

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

「南極の食卓で発見 食と暮らしに活かせる知恵」

<YouTubeライブ配信>

緑茶の茶殻入肉みそ

緑茶の茶殻入肉みそのビビンバ

みそバターリゾット

何でもケーキ・サレ

元祖 悪魔のおにぎり

2023.11.19

講師：渡貫 淳子 先生（「南極シェフ・元南極地域観測隊 調理隊員」）

緑茶の茶殻入り肉みそ

材料：2～3人分

緑茶の茶殻	大さじ2	
合いびき肉	200g	
にんにく（おろす）	少々	
しょうが（おろす）	少々	
A	砂糖	大さじ1
	コチュジャン	大さじ1/2
	（なければ、みそ大さじ1/2とラー油適量で代用）	
	キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	大さじ1
油	適量	

<作り方>

- (1)フライパンに油適量を入れ、にんにくとしょうがを香りが出る程度に炒める。
- (2)(1)に合いびき肉を加えて、しっかりと火を通してから、緑茶の茶殻とAの調味料を加え、全体に炒め合わせる。

密閉容器に入れて、冷蔵庫で1週間、冷凍庫で1ヶ月保存できる。

緑茶の茶殻入り肉みそのビビンバ

材料：2人分

緑茶の茶殻入り肉みそ	大さじ6
もやし	1/2パック
水菜	適量
ブロッコリースプラウト	適量

キッコーマン

いつでも新鮮 しばりたて生しょうゆ	少々
ごま油	少々
塩	少々
炒り白ごま	少々
ごはん	400g

<作り方>

- (1)もやしはさっとゆでて、水気をきる。水菜は食べやすい長さに切る。ブロッコリースプラウトは根元を切る。
- (2)ボウルに(1)を入れて、しょうゆ、塩、ごま油で味をととのえる。
- (3)器にごはんをよそい、上に(2)の野菜をのせ、緑茶の茶殻入り肉みそを中央にのせ、炒り白ごまを振りかける。

みそバターリゾット

材料：2～3人分

米	1/2合 (90cc)
バター	20g
みそ汁の残り	180ml
水	180ml
冷凍あさり	適量

デルモンテ

ホールコーン はじける贅沢 適量

<作り方>

- (1)みそ汁の残りに水を合わせる。
- (2)鍋にバターを溶かして米を炒める。表面に透明感が出てきたら、(1)を160ml加えて混ぜないように煮る。
- (3)水分を足りなくなってきたら、途中で(1)を足しながら、米が少し芯が残る程度（アルデンテ）に火を通す。仕上げる少し前に具を入れ温まったらでき上がり。

何でもケーキ・サレ

材料：18cmのパウンド型

薄力粉	120g
ベーキングパウダー	5g
砂糖	25g
塩	2g
卵	1個

デルモンテ

エキストラバージンオリーブオイル	大さじ1
牛乳	100ml

入れる具材

鯖のみそ煮	適量
ほうれんそうのお浸し	適量

<作り方>

- (1)薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- (2)型にオーブンシートをしく。(またはシリコン加工の型を使用)
- (3)ボウルに卵を入れて溶きほぐし、砂糖、塩、オリーブオイル、牛乳を加えてよく混ぜる。
(1)を加えて全体を混ぜ合わせる。
- (4)(3)に具材を加え、再度、混ぜ合わせたら、(2)の型に流し入れる。
- (5)180℃に熱したオーブンで40分程度焼く。中心に竹串を刺して、生地がついてこなければ焼き上がり。

元祖 悪魔のおにぎり

材料：ご飯1合分

ご飯	1合分
天かす	大さじ4
あおさのり	小さじ1

キッコーマン

いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ 大さじ1

マンジョウ

こだわり米麴仕込み 本みりん 大さじ1

砂糖 小さじ1

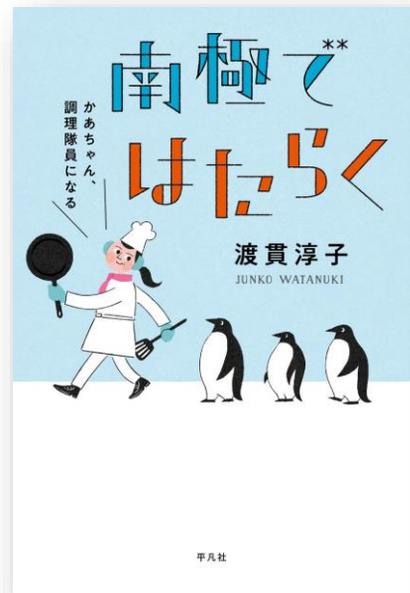
かつお節（パックのもの） 適量

<作り方>

- (1)しょうゆ、みりん、砂糖を合わせて、よく混ぜて、600wの電子レンジに30秒かけてかつお節を加えて混ぜる。
- (2)(1)のたれをご飯に回しかけ、混ぜ合わせる。
- (3)(2)に天かすとあおさのりを加えて混ぜ合わせ、好みの大きさ、形に握る。



南極の食卓
(女性料理人が極限の地で見つけた暮らしの知恵)
単行本 (ソフトカバー) - 2023/1/19
出版社：家の光協会



南極ではたらく かあちゃん、調理隊員になる
(角川文庫) 文庫 - 2022/2/22
出版社：KADOKAWA



悪魔のおにぎりと南極流リメイク料理
単行本 (ソフトカバー) - 2019/2/14
出版社：マガジンハウス