

長野県は、はちみつ生産量全国1位！
毎日食べても飽きないはちみつ

あかしあ



100g・180g・300g

600g

はちみつの女王と呼ばれ、味はソフトで気品があり、色調も淡く美しいのが特徴。様々なお料理・食材とも合うので汎用性をお楽しみください。

よわい

ひやっか
百花みつ



100g・180g・300g

600g

北信濃の空気、水、自然の恵みを享受した素材の良さを生かした蜂蜜です。あつさりとしたぐせのない味をお楽しみください。

※「百花みつ」とは様々な花から採れたはちみつです。

りんご



100g・180g・300g

600g

北信濃産のりんごから採れたはちみつは、フルーティーな香りと味わいが特徴です。パンやヨーグルト等お好みに合わせてお楽しみください。

香り・粘度

つよい

北信濃養蜂場 代表:小泉徹司 〒381-0012 長野市柳原1837-5 Facebookページ:「なごみつ」TEL／026-258-7532

長野県短期大学 食品学研究室:小木曾加奈 博士(農学)／准教授 監修

※1歳未満の乳幼児には与えないで下さい。 ※容器内では、はちみつが結晶した場合は、容器のフタを外し45℃以下の湯(お風呂のお湯程度)で湯煎して下さい。

2016.11



はちみつ農家のお手軽レシピ
—信州の「おいしい」を食卓に—

なごみつ

北信濃養蜂場





中華風肉みそのレタス包み

【材料】作りやすい分量

豚挽き肉	150g	水	大さじ4
ゆでたけのこ	50g	油	大さじ1
にんじん	30g	すりごま(白)	大さじ1
生しいたけ	2枚	レタス
はちみつみそ(A)	3/4カップ	中華風肉みそが乗る程度に千切り、 水でよく洗っておく。	

【作り方】

- しいたけは軸を取り、ゆでたけのこ・にんじんと共にみじん切りにする。
- フライパンで油を熱し、①を入れ、しんなりするまで炒める。
- 火を止め、ひき肉を加えよく混ぜ、ホロホロになったら再び火にかけて炒める。
- 肉に火が通ったら水・はちみつみそ(A)を加え、ぽつりとなるまで煮詰める。
- ④にすりごまを混ぜ入れ、中華風肉みその完成。
- 千切ったレタスに中華風肉みそを乗せ、レタスと一緒に召し上がりください。

(A) はちみつみそ(※3ページの「そばガレット」にも使用しています。)

【材料】作りやすい分量

はちみつ(百花みつ)	… 1/2カップ(約170g)	みそ	… 230g
		酒	… 50g

【作り方】

- ボウルにすべての材料を入れ、よく混ぜる。
- 殺菌した保存瓶に移し、冷蔵庫で3週間保存可能。
※上記レシピの中華風肉みそとクリームチーズを混ぜればティップとなり、
お好みの野菜(きゅうり、セロリ、ラディッシュ等)へ添えても美味しいです。

【百花みつ】

コクがあるので白ゴマの風味が良く合います。煮詰めたときにサラサラしていないのでまとまる調理に向いています。



【レタス】

長野県が日本一の生産をほこります。レタスの約95%は水分ですが、ミネラル、カリテン、ビタミンC・E、カリウムが含まれています。



豆腐ステーキ ~はちみつ・しょうが・なめたけ添え~

【材料】2人分

焼き豆腐	… 1丁(約350g)	醤油	… 小さじ1
油	… 大さじ2	はちみつ・しょうが・なめたけ(C)	… 適量

ネギの小口切り … 適量

- 【作り方】① 豆腐を4等分にし、キッチンペーパーで水けを拭きとる。
② フライパンに油を敷き、両面がカリッとなるまで豆腐を焼く。
③ 皿に②を移し、はちみつ・しょうが・なめたけ(C)、ネギをかける。

(B) はちみつしょうが

【材料】2人分

はちみつ(あかしあ)	… 1/2カップ強(約200g)	しょうが	… 100g
------------	------------------	------	--------

【作り方】

- しょうがは皮を薄く剥いて薄切りにし、沸騰したお湯に入れひと混ぜしたらざるにあげて水気をきる。
- ボウルに、はちみつ・しょうがを入れよく混ぜ合わせて冷まし、保存瓶に移す。
- 1日室温に置き、その後冷蔵庫で保存する(※保存しておけば、豚肉の生姜焼き、はちみつしょうが湯等にも使用できます)。

(C) はちみつ・しょうが・なめたけ

【材料】作りやすい分量

えのきたけ	… 1袋	みりん	… 大さじ1.5
酒	… 大さじ2	はちみつ・しょうが(B)	… 大さじ1~1.5
醤油	… 大さじ1.5	和風だしの素	… 小さじ1/3~1/2

酢 … 小さじ1

【作り方】

- えのきは石突きを切り落とし、3~4等分にする。
- ①と酒・醤油・みりん・はちみつ・しょうが(B)をフライパンに入れ、かき混ぜながら弱火~中火で煮詰める。
- とろみが出てきたら和風だしの素・酢を入れて混ぜる(※完成後はご飯にそのままのせても喜ばれます)。

【あかしあ】

あっさりしていてくせがなく、味の控えめなえのきたけにピッタリです。なめたけの照りをよく出します。



【えのきたけ】

長野県中野市が日本一の生産をほこります。食物繊維が豊富で口カロリーです。加熱するととろりとした粘りが出るのが特徴です。



そばガレット ～はちみつみそ風味～

【材料】2人分

◎生地	◎トッピング
そば粉 130g	ベーコン 適宜
水 250g	卵 2個
卵 1個	はちみつみそ(A) 適宜
塩 小さじ1/4	ネギの小口切り 適宜
	つけあわせ:ミニトマト、レタス 等

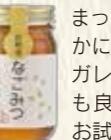
【作り方】

- ① ボウルにそば粉・水・溶き卵・塩を入れ、混ぜる。これがガレット生地になる。
- ② ①にラップをかけ、1時間ほど冷蔵庫で休ませる。
- ③ 厚めのベーコンを1cm角に切って炒めておく。
- ④ 熱したフライパンに②の生地を薄く流し入れ、焼き目がしっかりと付いたら裏返し、肉みそに使用したはちみつみそ(A ※1ページ参照)を塗り、ベーコン・卵を1個乗せる。
- ⑤ 蓋をして卵に火が通ったら生地を4か所折り曲げ、皿に移す。上から小口切りにしたネギを散らして出来上がり。

*そばアレルギーの方はご注意ください。

【百花みつ】

そばの風味と相まってとても穏やかに香ります。和風ガレットとの相性も良いので、ぜひお試しください。



【そば】

長野県は北海道や山形県に次ぐ主要な産地です。良質なたんぱく質やビタミンB群が豊富に含まれています。特にルチンは血液の状態を良好に保ちます。



ブルーチーズとくるみのハニーピザ

【材料】2枚分

◎生地*	直径25cm	◎トッピング	ブルーチーズ	100g	
強力粉	130g	くるみ(碎いたもの)	40g	☆ はちみつ(あかしあ)	大さじ4~6
薄力粉	70g				
ベーキングパウダー	10g(大さじ1)				
塩	小さじ1/2				
砂糖	大さじ1				
牛乳	140mL				

*生地は市販のピザクラストを使用したり、市販のホームベーカリーでピザ生地を焼いて使用しても良いです。ホームベーカリーの生地はホームベーカリーのレシピに準じます。

【作り方】

- ☆をよくふるった後、牛乳を入れよくこねる。
- アルミホイルに生地を乗せ、直径25cm程に伸ばす。ピケ(※)をして、天板に置く。縁になる部分のアルミホイルに、ハケでサラダ油少々を薄く塗り、アルミホイルごと周囲を立たせる。
- 生地にちぎったブルーチーズをまんべんなく乗せ、くるみを散らす。
- 200℃のオーブンで10分程焼く。
- 仕上げにはちみつ(あかしあ)をかけてできあがり。

※ ピケ…フォーク等で適宣穴をあけること。

【あかしあ】

あっさりとしていてくせがなく、サラサラしているのでデザートタイプのピザの上から掛けるにはピッタリです。



【くるみ】

長野県東御市が日本一の生産をほこります。ビタミンEやB1、ミネラルが豊富に含まれています。特にω-3脂肪酸が多く、血液の状態を良好に保ちます。





鶏肉のソテー ~はちみつみそソース添え~

【材料】2人分

鶏もも肉	2枚(1枚 約250g)	すりおろししょうが	小さじ2
塩	小さじ1/2	みりん	小さじ1
黒こしょう	少々	酒	小さじ1
はちみつ(百花みつ)	大さじ1	つけあわせ:ミニトマト、レタス、	
みそ	大さじ2	ベーコドポテト 等	

【作り方】

- ① 鶏肉にフォークで穴をあけ、両面に塩・こしょうをする。
- ② フライパンに油少々を敷き、①の鶏肉の皮目を下にして焼く。焼き色が付いたら裏返し、蓋をして弱めの中火で火が通るまで蒸し焼きにする。
- ③ 鍋にはちみつ(百花みつ)・みそ・すりおろししょうが・みりん・酒を入れ温める。
- ④ 鶏肉が焼けたら皿に移し、③を添える。
- ⑤ つけあわせを添えてできあがり。

【百花みつ】

様々な花から採られたはちみつです。はちみつらしい風味がありコクがあるのが特徴です。味噌を使用した調理にはピッタリです。



【みそ】

長野県が日本一の生産をほこります。みその原料である大豆はタンパク質やカルシウムを多く含むため、栄養源としてとても重要です。



はちみつミルク寒天 ~あんずの白ワイン煮のせ~

【材料】4人分

◎ミルク寒天	◎白ワイン煮
牛乳	400cc
はちみつ(りんご)	大さじ1
粉寒天	2g

【作り方】

- ① 鍋に牛乳・はちみつ(りんご)・粉寒天を入れてよく混ぜる。
- ② 火にかけ、沸騰させないように混ぜ続ける。
- ③ 寒天が溶けたら容器に移し、粗熱を取る。
- ④ 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 鍋にドライあんず・白ワイン・はちみつ(りんご)を入れ、水気が無くなるまで弱火で煮る。
- ⑥ 冷えたミルク寒天に⑤を刻んで乗せて、好みではちみつ(りんご)をかける。

【りんご】

フルーティーな香りと甘酸っぱさが特徴です。濃厚で、もつたりしているので寒天にからませて食べるにはピッタリです。



【寒天】

長野県茅野市が日本一の生産をほこります。食物繊維が豊富です。口カロリーのが特徴で、腸で油脂や糖分の吸収を抑えます。