

すべてのレシピで調味料に食塩は必要ありません。
干物の塩味だけで充分おいしく仕上がります！

干物のいちじく焼き

<材料> (4人分)

おすすめの干物…ハタハタ 8匹

A {
いちじくジャム…120g
すりおろしにんにく…2g (8cm)
しょうゆ…6g (小さじ1)



<作り方>

- ① 干物を常温に戻しておく。
- ② A をすべて混ぜ合わせる。
- ③ ②に干物を 10 分程度漬ける。
- ④ 漬けた干物をフライパンで焼く。(弱火15分)

他の干物でも
試してみてください！

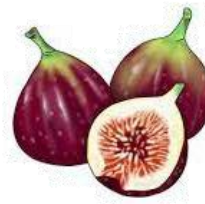


島根県の特産品

いちじく

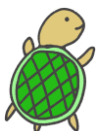
出雲市多伎町の多伎いちじく
が有名です。

「多伎いちじくジャム」もあり
ますので、ぜひ、お取り寄せし
てみてください！



栄養成分表示 1人分当たり (分析値)

エネルギー	79kcal
たんぱく質	7.2g
脂質	4.2g
炭水化物	3.0g
食塩相当量	0.4g
カルシウム	169mg



すべてのレシピで調味料に食塩は必要ありません。
干物の塩味だけで充分おいしく仕上がります！

アジとじゃがいものチーズ焼き

＜材料＞（4人分）
アジの干物…4尾
じゃがいも…400g（中2個）
とろけるチーズ…160g
コショウ…小さじ1
パセリ…適量



＜作り方＞

- ① オーブンを 170℃ に予熱する。
- ② じゃがいもの皮をむき、適当な大きさに切り、15 分間ゆでる。
（小さめに切って電子レンジ加熱も可）
- ③ アジの皮目を下にしてフライパンで両面焼く。（中火10分程度）
身が白っぽくなったら裏返す。
- ④ 焼きあがったアジの身をほぐし、骨を取り除く。
- ⑤ ②をつぶし、コショウで味をつける。
- ⑥ ④と⑤を混ぜ合わせ、耐熱皿にいれ、上にチーズをのせる。
- ⑦ 予熱されたオーブンで⑥を 10 分間焼く。
- ⑧ 焼きあがったらパセリを散らして完成！

焦げないように注意！



＜じゃがいもの電子レンジ加熱の方法＞
じゃがいもを洗って芽を取り、皮を剥く。
水気が付いたままラップで包み、
根菜モードか 600W で 3 分加熱する。
まだ硬ければ 20 秒ずつ追加加熱して様子を見る。
温かいうちにやけどに気をつけてつぶす。

栄養成分表示 1人分当たり(分析値)

エネルギー	203kcal
たんぱく質	14.4g
脂質	9.3g
炭水化物	15.5g
食塩相当量	0.7g
カルシウム	391mg



すべてのレシピで調味料に食塩は必要ありません。
干物の塩味だけで充分おいしく仕上がります！

干物と野菜のホイル焼き 夏 ver.

他の干物でも
試してみて
ください！

<材料> (4人分)
おすすめの干物…ハタハタ 12匹
コーン(缶)…60g
たまねぎ…50g(1/4個)
にんじん…60g(1/3本)
パプリカ…70g(1/2個)
レモン(飾り用)…40g(スライス4枚)



<作り方>

- ① たまねぎ、パプリカは角切り、にんじんは厚さ2mmのちょう切りにする。
レモンは2mmの輪切りにする。コーンは缶から出して水切りする。
- ② アルミホイルに植物油をひき、野菜を敷き、コーンを上にちらす。
※野菜は火の通りにくいものから下に敷く。
- ③ 干物を②の上に乗せて、アルミホイルで包む。
- ④ ③をフライパンにのせ、蓋をし、加熱する。
(弱火～中火15分間)
- ⑤ 時々、アルミホイルを開けて、火が通っているか確認する。
火が通っていなかったらアルミホイルを閉じ、再度加熱を続ける。
- ⑥ 火を止め、ホイル包みを皿に移し、ホイルを開け、レモンをのせる。

蒸気でやけど
しないように！

ポイント

- ✓ 火を止める前にレモンを入れると、干物にレモンの香りがついて、爽やかな味わいになります。
- ✓ ご家庭にあるいろいろな野菜を使うことができます。
- ✓ 干物の塩味と野菜の味を活かした料理となっています。

栄養成分表示 1人分当たり (分析値)

エネルギー	127kcal
たんぱく質	9.1g
脂質	5.2g
炭水化物	5.2g
食塩相当量	0.5g
カルシウム	59.9mg



すべてのレシピで調味料に食塩は必要ありません。
干物の塩味だけで充分おいしく仕上がります！

アメリカンいかドッグ

＜材料＞（約5人分）
いかの干物…1枚分
ホットケーキミックス…200g
牛乳 または お茶…150ml
卵…1個



＜作り方＞

- ① いかの干物を胴体(1.5 cm幅位)と足(2本ずつ)に分けて切る。噛み切りやすいように切り込みを入れる。
- ② 材料を全て混ぜ、生地を作る。(牛乳またはお茶の量は生地の硬さを見ながら調節する。固めの生地のほうが揚げやすい。)
- ③ ②の生地をいかを入れ、生地をからめる。
- ④ 170℃*に熱した油に③を入れ、こんがり色がつくまで揚げる。

* 菜箸を油の中に入れて全体から小さな気泡が出る状態

お茶味にもできる！

濃い味が
お好みの方は2つ

お茶パック1～2つで 150ml
の抽出液を作る。
お茶を出した後の茶葉も
生地に混ぜると
より風味が増します。



栄養成分表示 (分析値)

エネルギー	172kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	7.2g
炭水化物	16.8g
食塩相当量	0.8g
カルシウム	75.6mg



すべてのレシピで調味料に食塩は必要ありません。
干物の塩味だけで充分おいしく仕上がります！

干物と野菜のホイル焼き 冬 ver.

<材料> (4人分)

おすすめの干物…ハタハタ 12 匹
たまねぎ…50g (1/4 個)
キャベツ…160g (4 枚)
にんじん…60g (1/3 本)
大根(かぶでも ok)…80g (2cm)
トマト…40g (1/4 個)
レモン(飾り用)…40g (スライス4枚)
植物油…小さじ4杯



<作り方>

- ①たまねぎは角切りに、キャベツは食べやすい大きさにざく切りに、にんじんと大根は厚さ2mmのいちよう切りにする。レモンは2mmの輪切りにする。
- ②材料が包めるほどの大きさのアルミホイルに植物油をひき、たまねぎ、キャベツ、にんじん、大根を火の通りにくいものから下に敷く。
- ③野菜の上に干物をのせ、アルミホイルで包む。
- ④ホイル包みをフライパンにのせ、蓋をして加熱する。
(弱火～中火15分間)
- ⑤時々、アルミホイルを開けて、干物に火が通っているか確認する。火が通っていなかったら、アルミホイルを閉じて再び加熱を続ける。
- ⑥干物と野菜に火が通ったら火を止め、ホイル包みを皿に移し、上にトマトとレモンを乗せる。

蒸気でやけど
しないように！

栄養成分表示 1人分当たり (分析値)

エネルギー	119kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	6.7g
炭水化物	4.9g
食塩相当量	0.6g
カルシウム	303mg



すべてのレシピで調味料に食塩は必要ありません。
干物の塩味だけで充分おいしく仕上がります！

干物の大葉チーズ

＜材料＞（4人分）
おすすめの干物…ハタハタ8匹
大葉…8枚
スライスチーズ…8枚



＜作り方＞

- ① 干物の両面をフライパンで焼く。
（中火4分、裏返して3分）
- ② 大葉は水で洗い、水気をきる。
- ③ 焼いた干物にチーズと大葉を巻き、
電子レンジ600W 20秒で軽く加熱し
チーズをとろけさせる。

栄養成分表示 1人分当たり
（分析値）

エネルギー	128kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	8.0g
炭水化物	3.0g
食塩相当量	1.0g
カルシウム	232mg

干物のコーンバター

＜材料＞（4人分）
おすすめの干物…ハタハタ 8 匹
コーン缶…100g
バター…30g



＜作り方＞

- ① 干物の両面をフライパンで焼く。
（中火4分、裏返して3分）
- ② コーンの水気を取り、アルミホイルに
敷き詰める。アルミホイルは4つの端を
折り、コーンがこぼれないようにする。
- ③ 焼いた干物を②に移し、その上にバター
を乗せ弱火でバターが解けるまで加熱する。

栄養成分表示 1人分当たり
（分析値）

エネルギー	116kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	8.4g
炭水化物	4.2g
食塩相当量	0.5g
カルシウム	180mg

