



日本におけるレモンの産地、
広島県の人たちが教えてくれたレモンの産地の魅力と
おいしいレシピをギュッと凝縮！
産地の人たちが教えてくれたとっておきレシピで
レモンのおいしさを楽しめること間違いなし！



島の人に教えてもらったいちおしレシピ

お肉・お魚のメインレシピ

- レモンたっぷりチキン南蛮……………P.2
- レモン酢鶏……………P.3
- 鶏肉のレモン和え……………P.3
- しいたけの肉詰めレモンのせ
～ブルーベリーソースがけ～……………P.4
- スペアリブのWレモン煮……………P.5
- 揚ぎざみのレモンでカラフル漬け……………P.5



ごはん・麺・パンのレシピ

- 大崎上島のフルーツたっぷりトースト……………P.6
- 島の野菜たっぷり あさりパスタ……………P.6
- レモンとチーズのおにぎり……………P.7
- いなり寿司……………P.7

いろいろおかずレシピ

- レモンdeさっぱり きゅうりの酢の物……………P.8
- にんじんのタリアテッレ……………P.9
- すっきり!さわやか 甘酒レモンドレッシング…P.9



ドリンクレシピ

- プロムナード……………P.10
- レモンヨーグルトソーダ P.11
- 梅レモンソーダ……………P.11

デザートレシピ

- レモンゼリー……………P.12
- 檸檬寒……………P.12
- れもんのふわふわカステラ
……………P.12
- もちもちレモンういろう P.13
- レモンジャム……………P.13

メニュー考案者
おすすめポイント!

子どもも大好きな

チキン南蛮。

酢の代わりにレモン果汁を

使い、タルタルには

レモンピールをいれました。

レモン丸ごと食べられます。



レモンたっぷりチキン南蛮

調理目安時間:30分

材 料(2人分)

鶏もも肉……………1枚
塩・胡椒……………適量
小麦粉……………適量

だし醤油……………小さじ1
レモン果汁……………45ml

★タルタルソース

ゆで卵……………2個
玉ねぎ……………1/2個
パセリ……………少々
マヨネーズ…大さじ3
レモン果汁……………45ml
レモンの皮……………1個分

作り方

- ① 鶏もも肉は1口大に切り、塩・胡椒で下味をつけます。
- ② ①に小麦粉をつけ、180度の油で中に火が通るまで揚げます。
- ③ だし醤油とレモン果汁は混ぜ合わせておき、②をくぐらせ、器に盛りつけます。
- ④ 玉ねぎとゆで卵はみじん切りにし合わせておき、そこにパセリ、レモン果汁、ボイルしてすり下ろしたレモンの皮、マヨネーズを和えてタルタルを作ります。
- ⑤ ④を③にかけて出来上がりです。

お肉・お魚を使ったメインレシピ

メニュー考案者 おすすめポイント!

広島産の生しいたけとレモンを使い
爽やかな香りと酸味を味わう。



レモン酢鶏

調理目安時間:40分

材料(2人分)
 鶏もも肉…160g 人参 ……90g
 醤油 ……26g ピーマン ……1個
 酒 ……10g ゆでたけのこ
 しょうが汁 ……4g ……100g
 片栗粉 ……16g 生しいたけ…2枚
 揚げ油 ……適量 サラダ油 ……6g
 玉ねぎ ……120g

★合わせ調味料

砂糖 ……20g
 濃い口しょうゆ ……18g
 塩 ……2g
 レモン果汁 ……30ml
 トマトケチャップ ……26g
 鶏ガラスープの素 小さじ1/2
 水 ……40ml

★水溶き片栗粉

片栗粉 ……6g
 水 ……12g
 レモンの輪切り…1枚

- 作り方
- ①一口大に切った鶏もも肉に醤油、酒、しょうが汁を振りかけしばらく置く(余分な水分はペーパーでとる)。片栗粉を全体にまぶして揚げ油で揚げておく。
 - ②人参は乱切りにして下茹でする。玉ねぎ、ピーマン、ゆでたけのこ、生しいたけも乱切りにする。
 - ③中華鍋(フライパン)を熱しサラダ油を加え、②の材料を炒める。
 - ④材料に火が通れば、鶏肉を加え、合わせ調味料と水溶き片栗粉を合わせたものを全体にからませ、とろみができるまで煮る。
 - ⑤盛り付けた上に4分の1に切ったレモンを散らす。



メニュー考案者 おすすめポイント!

とにかく甘酸っぱいタレのバランスが◎な一品。
皮ごと食べられて、レモンの香りやビール感を楽しめます。

鶏肉のレモン和え

調理目安時間:25分

材料(4人分)
 鶏もも肉 ……200g 砂糖 ……大さじ4
 鶏胸肉 ……200g [A] 醤油 ……大さじ4
 片栗粉 ……適量 水 ……30ml
 揚げ油 ……適量
 レモン 1個(お好み)

- 作り方
- ①レモンを半分に切り、薄くスライスする。
 - ②[A]をまぜて鍋で砂糖が溶けるまで加熱する。加熱後①のレモンを半分入れる。
 - ③鶏肉を食べやすい一口大に切り、片栗粉をまぶして、油で揚げる。
 - ④揚げた鶏肉を②のタレに入れ混ぜる。
 - ⑤残りのレモンを加え、混ぜる。

お肉・お魚を使ったメインレシピ

メニュー考案者 おすすめポイント!

島の食材(レモン、しいたけ、ブルーベリー)を使った島ならではのレシピです。仕上げにバターを加えた濃厚なブルーベリーソースをかけることで華やかさをプラスしました。



しいたけの肉詰めレモンのせ ～ブルーベリーソースがけ～

調理目安時間:30分

材 料(2人分)

しいたけ……………4つ
牛豚ミンチ……………120g
鶏ガラ……………小さじ2
塩こしょう……………少々
料理酒……………小さじ2
醤油……………小さじ2
片栗粉……………適量
オリーブオイル……………大さじ2
レモン……………輪切り4枚
はちみつ……………適量
チーズ……………4枚
[ブルーベリーソース]
ブルーベリージャム……………大さじ2
酢……………小さじ2
醤油……………小さじ2
料理酒……………大さじ2
バター……………10g

作り方

- ①レモンは輪切りにして適量のはちみつに漬けておく。
- ②しいたけの石づきを切り取り、かさは外側の面に十字をいれておく。
- ③石づきをみじん切りにし、牛豚ミンチをまぜ、鶏ガラと塩こしょう、料理酒、醤油を入れてこねる。
- ④③をしいたけにつめる。この時、肉をつめるところに薄く片栗粉をまぶしておく。
- ⑤④の肉をつめた面だけ中火で焼く。肉に色がついたらひっくり返し、①のレモンをのせて弱火で焼く。
- ⑥全体に火が通ったら、チーズをかぶせる。
- ⑦フライパンにブルーベリージャム、酢、醤油、料理酒をいれ、とろみが少しでるまで煮詰めた後、バターをいれて混ぜる。
- ⑧⑥に⑦をかけて出来上がり。

※レシピにははちみつが含まれます。1歳未満の乳児には与えないでください。

お肉・お魚を使ったメインレシピ

メニュー考案者 おすすめポイント!

家族からスペアリブなのにさっぱりとしていて
食べやすいとほめられたレシピです。
レモンを皮ごと使い、脂分をとったのがポイントです。



スペアリブの Wレモン煮

調理目安時間:30分

材料(4人分)
スペアリブ…500g
ごま油 ……適量
レモン…1と1/2個
にんにく…適量
生姜 ……適量
料理酒 ……100ml
酢 ……75ml
醤油 ……大さじ4
お好みのジャム
 ……適量

作り方

- ①フライパンにごま油をひき、スペアリブを加えて表面に焼き色をつける。
- ②他のものを全て圧力鍋に入れ強火で圧をかけ終わったら10分放置し、しばらく冷ます。
- ③白い脂が浮いてきたらスプーンで取り除く。食べる前に、温めて召し上がってください。



メニュー考案者 おすすめポイント!

大崎上島町でよく釣れる「ぎざみ」を使った料理です。
レモンでさっぱりと食べられ、子ども達にも毎回好評です。

揚ぎざみの レモンでカラフル漬け

調理目安時間:45分

材料(4人分)
ぎざみ ……1匹
片栗粉 ……適量
揚げ油 ……適量
玉ねぎ ……1個
ピーマン ……2個
人参 ……1/2本
★調味液
レモン果汁…100ml
砂糖 ……大さじ4
醤油 ……大さじ2
レモンの皮…適量

作り方

- ①ぎざみは内臓とうろこを取り、片栗粉をまぶします。
- ②170度できつね色になるまで揚げ、油をきってバットにうつします。
- ③玉ねぎは薄切り、ピーマン、人参は細切りにします。調味液と合わせておきます。
- ④②に③を加え、20分程度おいて味をなじませます。
- ⑤器に盛り付け、レモン皮をトッピングして出来上がりです。

メニュー考案者 おすすめポイント!

ビタミンなどの色々な栄養素が手軽にとれます。
フルーツを冷凍しておけば年中作ることができます。



大崎上島の フルーツたっぷりトースト

調理目安時間:10分

材料(2人分)
レモン……1個分の皮と果汁
みかん………1/2個
ブルーベリー………8個
はちみつ………100g
ヨーグルト………60g
食パン………2枚
マーガリン………適量

作り方
①食パン1枚を4つにカット、マーガリンを塗って焼く。
②レモンの皮をみじん切りにして、はちみつとレモン果汁を和える。
③カットした食パンの半分にヨーグルトを塗り、その上にブルーベリーを飾る。
④もう半分の食パンに皮をむいたみかんのせ、その上から②のレモンソースをお好みの量かける。

※レシピにははちみつが含まれます。1歳未満の乳児には与えないでください。

メニュー考案者 おすすめポイント!

ケチャップ味のパスタをよく作るのですが、冷蔵庫に頂いた島野菜が多くあり、あさりだけ買えばいつもと違うパスタになるかなと思い作りました。



島の野菜たっぷり あさりパスタ

調理目安時間:30分

材料(1人分)
パスタ……100g
あさり……140g
ミニトマト……3個
にんにく1かけ
玉ねぎ……70g
しいたけ……20g
人参……20g
オリーブオイル………30g
料理酒………15ml
レモン果汁 30ml
塩・胡椒……適量
水菜、レモン………適量

※パスタは同時並行でゆでておきます。
作り方
①にんにくは微塵切り、ミニトマトは1/2、玉ねぎ・人参・椎茸は薄切りにします。
②フライパンを温め、オリーブオイルを入れ、にんにくを炒めます。
③にんにくが香ばしくなったら、残りの野菜をいれ炒め、最後に、あさり、料理酒を加えます。
④あさが開いたらその中に、ゆでたパスタを加え、絡めます。
⑤最後にレモン果汁をかけ、塩・胡椒で味を調えたら器に盛りつけます。
⑥容器にもりつけ、中央に水菜をパラパラトッピングし、レモンのいちょう切りを2枚飾ったら出来上がりです。

メニュー考案者 おすすめポイント!

レモンの香りがきいた洋風なおにぎりです。
皮も無駄なく使えるメニューを考えました。



レモンとチーズの おにぎり

調理目安時間:10分

材料(1人分)
レモンの皮 …………… 1/2個
ごはん …………… 茶碗1杯分
ベビーチーズ …………… 1個
オリーブオイル …………… 小さじ4
ブラックペッパー …………… 小さじ1/2
塩 …………… 少々
かつお節 …………… 10g
めんつゆ …………… 小さじ1と1/2

作り方
①レモンの皮をむいてわたを取り、みじん切りにする。
②ベビーチーズを5mm角に切る。
③①と②とごはんをボウルに入れる。
④③にオリーブオイル、ブラックペッパー、塩を入れる。
⑤かつお節とめんつゆを和えて、④に加え、全体をよく混ぜる。
⑥ラップに1/2ずつ包んでにぎる。



いなり寿司

材料(10個分)
米 …………… 1.5合
いなり用油揚げ …… 5枚
蓮根 …………… 50g
スライスレモン …… 10枚
白ごま …………… 適量

★調味液A

レモン果汁 大さじ3
砂糖 …………… 大さじ1
塩 …………… 小さじ1

★調味液B

だし汁 …………… 1カップ
砂糖 …………… 大さじ4
醤油 …………… 大さじ2
酒 …………… 大さじ2
みりん …………… 大さじ1

★調味液C

だし汁 …………… 100ml
砂糖 …………… 20ml
塩 …………… 少々

作り方
①お米を炊き、熱いうちにすし桶にあけ調味液Aをまわしかけ、しゃもじで切るように混ぜ、うちわであおぎ、冷まします。
②いなり用油揚げは横に半分に切り、袋状にあけザルに広げて熱湯をかけ、油抜きをしてからくしぼります。
③鍋に調味液Bを入れ、煮立ったら②の油揚げをいれて、弱火でゆっくり煮て味をふくませます。

④蓮根は10枚に輪切りにし、調味液Cと一緒に鍋に入れ、弱火で煮込んでおきます。
⑤①のお米を10等分にし、③の油揚げにつめます。
⑥最後に、④の蓮根とスライスレモン、白ごまをのせ、出来上がりです。

メニュー考案者
おすすめポイント!

レモン果汁を加えることで
さっぱりとしたやさしい酸味に
仕上がります。



レモンdeさっぱり きゅうりの酢の物

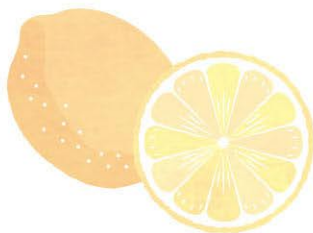
調理目安時間: 15分

材 料(2~3人分)

きゅうり……………1本
乾燥わかめ……………大さじ1/2
ちりめんじゃこ……………大さじ1/2
ごま……………小さじ1/2
塩……………少々
〔レモン果汁……………大さじ1/2
酢……………大さじ1/2
砂糖……………大さじ1
だし……………大さじ1〕

作り方

- ①乾燥わかめを水でもどしてしぼる。
- ②きゅうりに塩をふって板ずりし、薄く切ってしぼる。
- ③【A】の調味料をまぜる。
- ④①~③、ちりめんじゃこ、ごまを混ぜ合わせる。



メニュー考案者 おすすめポイント!

簡単に手早くできる一品です。オリーブオイルとレモンのコクがありながらもさっぱりとした味に、ピンクペッパーの甘さ、爽やかな香りが増え、また人参の食感も良いので、たっぷり食べて頂けます。作り置きもできるので、サラダとして、料理の付け合わせとしていろいろ活用できます。



にんじんのタリアテッレ

調理目安時間:15分 ※作業時間のみ

材料(2人分)
 人参……………1本
 オリーブオイル ……大さじ4
 レモン果汁 ……大さじ1
 塩……………少々
 ブラックペッパー ……少々
 ピンクペッパー ……少々
 イタリアンパセリ

作り方

- ①人参はピーラーで細長くスライスし、塩少々を振りかけしんなりさせる。
- ②オリーブオイルに少しずつレモン果汁を混ぜながら加え、乳化させドレッシングを作る。
- ③②に軽く塩、ブラックペッパーを加え味を整える。
※人参にも塩を振っているのでドレッシングの塩は控えめに。
- ④人参とドレッシングを和えピンクペッパーを加え盛り付ける。
※出来立ても良いが時間をおくとより味が馴染んでくる。



メニュー考案者 おすすめポイント!

レモンのさっぱりさと甘酒のやさしい甘さがマッチ!
 子どもからお年寄りまで誰でも簡単にできる。

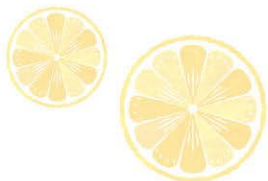
すっきり! さわやか
 甘酒レモンドレッシング

調理目安時間:5分

材料(作りやすい分量)
 甘酒(粒があるタイプ) ……大さじ2
 レモン果汁……………小さじ2
 好きな油(オリーブオイル、なたね油など) ……大さじ1
 塩……………小さじ1/4

作り方

- ①すべての材料を容器に入れ混ぜて出来上がりです。サラダやカルパッチョにかけてお召し上がりください。





メニュー考案者
おすすめポイント!

「さわやかなレモン」
「島の特産ブルーベリー」の
甘酸っぱいすっきりドリンクです。

グラスのエッジに飾ったレモンと
ストローで犬との散歩をイメージ
表現しました。
散歩の後は是非飲んでください。

ノンアルコールドリンク プロムナード (promenade:散歩)

調理目安時間:5分

材料(1人分)

レモン果汁……………20ml
ブルーベリージュース…30ml
乳酸菌飲料……………30ml
レモン(らせん状に剥く) 1個
サイダー……………150ml
氷……………適量

作り方

- ① グラスにレモン果汁、ブルーベリージュース、乳酸菌飲料を入れます。
- ② らせん状に剥いたレモンをグラスに加えエッジに先端部分をかけます。
- ③ 氷を6～7個入れ、サイダーを適量加えストローを飾ります。

メニュー考案者 おすすめポイント!

暑い夏に簡単です。

レモンヨーグルト ソーダ

調理目安時間:10分

材料 (2人分)
 ヨーグルト …………… 2/3カップ
 グラニュー糖 …………… 大さじ1.5
 レモン果汁 …………… 小さじ1
 レモン(飾り) …………… 適量
 炭酸水 …………… 100ml

- 作り方
- ①ボウルにヨーグルト、グラニュー糖、レモン果汁を入れ、泡だて器でかき混ぜる。
 - ②十分に冷やした炭酸水を入れ、グラスのフちにレモンを飾る。



メニュー考案者 おすすめポイント!

生梅と氷砂糖をビンの中に交互に漬けて
 梅汁ができたものをサイダーで割ってレモン汁を入れて、
 ハチミツ漬けにした皮ごと一緒に食べました。

梅レモンソーダ

調理目安時間:15分

材料 (1人分)
 レモンスライス …… 10個分
 炭酸水 …………… 120ml
 蜜柑ハチミツ …… 適量
 レモン果汁 …… 5ml
 梅シロップ
 水 …………… 適量
 (手作りでもOK) …… 30ml

- 作り方
- ※レモンスライスには蜜柑ハチミツに漬けておきます。
- ①グラスに氷を入れます。
 - ②梅シロップ、炭酸水、レモン果汁を加えます。
 - ③最後に、ハチミツ漬けのレモンスライスをトッピングして出来上がりです。

※レシピにははちみつが含まれます。
 1歳未満の乳児には与えないでください。

メニュー考案者 おすすめポイント!

簡単にでき、舌ざわりが良い。大人からも子供からも好評!

レモンゼリー

調理目安時間:15分 ※作業時間のみ

材料 (2人分)	レモン果汁……………15ml	★トッピング
	レモンの皮……………1/3個分	生クリーム、粉砂糖、レモンの皮等
	水……………100ml	
	グラニュー糖……………20g	
	ゼラチン……………4g	

- 作り方
- ①ゼラチンを水でふやかしておきます。
 - ②鍋に水、グラニュー糖を入れ火をかけ、溶けたら火からおろします。
 - ③②に①のゼラチンを加え溶かし、レモン果汁、レモンの皮を加え粗熱を取ります。
 - ④とろみがついてきたら、泡だて器で泡立てグラスに流し、冷蔵庫で冷やし固めます。
 - ⑤④にホイップクリーム、粉砂糖、皮を飾り出来上がりです。



檸檬寒

調理目安時間:20分

材料 (6人分)	檸檬寒……………1本(8g)
	水……………700ml
	グラニュー糖……………200ml
	オリゴ糖……………100ml
	レモン果汁……………200ml
	ミント……………少々

- 作り方
- ①水と寒天を鍋に入れて弱火で温め寒天を完全に溶かします。
 - ②①にグラニュー糖・オリゴ糖を入れ混ぜる。
 - ③②に絞ったレモン果汁を混ぜる。
 - ④レモンの器に流し入れ冷やし固める。
 - ⑤固まったらスマイル切りにし、ミントの葉を添える。



れもんの ふわふわカステラ

調理目安時間:60分

材料 (5人分)	卵……………1個	【A】	砂糖……………30g
	卵黄……………3個分		蜂蜜……………大さじ1
	薄力粉……………20g		レモン果汁 大さじ1
	バニラエッセンス 少々		

※レシピにははちみつが含まれます。1歳未満の乳児には与えないでください。

- 作り方
- ①ボウルに卵と卵黄を入れ、泡立てます。
 - ②①に【A】を加えてしっかりと泡立てます。
 - ③薄力粉をふるいながら加えてゴムベラで混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
 - ④クッキングシートをクシャクシャにしてから型に敷き、③を流し入れ、180℃に予熱したオーブンで約10分焼き、140℃に温度を下げて5~10分焼きます。竹ぐしを差しても何もついてこなければ出来上がりです。



メニュー考案者 おすすめポイント!

甘酸っぱさともちもち感!

もちもちレモンういろ

調理目安時間:40分

材料 (4人分)	白玉粉 ……………20g	水 ……………120ml
	上新粉 ……………60g	レモン果汁
	薄力粉 ……………18g	……………1個分(30ml)
	砂糖 ……………80g	レモンの皮 ……1個分

- 作り方
- ①白玉粉に水1/2量を入れてよく混ぜます。
 - ②①に砂糖を加えてよく混ぜます。
 - ③上新粉、薄力粉を入れ、残りの水を入れよく混ぜます。
 - ④混ぜながらレモン果汁とレモンの皮を加えさらに混ぜます。
 - ⑤型に流し入れて、蒸し器で15～20分蒸して出来上がりです。

メニュー考案者 おすすめポイント!

ヨーグルトにかけたり、トーストにかけたり。皮が入っていますので、若者向きかと思います。ヨーグルトは健康に良いイメージがあります。このジャムは、やわらかくてヨーグルトにとてもよく合います。

レモンジャム

調理目安時間:80分

※作業時間のみ

材料(作りやすい分量)

レモン…10個程度 グラニュー糖 ……800g

作り方

- ①レモンは皮をむき、半分に切り果汁を絞ります。
- ②〈ペクチン作り〉絞ったレモンは大きければさらに半分に切り、鍋に入れ、レモンが隠れるくらいの水をいれて、12分程度茹でる。どろっとしてきたらザルで濾します。
- ③せん切りにした皮は、鍋に入れ、「3分茹でる→ザルにあげる」を3回繰り返します。3回目は15分ほど水にさらし、ザルにあげて手で絞ります。
- ④鍋に以下の材料をあわせる。
【果汁250g】+【ペクチン200g】+【水50g】
+【皮300g】+【グラニュー糖 800g】
全量で1600g
- ⑤④を80%の重量になるように煮る(1280g)
- ⑥煮沸した瓶に、熱いうちにジャムを入れる。蓋をしっかりしめ逆さまにして、冷めるまで置いておく。3日程して、冷蔵庫で冷たくする。

