受けに、お酒にクセになる味