

広がる チッコカタメタノ食の魅力

プロジェクト鴨川味の方舟

千葉県酪農のさと /NPO 法人エコロジー・アーキスケープ

もくじ

次世代に伝えたい地域食：チッコカタメタノ	1
嶺岡牧が育んだチッコカタメタノ食文化	3
牛乳豆腐食文化と異なるチッコカタメタノ食文化	4
広がるチッコカタメタノ料理	7
ご飯	8
檸檬チッコカタメタノそばろご飯	9
柚子チッコカタメタノ玉子丼	11
チッコカタメタノかつ丼	13
すき焼き風牛丼	15
自然薯丼	17
鹿尾菜煮丼	19
汁	21
若布とチッコカタメタノの味噌汁	21
重ね煮風甘藷の味噌汁	23
疲労回復味噌汁	25
具沢山海藻味噌汁	27
鹿尾菜と柚子チッコカタメタノの味噌汁	29
夏野菜の冷製味噌汁	31



はば海苔のスープ	33
南瓜のスープ	35
前菜	37
檸檬チッコカタメタノ	37
菜花と檸檬チッコカタメタノの辛子醤油和え	39
鹿尾菜サラダ	41
若布とチッコカタメタノのサラダ	43
チッコカタメタノのカレー味サラダ	45
鹿尾菜とチッコカタメタノの洋風サラダ	47
若布の酢の物	49
ハムとジャコの酢の物	51
柿と柚子チッコカタメタノのカプレーゼ	53
チッコカタメタノもろきゅう	55
菜花のピーナッツ和え	57
菜花のソティ	59
菜花の炒め物	61
鰯のトロンケッティ	63



煮物 65

柚子チッコカタメタノと野菜の炒め煮 65

牛蒡と檸檬チッコカタメタノ煮 67

南瓜のそぼろ煮 69

ふろふき大根と柚子チッコカタメタノ 71

大根とチッコカタメタノの煮物 73

大根と烏賊の煮物 75

鹿尾菜と鶏肉の煮物 77

造血煮 79

鶏肉煮 81

馬鈴薯のカレー煮 83

馬鈴薯のトマト煮 85

チッコカタメタノ・ラタトゥイユ 87

平 89

焼き檸檬チッコカタメタノ 89

鹿尾菜入りピーマンの肉詰め 91

小鰻の南蛮漬け 93

鰻の酢締め 95



鰯と檸檬チッコカタメタノのガーリック焼き	97
鯖とチッコカタメタノのぬた	99
鯖とチッコカタメタノの塩焼き	101
鯉のたたき	103
チッコカタメタノと野菜の海苔巻き揚げ	105
デザート	107
苺ミルクゼリー	107
葡萄スムージー	109
甘夏のムース	111
蜜柑チッコカタメタノ	113
林檎の赤ワインコンポート	115
蜜柑飴	117
林檎と甘藷の蜂蜜煮	119
苺餡巻き	121
香の物	123
キャベツの浅漬け	123
ピクルス	125
食生活楽しむ	127





風土が育んだ食文化複合を活かして食生活を再生する

鴨川市

米料理

磯料理 1

交流で混在した献立

野菜料理・
チッコカタメタン

磯料理 2

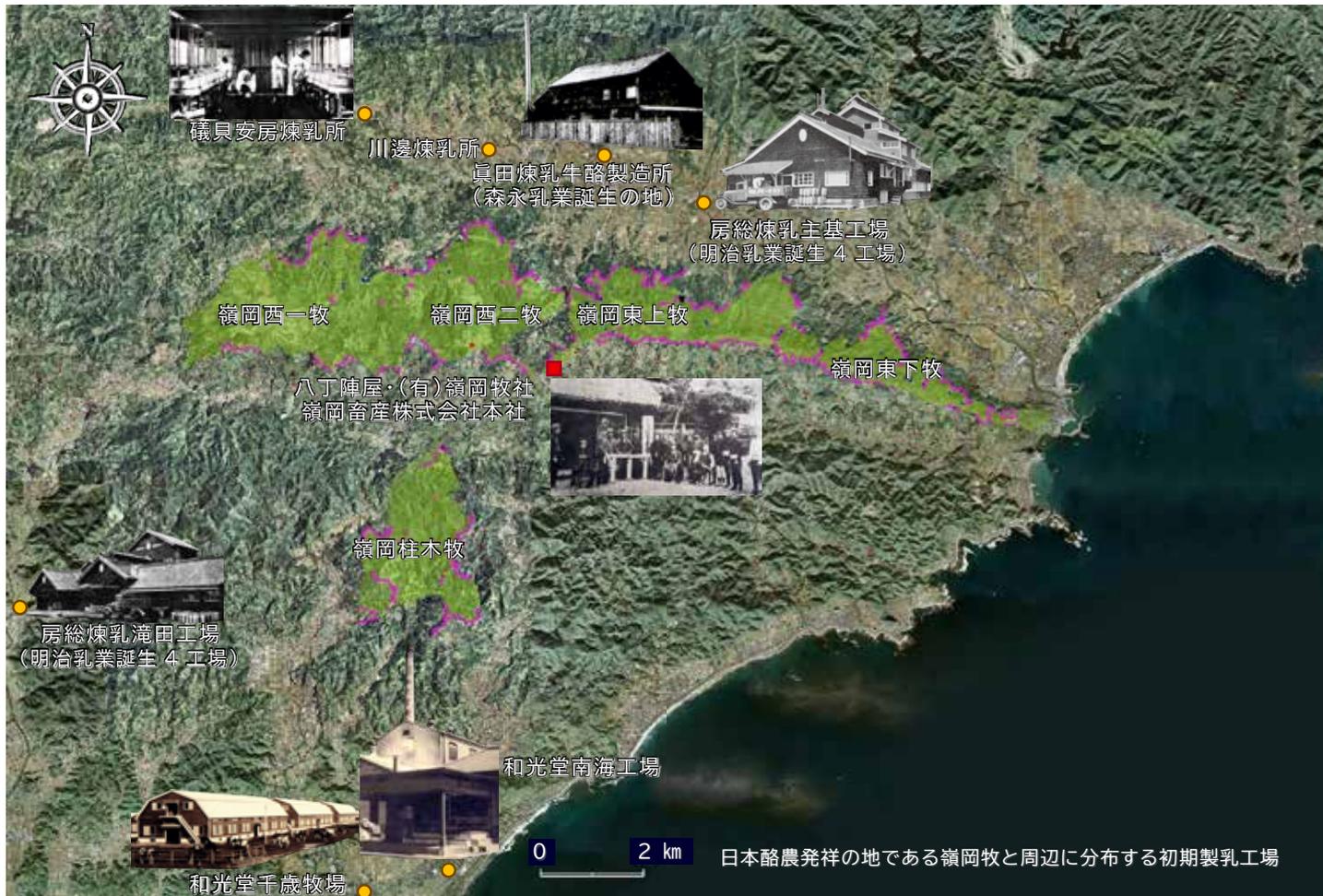




次世代に伝えたい食べ物（鴨川味の方舟品目）

次世代に伝えたい地域食：チッコカタメタノ

千葉県屋根である嶺岡・清澄山塊から黒潮があらう海まであり、東京から最も近い棚田の大山千枚田や主基斎田がある水田地域で、日本酪農発祥の地という歴史を持ち、漁業が盛んな風土に育まれた地域食が現在も食べられている。市民によるワークショップで、次世代に伝えたい地域の食べ物に、チッコカタメタノ料理も選出された。





江戸後期に嶺岡牧を土手で囲込み酪農から近代日本を築いた

嶺岡牧が育んだチッコカタメタノ食文化

“日本酪農発祥之地”である嶺岡牧があったことから、明治期には、嶺岡牧地域は一大酪農地域となるとともに、製乳工場が林立し、森永乳業、明治乳業など主要製乳企業の誕生地となった。その製乳工場に売れない初乳を、「捨てるのは勿体ないから」と固めて食べるようになり、チッコカタメタノ食文化へと繋がった。

牛乳豆腐食文化と異なるチッコカタメタノ食文化

チッコカタメタノ食文化は、次に示す多様性において牛乳豆腐食文化と異なる。すなわち、1) 作り方の多様性、2) 調理の多様性、3) 喫食者の多様性、である。



江戸期に蓄積されたノウハウで明治には千頭を超える大規模農場となった



嶺岡牧周辺には製乳工場が林立し日本の主要製乳業の誕生地となった



堅いチッコカタメタノ (牛乳豆腐)



1 牛乳をかき混ぜながら熱する



2. 沸騰したら酢を入れる



3. 分離したら筥に空ける



4. 固まったら俵板にとる



冷たいうちに酢を入れるふわふわチッコカタメタノ



ホエイが出ず全てが固まる蒸しチッコカタメタノ





スープなどに適した湯煎チッコカタメタノ



柚子チッコカタメタノ



檸檬チッコカタメタノ

料理で変えるチッコカタメタノの作り方

どのような料理に使うかで、チッコカタメタノの作り方を変える。味噌汁や焼く場合は堅いチッコカタメタノを、煮物にはふわふわチッコカタメタノを使う。固いプリンに似たスイーツが食べたい時は蒸しチッコカタメタノにするなど、様々な作り方がある。

嶺岡牧地域固有なチッコカタメタノ食文化

チッコカタメタノ食文化圏は、嶺岡牧地域に限られ、その外部にある酪農地域は牛乳豆腐食文化が展開している。

時とともに変わるチッコカタメタノの食べ方

戦後復興期までは濃い味に料理し、牛乳の臭いを消して食べていた。学校給食で牛乳に慣れるとその味を活かした料理が作られ、日常食が変わった 21 世紀に入るとその食材に使われるとともに地域食生活を再生する料理開発が行われている。



昭和前期における酪農家稠密地域を頂点とし離れると多様度が減少する

広がるチッコカタメタノ料理





ご飯



チッコカタメタノ入りパエリア



檸檬チッコカタメタノそぼろご飯

材料（4人分）

米 2合	砂糖 大さじ1・1/3
檸檬チッコカタメタノ 30g	醤油 大さじ1
卵 2個	塩 小さじ1
絹さや 20枚	酒 大さじ2・1/2
バター…20g	

作り方

1. ご飯を炊く。
2. 絹さやの筋を除く。鍋に水を入れてお湯を沸かし、塩を小さじ1/2、酒大さじ1/2を加えて絹さやを茹でる。1分少々茹でたら笊にあげ、水気を取って、2～3cmほどの幅に斜め切りする。
3. ボウルに卵を割り、塩を小さじ1/2、砂糖大さじ1、酒大さじ1を加えて、泡を立たせずにしっかり溶く。フライパンを熱しバター10gを溶かし溶き卵を注ぎ込み。菜箸で掻き混ぜながらボロボロになるまで煮る。
4. フライパンを熱し、バター10gを溶かす。檸檬チッコカタメタノを細かく砕いて入れ、酒大さじ1、砂糖小さじ1、醤油小1/2さじを加えて掻き混ぜながら手早く炒める。
5. 盛り付けたご飯の上を平らにし、檸檬チッコカタメタノそぼろ、卵そぼろ、絹さやをのせる。



柚子チッコカタメタノ玉子丼

材料（4人分）

米 2合	ニンニク 1片	昆布 12cm
柚子チッコカタメタノ 30 g	モッツアレラチーズ 60 g	オリーブ油 大さじ2
卵 6個	醤油 小さじ1・1/2	バター 40 g
人参 1/3本	砂糖 大さじ3	
かいわれ 1パック	酒 大さじ3	
玉葱 1/2個	鰹節 16 g	

作り方

1. ご飯を炊く。
2. 小鍋に水500ccを入れ、昆布を2cm大に切り1時間浸し、弱火で沸かす。沸騰寸前に昆布を取りだして沸騰させ鰹節を加えて火を止める。鰹節が沈むまで5分ほど置き、箸にキッチンペーパーをしいて漉す。
3. 玉葱を横に幅3～4mm程度に切る。人参は長さ3～4cmの細切りにする。かいわれを半分に切る。ニンニクを薄切りにする。
4. カップに醤油、砂糖、酒を混ぜ、合わせ調味料を作る。鍋にオリーブ油をひいて温め、バターを溶かす。ニンニクを入れて炒め香りが立ってきたら玉葱を加え炒める。玉葱が透き通ってきたら人参を加えて炒める。全体に油がまわったら一度火を止め、粗く崩した柚子チッコカタメタノ、モッツアレラチーズ、合わせ調味料を入れ、1の出汁をヒタヒタになる程度に加え、中火で煮る。
5. 煮汁が僅かになったら、溶き卵を流し込み軽く混ぜ合わせる。半熟状になったら刻んだかいわれを加えて混ぜて火から下ろし、ご飯をよそった器にのせる。



チッコカタメタノかつ丼

材料（4人分）

米 2合	鰹節 適量	※醤油 大さじ3
チッコカタメタノ 80g	昆布 7cm	※味醂 大さじ3
人参 長さ4cm	パン粉 適量	※酒 大さじ3
玉葱 1個	薄力粉 適量	※砂糖 大さじ1
卵 5個	サラダ油 適量	
三つ葉 1／2把	紅ショウガ 適量	

作り方

1. ご飯を炊く。
2. 硬いチッコカタメタノを作り。長さ4cm、幅・厚さ1.5cmに切る
3. 玉葱を縦半分に切り、5mmほどの幅に繊維と直角に切る。人参は薄い細切りにする。三つ葉は長さ3cmに切る。卵1個を溶いておく。
4. チッコカタメタノのカツをつくる。チッコカタメタノに薄力粉をまぶし、溶き卵にくぐらせ、パン粉をまぶす。鍋にサラダ油を注ぎ熱し、チッコカタメタノを揚げる。揚がったら上げて油を切る。
5. 出汁をつくる。200ccの水に10分ほど昆布を浸し、火にかけて沸騰直前に取り出し沸騰させる。煮立ったら鰹節を加え3分ほど加熱して漉す。
6. フライパンに出汁200ccを注ぎ、※を加えて煮立て、玉葱、人参を入れる。玉葱がしんなりしたらチッコカタメタノカツを加え、卵4個を溶いて回し入れ、三つ葉をのせ蓋をして火を止める。
7. 器にご飯を盛り、6を崩さないようにのせる。



すき焼き風牛丼

材料（4人分）

米 2合	えのき茸 1/3 パック	牛脂 7g	※醤油 大さじ3
チッコカタメタノ 50g	三つ葉 1把	塩 1つまみ	※味醂 大さじ3
牛ばら肉 300g	ニンニク 小さじ1・1/2	サラダ油 小さじ6	※酒 大さじ3
玉葱 1/2個	生姜 小さじ1・1/2	醤油…大さじ1	※砂糖 大さじ3
人参 1/4本	卵 4個	七味唐辛子 適量	※味噌 小さじ1/2
長葱 1本	出汁昆布 5cm	紅生姜 20g	※水 500ml

作り方

1. ご飯を炊く。
2. チッコカタメタノを細かく崩す。玉葱を横に1cm幅で切る。牛肉は食べやすい大きさに切り、70°Cの湯で5分ほど浸し、水気を切る。長葱は長さ4cmの斜め切にし。えのき茸は食べやすい大きさにほぐす。人参は花形に抜く。ニンニク、生姜を摺り下ろす。出汁昆布を濡れ布巾で拭く。
3. 三つ葉をさっと茹で、水気を切り、長さ4cm程度に切る。人参、えのき茸を軽く茹で、水気を切る。
4. 割下をつくる。ボウルに※を入れて混ぜ合わせる。
5. フライパンに牛脂で長葱を焼いて取り出し、サラダ油小さじ2で、肉を入れて焼き一度取り出す。サラダ油小さじ2をひき、玉ねぎを炒め、塩1つまみをふる。玉葱が透けてきたら端に寄せ、空いた空間にサラダ油小さじ2をひき、摺ったニンニク・生姜を加え、香りが立ったら玉葱と合わせる。4の割下、出汁昆布を加えて一煮立ちさせ、弱火にして1分煮る。出汁昆布を取り出し、醤油大さじ1、チッコカタメタノ、牛肉、人参、長葱、えのき茸、三つ葉を加えて1～2分煮る。
6. ご飯の上に5をのせ、生卵を落とす。紅生姜をのせ、好みに七味唐辛子をかける。



自然薯丼

材料（4人分）

米 2合	出汁昆布 5cm
チッコカタメタノ 50g	鰹節 適量
自然薯 250g	麵汁 大さじ1
鯛 2尾	醤油 大さじ2
卵 4個	酒 大さじ2
長葱 1/4本	味醂 大さじ1
海苔 1/2枚	味噌 大さじ2

作り方

1. ご飯を炊く。
2. 合わせ出汁を作る。昆布を水200ccに30分浸し、小鍋に入れて煮る。煮立つ直前に昆布を取り出し、鰹節を入れて2〜3秒で漉す。合わせ出汁を小鍋に戻して火にかけ、味噌を溶き、再び冷やす。
3. チッコカタメタノを細かく崩す。鯛を3枚におろし細かくたたく。葱を小口切りにする。
4. 自然薯の皮を剥ぎ、おろし金で搗る。
5. 搗った自然薯をすり鉢に移し、チッコカタメタノ、鯛、麵汁、醤油、酒、味醂を入れる。卵を割り、白身を加えすり棒で混ぜ合わせる。これに、味噌汁を徐々に入れてのばす。
6. ご飯を碗に盛り、4のとろろ汁をかけ、卵黄をのせ、海苔を刻んで葱とともに散らす。



鹿尾菜煮丼

材料（4人分）

米 2合	胡麻油 大さじ3
チッコカタメタノ 50g	醤油 大さじ3
鹿尾菜 35g	酒 大さじ3
油揚げ 1枚	味醂 大さじ3
人参 1/3本	砂糖 大さじ1・1/2
大豆の水煮 30g	鰹節 適量

作り方

1. ご飯を炊く。
2. 鹿尾菜を30分ほど水で浸して戻し、洗って長さ2cmほどに切り、水を切る。チッコカタメタノは細かく崩す。油揚げは短い片を4等分にし、1cm幅に切る。人参は長さ3cmほどの細切りにする。小鍋に湯を沸かし、沸騰直前に鰹節を入れ、すぐに漉して出汁を作る。
3. 手鍋を温め、胡麻油大さじ1をひき、チッコカタメタノをさっと炒め、取り出す。同じ鍋を温めて胡麻油をひき、中火で人参を炒める。人参に油が回ったら鹿尾菜を入れて2分ほど炒め合わせ、大豆、油揚げを加えて混ぜて、醤油、酒、味醂、砂糖を加える。さらに、材料がヒタヒタになるくらいに出汁を加えて混ぜ合わせ、蓋をして煮る。
4. 煮汁が少なくなったら、チッコカタメタノを入れて混ぜ、1～2分煮て火を消す。
5. ご飯を盛りつけ、鹿尾菜煮をのせ、煮汁を少しかける。





汁

材料（4人分）

チッコカタメタノ 50 g

若布（塩蔵） 30 g

玉葱 1/2 個

鰹節 適量

味噌 適量

作り方

1. チッコカタメタノを1.5cm角、厚さ5mmほどに切る。
2. 若布は水で戻し、1口大に切る。
3. 大根の皮を剥き、幅2～4mmの千切りにする。
4. 鰹節で二重出汁を取り、大根を入れて煮る。煮立ったら味噌を溶いてチッコカタメタノを入れ、加熱する。再び煮立ったら若布を加えて火を止める。

若布と檸檬チッコカタメタノの味噌汁

檸檬チッコカタメタノと若布、大根の味噌汁。

チッコカタメタノの場合は、言われないと大抵豆腐と間違われるが、檸檬チッコカタメタノや柚子チッコカタメタノを使うと香りがよくなり、味噌汁の旨味が増す。



若布と檸檬チッコカタメタノの味噌汁



重ね煮風甘藷の味噌汁

材料（4人分）

若布（乾燥） 6 g
チッコカタメタノ 30 g
玉葱 1/2 個
甘藷 1/2 本
鰹節 適量
味噌 適

作り方

1. 若布を水で戻し、3～4cmに切る。玉葱は、横に薄切りにする。甘藷は皮を剥き、長さ1cmほどの輪切りにする。チッコカタメタノを1.5cm角で、5mm厚に切る。
2. 鰹節で二重出汁をとり、甘藷、玉葱、チッコカタメタノを入れ、味噌を加えて煮る。沸騰を始め味噌が溶けてきたら一煮立ちさせ、若布を加える。若布の色が鮮やかな緑に変わったら火を消す。

重ね煮風甘藷と人参の味噌汁

チッコカタメタノ、甘藷、人参、玉葱、チッコカタメタノ、油揚げ、若布の重ね煮風味噌汁。

前日、具を味噌で包んで置いた時に次いで、味が染みて美味しい。とりわけチッコカタメタノ美味しさが際立つ。



重ね煮風甘藷と人参の味噌汁



疲労回復味噌汁

材料（4人分）

- 若布（乾燥） 6 g
- チッコカタメタノ 30 g
- もやし 1/2 袋
- 鰹節 適量
- 味噌 適量

作り方

1. 若布を水で戻し，3～4cmに切る。堅いチッコカタメタノを長さ3cmに切る。
2. 鰹節で出汁をとり，もやし，チッコカタメタノを入れて煮る。沸騰を始めたなら味噌を溶かして一煮立ちさせ，若布を加える。若布の色が鮮やかな緑に変わったら火を消す。



重ね煮風甘藷と人参の味噌汁

しっかりとした口当たりと香りの良さから，'鴨川の味'料理づくりワークショップでは，地元産の若布を使用している。



具沢山海藻味噌汁

材料（4人分）

- 堅いチッコカタメタノ 50g
- 若布（塩蔵） 15 g
- 鹿尾菜（乾燥） 7 g
- 玉葱 1/2 個
- 人参 1/4 本
- 茄子 1 個
- 油揚げ 1 枚
- 鰹節…適量
- 味噌…適量

作り方

1. 堅いチッコカタメタノを作り、2cm角に切る。
2. 若布、鹿尾菜は水で戻し、一口大に切る。
3. 玉葱は櫛切り、人参、茄子を輪切りにする。油揚げは短辺を半分にし、短冊切りにする。
4. 鰹節で二重出汁を取り、人参、茄子、玉葱、油揚げ、ひじき、チッコカタメタノの順に入れて一煮立ちさせ、若布を加えて火を止める。



釜揚げ鹿尾菜

天津小湊産鹿尾菜は、全国的に高く評価されている。鹿尾菜狩り直後は釜揚げ鹿尾菜（生鹿尾菜）を使用する。

海藻とチッコカタメタノの味噌汁は、ミネラルに富み、栄養価も高く、味噌汁が優良なおかずの役も果たしている。



鹿尾菜と柚子チッコカタメタノの味噌汁

材料（4人分）

- 柚子チッコカタメタノ 50 g
- 南瓜 200 g
- 玉葱 1/2 個
- 鹿尾菜（乾燥） 15 g
- 油揚げ 2枚
- 鰹節 適量
- 味噌 適量

作り方

1. 南瓜のわたを取って厚さ1cm、幅2cmに切り、皮を部分的に剥く。玉葱は縦半分に切り、繊維と直角に幅5mm程度に切る。鹿尾菜は洗って水に戻し、長さ約5cmに着る。油揚げは短辺を半分にし、1cm幅に切る。柚チッコカタメタノは、幅1.5cm、厚さ5mmに切る。
2. 鰹節を削り二重出汁をつくる。
3. 鍋に出汁を入れて一煮立ちさせ、南瓜、玉葱、油揚げの順に入れて煮る。玉葱が透き通ってきたら鹿尾菜、柚子チッコカタメタノを入れて煮立たせ、味噌を溶かし入れる。

三つ葉と柚子チッコカタメタノの味噌汁

柚子チッコカタメタノ、三つ葉、人参の味噌汁。
柚子チッコカタメタノが味噌汁の香りを高める。



三つ葉と柚子チッコカタメタノの味噌汁



チッコカタメターノと夏野菜の冷製味噌汁

材料（4人分）

堅いチッコカタメターノ 20 g

胡瓜 1本

茗荷 2本

葱 1本

鰹節 適量

味噌 適量

塩 小さじ1

作り方

1. チッコカタメターノは5mm四方で、厚さ2mmに切る。
2. 胡瓜を薄切りにし、小さじ1弱の塩を振る。15分ほど経ったら絞る。
3. 茗荷、葱を薄い小口切りにする。
4. 鰹節を削り二重出汁を作り、味噌を溶いて一煮立ちさせ、汁を冷やす。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。汁が冷えたら腕に注ぎ、胡瓜、茗荷、葱を加える。



はば海苔のスープ

材料（4人分）

- 堅いチッコカタメタノ 20 g
- はば海苔 20 g
- 葱 1/2 本
- 生姜 1 かけ
- バター 10 g
- 胡麻油 小さじ2
- コンソメ 小さじ1
- 酢 小さじ1/2
- 粗挽き黒胡椒 少々
- 白播り胡麻 少々



生のはば海苔は格別だが年に2度しか食べられない

作り方

1. チッコカタメタノを1cm角で、厚さ5mmに切る。はば海苔を長さ5cmに切る。葱は斜めに薄切りにする。生姜は摺り下ろす。
2. フライパンを熱してバターをひき、葱を透き通るまで炒める。
3. 鍋に胡麻油をひき、生姜をさっと炒め、水4カップを注ぎ、はば海苔、葱を入れ、黒胡椒、コンソメを加えて煮る。
はば海苔の色が緑に変わったら酢を入れる。
4. 器に盛り、白播り胡麻をかける。



南瓜のスープ

材料（4人分）

ふわふわチッコカタメタノ…30 g

若布（乾燥）…4 g

南瓜…150 g

玉葱…1/4 個

バター…5g

固形ブイヨン…1/4 個

牛乳…200cc

塩…小さじ 1/2

作り方

1. 布を水で戻し、1 cm角に切る。チッコカタメタノを細かく崩す。南瓜の種と綿を取り除き、皮を剥いて2 cm角に切る。玉葱は横に薄切りにする。
2. 手鍋にバターを溶かし、弱火で玉葱を炒める。玉葱がしんなりしたら南瓜を加えてさっと炒める。
3. 水400cc、固形ブイヨンを加え中火とし、チッコカタメタノを入れ、蓋を切って煮る。
4. 3をミキサーにかけてピュレ状にし、鍋に戻し入れ、牛乳を加えて温め、若布を加える。塩で味を整え、若布の色が鮮やかな緑色になったら火を消す。





前菜

檸檬チッコカタメタノ

材料（4人分）

檸檬チッコカタメタノ 100 g

胡瓜 2本

塩 小さじ1

味噌 適量

作り方

1. 檸檬チッコカタメタノを長さ5cm, 幅2cm, 厚さ1cmほどに切る。
2. 胡瓜を塩で板ずりし, 塩水に浸す。長さ4~5cmに切り, 木の葉に刻む。
3. 薄く切ったチッコカタメタノと胡瓜の木の葉を器に盛りつける。



若布と檸檬チッコカタメタノの味噌汁



若布と檸檬チッコカタメタノの味噌汁



菜花と檸檬チッコカタメタノの辛子醤油和え

材料（4人分）

チッコカタメタノ 30 g	味醂 小さじ1
菜花 1把（150 g）	練辛子大さじ1
煎り胡麻 大さじ1	※酒 大さじ2
出汁昆布 5cm	※白味噌 大さじ2
鰹節 適量	※砂糖 大さじ2
醤油 小さじ1	※醤油 大さじ1
塩 小さじ1/4	水 大さじ1
砂糖 小さじ1	

作り方

1. 菜花の茎を手で楽に折れるところで折る。鍋にたっぷりの湯を沸騰させ、菜花を茹でて冷水に取り、水気を切り、食べやすい長さに切る。
2. 鍋に水500ccを注ぎ、鰹節、昆布、塩と、醤油小さじ1/2を加えて出汁をとる。
3. 煎り胡麻を搗鉢でする。ボウルに搗った煎り胡麻、出汁を大さじ2、醤油小さじ1/2、砂糖、味醂、練辛子を入れて混ぜ、菜花と和える。
4. チッコカタメタノにかける和風ソースを作る。小さな鍋に※を入れ、掻き混ぜながら加熱し、全体に滑らかになったら火を消す。
5. チッコカタメタノを厚さ約5mmに切る。
6. 菜花の辛子和えとチッコカタメタノを皿に盛り、チッコカタメタノに和風ソースをかける。



鹿尾菜サラダ

材料（4人分）

チッコカタメタノ 30 g	ロースハム 3枚
鹿尾菜 40 g	マヨネーズ 大さじ8
馬鈴薯 3個	擂り胡麻 大さじ1
胡瓜 1/3本	練辛子 1cm
人参 1/3本	塩 少々
玉葱 1/3個	

作り方

1. 堅いチッコカタメタノをつくり、1cm角に切る。
2. 鹿尾菜を長さ約3cmに、人参は長さ2cmの拍子木切りにし、サッと茹でて箸にあげて水気を取る。
3. 馬鈴薯は皮を剥いて2～3cm角のサイコロ状に切り、塩を加えて茹で、箸にあげて水気を切る。
4. 玉葱は縦半分にし、繊維に沿って幅3mmに切り、水にサッと晒し、箸にあげて水気を切る。胡瓜は縦半分に切ってから、斜めに薄切りし、塩をまぶして水気を切る。ロースハムは、1cm角に切る。
5. ボウルに総ての材料を入れ、練辛子を混ぜたマヨネーズ、擂り胡麻と混ぜ合わせる。



若布とチッコカタメタノのサラダ

材料（4人分）

ふわふわチッコカタメタノ 50g	※醤油 1カップ (200ml)
若布 50g	※砂糖 1/2カップ
胡瓜 1/2本	※胡麻油 小さじ1
煎り胡麻 適量	※鰹節 適量
生姜 1個	
胡麻油 大さじ1	

作り方

1. ふわふわチッコカタメタノをつくり、細かく砕く。
2. ※で材料を浸すことができる生姜醤油をつくる。鰹節を削り二重出汁を作る。生姜の皮を剥き揃り下ろし、醤油、砂糖、出汁 80ccを混ぜる。
3. 若布を長さ 5cm程度に切り、熱湯で緑色に変わるまで煮て、箸に取り水気を切る。胡瓜を塩で板ずりし、薄切りにして 10分ほど置き水気を絞る。
4. 若布、胡瓜、チッコカタメタノをボウルに入れ、2で作った生姜醤油に胡麻油を加えて全体を混ぜる。
5. 皿に盛り付け煎り胡麻をかける

 若布、胡瓜、チッコカタメタノを一緒に食べると美味しい。



チッコカタメタノのカレー味サラダ

材料（4人分）

チッコカタメタノ 50 g

菜花 1把

玉葱 1/2個

人参 1/2本

チーズ 大きじ2

カレー粉 大きじ1

サラダ油 大きじ2

バター 20 g

作り方

1. 堅いチッコカタメタノを作り、1cm角に切る。
2. 菜花を長さ約5cmに切る。玉葱は縦半分に切り、約7mmの幅に繊維と直角に切る。人参は長さ5cm、厚さ3mm、幅5mmの細切りにする。チーズを細かく切る。
3. フライパンを熱し、サラダ油をひきバターを溶かし、人参、菜花、玉葱、チーズを入れて炒める。菜花の茎が柔らかくなったらチッコカタメタノを加えて炒め、カレー粉をふりよく混ぜ合わせる。
4. カレー粉が一樣に混ざったら皿に盛る。



鹿尾菜とチッコカタメタノの洋風サラダ

材料（4人分）

柚子チッコカタメタノ 30 g

鹿尾菜 25 g

セルリ 1本

ソーセージ 3本

薄切りモッツアレラチーズ 大さじ2

マヨネーズ 大さじ4

ヨーグルト 大さじ3

コンソメ 小さじ1

作り方

1. 鹿尾菜を洗って水で充分戻し、茹でる。
2. セルリを葉と軸にわけ、流水でしっかり洗う。ボウルに水500cc、酢大さじ1の酢水を作りセルリを5分ほど浸して水洗いをする。セルリの軸の筋を取り、長さ2～3cmの斜め切りにする。葉はざく切りにする。鍋に水を入れて火をつけ、コンソメを加えて蓋をしてやや弱い中火で煮る。
3. ソーセージは幅1cmに切り、サッと炒める。
4. 柚子チッコカタメタノは、幅1.5cm、厚さ5mmに切る。
5. 1～4をフライパンに入れてざっくりと混ぜ、モッツアレラチーズをかけて3分ほど炒める。
6. ボウルにマヨネーズとヨーグルトをよく混ぜ、皿に盛った温サラダにかける。



若布の酢の物

材料（4人分）

チッコカタメタノ 20 g	※酢 大さじ 2
若布（乾燥） 4 g	※醤油 小さじ 4
胡瓜 1/2 本	※胡麻油 小さじ 2
カニカマ 4本	※砂糖 小さじ 2・1/2
蛸 100 g	
春雨 10 g	
塩 少々	
白胡麻 小さじ 2	

作り方

1. チッコカタメタノを細かく崩す。胡瓜を薄い輪切りにし、軽く塩をふってから水気を絞る。カニカマの長さを半分に切り、細くほぐす。蛸は薄切りにする。
2. 雨を茹でて冷水に放し、箸にとって水気を切る。若布を茹で、色が緑に変わったら取り出し、1cm角に切る。
3. ボウルに※を入れて混ぜ、全ての材料を浸す。
4. 皿に盛り付け白胡麻をふる。



ハムとジャコの酢の物

材料（4人分）

チッコカタメタノ 20 g	※酢 大さじ 2
若布（乾燥） 4 g	※醤油 大さじ 1
胡瓜 1/2 本	※砂糖 小さじ 2・1/2
ロースハム 4 枚	※胡麻油 小さじ 1
ちりめんじゃこ 20 g	白胡麻 小さじ 2
塩 少々	

作り方

1. チッコカタメタノを細かく崩す。胡瓜を薄い輪切りにし、軽く塩をふって揉み5分ほど置いて水気を絞る。ちりめんじゃこを熱湯でさっと茹で、笊にとって冷やす。ロースハムを幅 1/4 に切り、それを 1 cm 程度の細切りにする。若布を茹で、色が緑に変わったら取り出し、1 cm 角に切る。
2. ボウルに※を入れて混ぜ、全ての材料を浸す
3. 皿に盛り付け白胡麻をふる。



柿と柚子チッコカタメタノのカプレーゼ

材料（4人分）

柚子チッコカタメタノ 100 g

柿 2個

レタス 1枚

バジル 12 g

粉アーモンド 大きじ 1

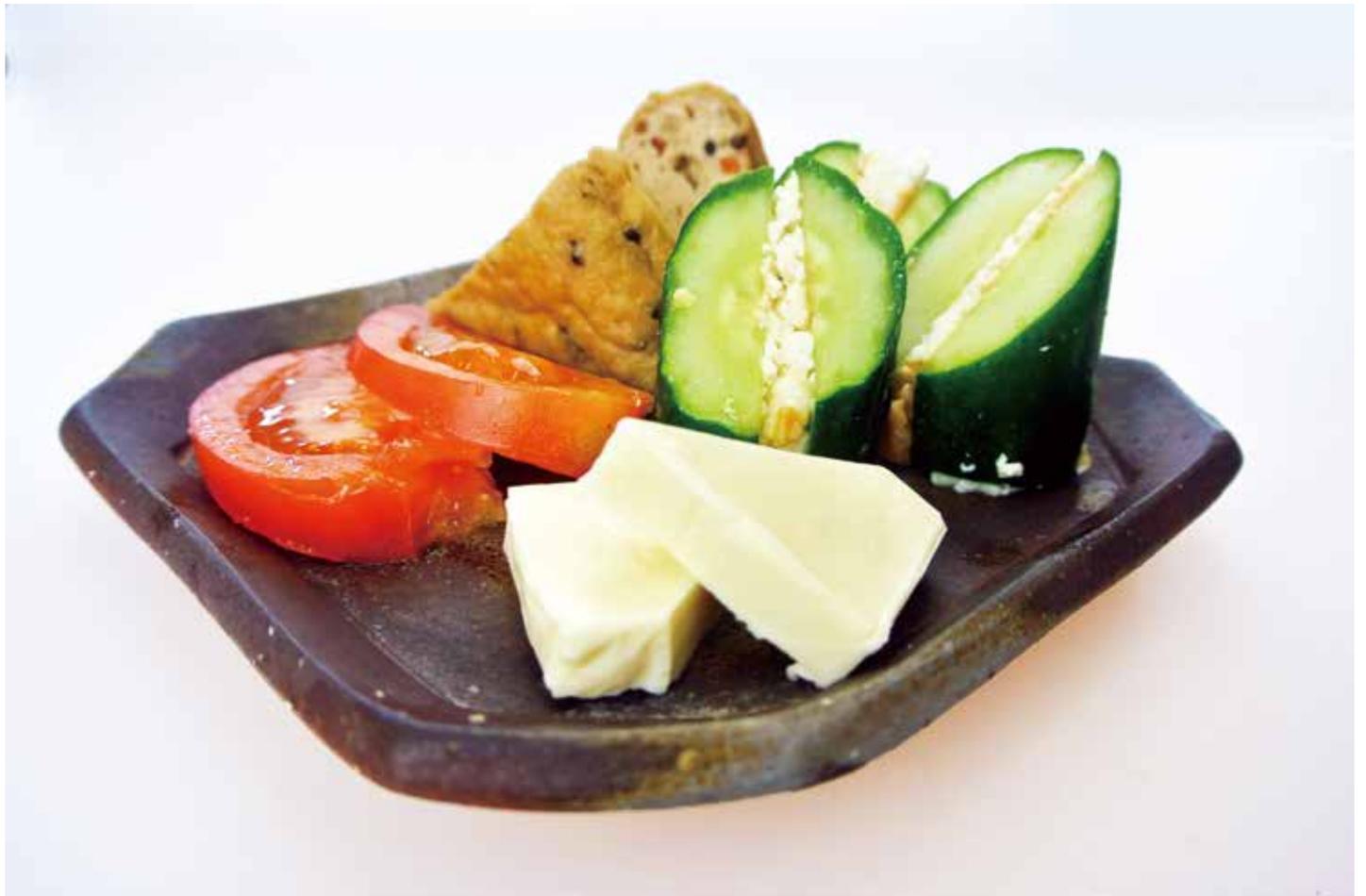
蜂蜜 小さじ 1/2

オリーブオイル 80cc

黒胡椒 適量

作り方

1. ソースを作る。バジルを茹でて冷水にとり、絞って水を切り、みじん切りにして器に入れる。オリーブオイル、蜂蜜、粉アーモンドを加え、黒胡椒をふってよく混ぜる
2. 柿の皮を剥き、へたを取り、縦に8つに切る。柚子チッコカタメタノ、レタスを大きさ4 cm大に切る。
3. 柿、柚子チッコカタメタノ、レタス、の順にのせ、柚子チッコカタメタノに1のソースをかける。



チッコカタメタノもろきゅう

材料（4人分）

チッコカタメタノ	40 g	醤油	大さじ 3
胡瓜	4 本	味醂	大さじ 3
トマト…	1 個	酒	大さじ 3
チーズ	1 個	鹿尾菜がんも	1 個
塩	少々	鰹節	適量
味噌	適量	葱	1/2 本
砂糖	大さじ 2/3		

作り方

1. 堅いチッコカタメタノを作り，4胡瓜の径に合わせて細長く，薄く切る。
2. 胡瓜の両端を切り落とし，塩で擦り，縦半分に切る。切った胡瓜の内面に薄く味噌を塗り，チッコカタメタノを挟む。
4～5等分に切り，各々の中央を斜め切りにする。
3. 皿に立て，薄切りのトマト，薄く切ったチーズを付け合わせる。
4. 鹿尾菜がんもを8等分に切る。鰹節を削って出汁をとり，砂糖，味醂，酒を加えて煮る。火を消して15分程度そのまま置き，味を馴染ませる。皿に盛り付けたら，小口切りにした葱と，鰹節をかける。



菜花のピーナッツ和え

材料（4人分）

チッコカタメタノ 15 g

菜花 1/2 把

若布（乾燥） 4 g

ピーナッツバター 大さじ 1・1/2

砂糖 小さじ 1/2

醤油 大さじ 1・1/2

塩 少々

鰹節 適量

作り方

1. チッコカタメタノを細かく崩す。菜花の茎と葉を分け、塩茹でし、流水にとり冷ます。若布を水で戻す。
2. 鰹節削り、出汁をとる。
3. 菜花を出汁で茹で、水気を切り、長さ3cmに揃え、醤油大さじ1をかけて軽く浸ける。
4. 若布を茹で、色が緑に変わったら取り出し、1cm角に切る。
5. ボウルにピーナッツバター、醤油大さじ1/2、砂糖、出汁大さじ1を加えて混ぜ、菜花、若布、チッコカタメタノを入れて和える。



菜花のソティ

材料（4人分）

ふわふわチッコカタメタノ 25 g

菜花 1把

卵 4個

牛乳 大さじ1

バター 10 g

醤油 小さじ1/2

コンソメ（顆粒） 小さじ1/2

塩 少々

胡椒 少々

オリーブオイル 適量

作り方

1. 鍋に水を注ぎ塩を少々入れて沸騰させ菜花を1分程度茹で、キッチンペーパーで包み水気をきり、食べやすい大きさに切る。ふわふわチッコカタメタノを細かく崩す。
2. 細かく崩したチッコカタメタノ、卵、牛乳、塩少々をボウルに入れてよく混ぜる。
3. 菜花を出汁で茹で、水気を切り、長さ3cmに揃え、醤油大さじ1をかけて軽く浸ける。
4. フライパンを熱しオリーブオイルをひき、バターを溶かす。菜花を入れ、コンソメ、胡椒を加えて炒める。菜花が鮮やかな緑になったら溶き卵を流し入れ、大きく混ぜ卵がしっとりしたら火を止める。



菜花の炒め物

材料（4人分）

チッコカタメタノ 30 g	※オリーブオイル 大さじ1/2
菜花 1束	※コンソメ 小さじ1/2
ベーコン 4枚	※醤油 小さじ1
エリンギ 1本	※白ワイン 小さじ1
バター 10 g	※バルサミコ酢 小さじ1/2
粉チーズ 適量	※砂糖 小さじ1/2
黒胡椒 適量	

作り方

1. チッコカタメタノを2cm角の薄切りにする。菜花の柔らかいところを5cm程度に切り、堅いところは薄く細切りし長さ5cmに切る。ベーコンを幅5mmの薄切りにする。エリンギを細長く切る。
2. フライパンを温めバターをひき、菜花、エリンギ、ベーコンを炒める。うっすらと焦げ色がついたら火から下ろす。
3. 2及びチッコカタメタノをボウルに入れ、※を混ぜ合わせる。
4. 皿に盛り、粉チーズ、黒胡椒を振る。



鯛のトロンケッティ

材料（4人分）

チッコカタメタノ 16 g

鯛 4尾

フルーツトマト 2個

檸檬の皮 1/8個

エキストラヴァージン・オイル 適量

セルフィーユ 4片

生パン粉 10 g

グラナー・パダーノ・チーズ 4 g

イタリアンパセリの葉 2 g

ニンニク 1/3片

塩 小さじ1/4

作り方

1. 檸檬の皮をみじん切りにする。フルーツトマトのヘタを取り、十字に切り込みを入れ、塩を入れた湯に極短時間入れて湯剥きする。一口大のザク切りにし、ひとつまみ塩を振る。
2. 香草パン粉を作る。チッコカタメタノを細かく崩す。イタリアンパセリをみじん切り、ニンニクを摺る。グラナー・パダーノ・チーズをおろす。以上をボウルに入れ、軽く塩を振り、よく混ぜ合わせる。
3. 鯛の頭を落とし、腹開きにして、内臓を取り除いて洗い、水分を取る。開いた鯛の上に香草パン粉、檸檬の皮をのせ、皮を外にして巻き、楊子で2カ所留める。これを1つずつアルミホイルにのせ、エキストラヴァージン・オイルをかけて包み、フライパンに置き、蓋をして中火で16分ほど加熱する。
4. 焼けたら粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。楊子を抜き、尾を切り落とし、4つに切る。塩を振ったバットの上にのせ、上からも塩を振り、エキストラヴァージン・オイルをかける。
5. 鯛とトマトを盛り付け、エキストラヴァージン・オイルをかけ、セルフィーユを飾る。





煮物

柚子チッコカタメタノと野菜の炒め煮

材料 (4～6人分)

柚子チッコカタメタノ	120 g	砂糖	大さじ 3
葱	1本	醤油	大さじ 3
人参	1本	味醂	大さじ 2
レタス	2枚	酒	大さじ 3
パプリカ (黄)	1/2 個	オリーブオイル	適量
椎茸	6本		

作り方

1. 葱を5cm程度の斜め切りにする。人参を長さ4～6cmに切り、厚さ2mm、幅7mmほどに短冊切りする。レタスを一口大にする。パプリカを長さ4cm、幅5mm程度に切る。椎茸の石づきをとり、軸を縦に薄切りにし、笠を5mm幅で切る。
2. フライパンを温めオリーブオイルをひき、柚子チッコカタメタノ、人参、パプリカ、椎茸、レタス、葱を入れて炒める。全体に油がまわったら調味料を入れ、煮汁が少し残るくらいまで煮る。



牛蒡と檸檬チッコカタメタノ煮

材料（4人分）

檸檬チッコカタメタノ	70 g	醤油	大さじ2
牛蒡	1/2 本	酒	大さじ2
人参	1/2 本	砂糖	大さじ2
ブロッコリー	3～5 本	味醂	大さじ2
突き蒟蒻	50 g	胡麻油	適量
白炒り胡麻	大さじ1		

作り方

1. チッコカタメタノを長さ3cm、幅1cmほどの短冊に切る。
2. 牛蒡をささがきにし、水で晒す。人参を千切りにする。ブロッコリーを1口大に分け、下茹でする。突き蒟蒻は湯通しして、適度な長さに切る。
3. 鍋に胡麻油をひき、牛蒡がしんなりするまで炒め、人参、ブロッコリー、突き蒟蒻、チッコカタメタノを入れ、調味料を加えて混ぜながら煮る。
4. 水気がなくなったら火を止め、皿に盛り、白煎り胡麻をかける。



南瓜のそぼろ煮

材料（4人分）

堅いチッコカタメタノ	120 g	生姜	小 1/2 個
牛乳	100cc	醤油	大さじ 3
南瓜	1/2 個	酒	大さじ 3
鶏挽肉	150 g	砂糖	大さじ 2
人参	1/2 本	味醂	大さじ 3
玉葱	1/2 個	胡麻油	適量
椎茸	1 個	鰹節	適量

作り方

1. 堅いチッコカタメタノを作る。4cm×2cmほどに切る。
2. 南瓜を1口大に、玉葱は縦半分にし、横に約7mm幅に、人参は長さ5cm、厚さ7mmの短冊に、椎茸は、幅5mmに切る。
生姜は皮をむき摺り下ろす。鷹の爪は、種を取り5mm幅に切る。
3. 鰹節を削り、出汁を取る。
4. フライパンを熱し、鶏挽肉、牛乳100cc、生姜、醤油大さじ1、酒大さじ1、砂糖大さじ1、味醂大さじ1を加えて煮る。
水気がほとんど無くなったら火を止め、取り出す。
5. 熱した鍋に胡麻油をひき玉葱を炒め、色が変わってきたら南瓜の皮を下にして並べる。人参、椎茸を入れて回しながら炒める。油が回ったら、醤油大さじ2、砂糖大さじ1、酒大さじ2、味醂大さじ2を入れ、ヒタヒタになるまで出汁を入れ、蓋をして煮る。10分ほど煮て水分が減ってきたら鶏そぼろ、チッコカタメタノ、鷹の爪を加えてさらに煮る。
水分がほとんど無くなったら火を止め、そのまましばらく置く。



ふるふき大根と柚子チッコカタメタノ

材料（4人分）

大根 約15cm	出汁昆布 10cm	☆味噌 大さじ2	※醤油 小さじ2
ブロッコリー 1/4株	醤油 大さじ1	☆味醂 大さじ2	※バージンオイル 小さじ2
人参 8cm	酒 大さじ2	☆酒 大さじ2	※酢 大さじ1・1/2
ニンニク 1片	味醂 大さじ2	☆砂糖 大さじ1	※粗びき黒胡椒 少々
柚子チッコカタメタノ 70g	砂糖 小さじ1	☆柚子 1個	塩 少々
			バター 20g

作り方

1. 大根を3～4cm厚さに切り、皮を剥き、面取りする。裏側に十字の影庖丁を入れ、米のとぎ汁で煮る。沸騰したら弱火にし、竹串がすっと入るまで40分ほど下茹でして、流水でさっと洗う。
2. 鍋に大根を並べ、大根がかぶる程度の水と、出汁昆布、醤油、酒、味醂、砂糖を入れて火にかける。煮立ったら蓋をして30分～40分弱火で煮る。
3. ブロッコリーを小房に分け、人参を長さ4cm、厚さ3～5mm短冊切りし、塩を少々入れてそれぞれ茹で、笊に上げて水気を切る。フライパンを温めバターを溶かし、ブロッコリー、人参をそれぞれ炒める。柚子チッコカタメタノを切り、さっと炒める。
4. ニンニクを搾り下ろし、※を混ぜてドレッシングをつくる。
5. 柚子をしぼる。小鍋に☆を入れてよく混ぜ、火にかける。焦げ付かないよう混ぜ続け、煮立ってきたら弱火にして1～2分煮詰めて火を止める。
6. 2の大根、3の付け合わせを皿に盛り、大根には5に柚子の絞り汁を混ぜてかけ、付け合わせには4のドレッシングをかける。



大根とチッコカタメタノの煮物

材料（4人分）

チッコカタメタノ 30 g	味醂 大さじ3
大根 1/4 本	砂糖 大さじ3
牛細切れ肉 100 g	山椒粉 少々
柚子 1/8 個	鰹節 適量
醤油 大さじ3	出汁昆布 5cm
酒 大さじ3	

作り方

1. 出汁昆布を鍋に入れ、水で10分ほど浸し火をつけ、泡が上がってきたら昆布を取り出す。これに鰹節を加え、沸騰させないように白出汁をつくる。
2. チッコカタメタノを縦横約1cm厚さ5mmに切る。大根は皮を剥き、1cm厚の銀杏切りにする。牛肉は70°Cのお湯で浸し血抜きをする。
3. 鍋に大根を入れ、白出汁を大根がかぶる程度に注ぎ、半透明になるまで中火で煮る。大根が半透明になってきたら、牛細切れ肉、チッコカタメタノと、砂糖・醤油・酒・味醂を加え、中火のまま煮る。アクが出たら取り除く。
4. 煮汁が半分ほどになったら、山椒粉を振って一混ぜして火を止め、皿に盛り、細切りにした柚子の皮をのせる。



鹿尾菜とチッコカタメタノの洋風サラダ

材料（4人分）

チッコカタメタノ…30 g	酒…大さじ 3
大根…1/4 本	醤油…大さじ 4
ヤリイカ…1 杯	砂糖…大さじ 3
生姜…1/2 片	味醂…大さじ 3
出汁昆布…長さ 10cm	

作り方

1. 出汁昆布を水で湿らせ、熱湯の中をくぐらせ。具材がかぶる程度の出汁を取る。
2. チッコカタメタノを崩す。大根は皮を剥ぎ、厚さ 1cm の輪切りにする。生姜を細い千切りにする。
3. 大根の下茹でをする。大根を鍋に入れ、米の研ぎ汁をひたひたまで注ぎ、沸いたら中火で 20 分ほど茹でる。
4. ヤリイカの胴体から内臓をはがして引き抜、軟骨を引き抜く。内臓、目を切り落とし、くちばしを取り除き、吸盤をこそげ落とす。流水で汚れを洗い流し、水気を拭き取る。胴体は皮がついたまま輪切りにする。げそは、食べやすい長さに切る。
5. 調味料、出汁を入れて火をつけ、沸騰したら火を止め、大根を入れて煮る。沸騰したら烏賊と生姜、チッコカタメタノを入れて中火にする。落とし蓋をして 10 ～ 15 分煮て、大根に串が通ったら火を止め、余熱で味を馴染ませる。食べる直前に温める。



鹿尾菜と鶏肉の煮物

材料（4人分）

チッコカタメタノ 50 g	☆醤油 小さじ 1/2
鹿尾菜 30 g	☆酒 小さじ 1/2
鶏肉 100 g	☆片栗粉 小さじ 1/2
玉葱 1/4 個	
人参 1/3 本	※砂糖 小さじ 2
ピーマン 1 個	※トマトケチャップ 大さじ 1
黄パプリカ 1/4 個	※醤油 大さじ 1
ガラムマサラ 小さじ 1	※味醂 1/3 カップ
胡麻油 大さじ 1/2	

作り方

1. チッコカタメタノを1cm角に切る。鹿尾菜を水で戻し、30分以上浸けたあと筈に取って水気を取り、長さが5cm以上のものは切る。鶏肉を一口代に切り、ボウルに入れて☆をからめる。人参は長さ3cmの細切りにする。玉葱は繊維に沿って薄切りにする。ピーマン、黄パプリカは、へた・種を取り、縦に細切りにしたものを長さ3～4cmに切る。
2. フライパンを熱して胡麻油をひき、玉葱を炒め、透き通ったら鶏肉を入れ炒める。鶏肉に火が通ったら人参、ピーマン、黄パプリカ、鹿尾菜を加えて炒め、弱火にして※を加え、さらにガラムマサラ、チッコカタメタノを入れてさっと混ぜ、やや火を強めて汁気が少なくなるまで煮る。



造血煮

材料（4人分）

チッコカタメタノ 40 g	牛乳 大さじ3
鶏肝 300 g	胡麻油 大さじ3
ほうれん草 1束	バター 10 g
人参 1/4本	※酒 大さじ3
生姜 1/2かけ	※醤油 大さじ3
鰹節 適量	※砂糖 大さじ3

作り方

1. 鰹節を削り、約200ccの出汁を取る。
2. チッコカタメタノを崩す。鶏肝を一口大に切り、血を包丁で取り除き、ボウルに入れて牛乳を注いで混ぜ合わせ、16分ほど置く。ほうれん草を長さ5cmに切る。人参は皮を剥き、長さ3cm、幅1.5cm、厚さ5mmの短冊切りにする。生姜は摺り下ろす。
3. フライパンを温め胡麻油をひき、バターを溶かす。人参、ほうれん草を炒め、材料に油が回ったらおろし生姜、鶏肝、チッコカタメタノを入れて混ぜながら炒める。
4. 鶏肝に油が回ったら、酒、醤油、味醂、砂糖、出汁を加えざっくりとかき混ぜ、蓋をして煮る。沸騰してきたら、山椒粉、シナモンを振り、かき混ぜて一煮立ちさせ火を止めて置き、余熱で味を馴染ませる。
5. 器に盛り、七味唐辛子をかける。



鶏肉煮

材料（4人分）

堅いチッコカタメタ 70 g	モッツアレラチーズ 1/2カップ	モセリ 2本
鶏モモ肉 2枚	ローリエ 2枚	オリーブオイル 大きじ2
シメジ 1パック	バター 20 g	黒胡椒 少々
トマト 2個	人参 1/2本	塩 少々
薄力粉 大きじ2	玉葱 1個	穀物酢 30cc
赤ワイン 300cc	ニンニク 3片	

作り方

1. 堅いチッコカタメタノを厚さ5mm, 1cm角に切る。1枚の鶏モモ肉を8つに切り、塩・黒胡椒をふり10分置く。水気が出たらキッチンペーパーで拭き、薄力粉をふる。シメジは石突きを切り、小房に切り分ける。人参、玉葱、ニンニク2片を摺り下ろす。ニンニク1片を薄く切る。パセリをみじん切りにする。
2. トマトを煮て潰す。小鍋にバターを溶かし、摺り下ろした玉葱、ニンニクを弱火でじっくり炒め、ペースト状になったら摺り下ろした人参を加えて5分ほど炒める。
3. フライパンにオリーブオイルをひき、弱火でスライスしたニンニクを炒める。ニンニクの香りがしてきたら鶏を並べ、蓋をして焼く。3～4分したら返して焼き、焼き目がついたらシメジを入れてさらに焼く。
4. シメジがしんなりしてきたら赤ワインを注ぎひと煮立ちさせ、4で作った野菜のペースト、ローリエを入れて煮込み、ワインが少なくなったらトマト、チッコカタメタノを入れ、時々混ぜながら20分ほど煮る。
5. 煮詰まってきたら塩、チーズを加え2分煮て蓋をし、チーズが溶けたら皿に盛り、パセリをかける。



馬鈴薯のカレー煮

材料（4人分）

堅いチッコカタメタノ	40 g	味醂	大さじ 2
馬鈴薯	2 個	酒	大さじ 3
玉葱	1/2 個	鰹節	適量
インゲン	8 本	カレー粉	大さじ 1
牛細切れ肉	200 g	サラダ油	大さじ 3

作り方

1. 堅いチッコカタメタノを一口大に切る。馬鈴薯は皮を剥き、一口大に切る。玉葱は縦半分になり、横に幅 5mm、長さ 5cm程に切る。インゲンはすじを取り 1/3 ~ 1/4 に切る。
2. 牛肉をボウルに入れ、80°Cのお湯をかけて置く。3分したらかき混ぜ、2分ほど置いたらお湯をこぼし、さらに2回同様に湯で血抜きを行い、水気を切る。
3. 鰹節を削り、出汁をつくる。
4. 鍋を温めサラダ油をひき、馬鈴薯、玉葱を入れて混ぜ、油が全体に回ったら牛細切れ肉を入れてかき混ぜ、酒、味醂を加え、具の 3/4 になるよう 4 でつくった出汁を加える。
5. 沸騰し始めたならインゲン、チッコカタメタノを加え、さつくりと混ぜて再沸騰させ、カレー粉を入れて 10 分ほど煮る。



馬鈴薯のトマト煮

材料（4人分）

チッコカタメタノ 40 g

馬鈴薯 4個

玉葱 1/2個

ミニトマト 12個

生姜 1/2かけ

コンソメ（顆粒） 大きじ1

作り方

1. チッコカタメタノを2cm角に切る。ジャガイモは一口大に切る。玉葱は横にくし切りにする。ミニトマトは半分に切る。
生姜を搾り下ろす。
2. 材料をすべて手鍋に入れ、水300ccを注ぎ、コンソメ顆粒を加えて中火で煮る。汁気がなくなったら火を止める。



チッコカタメタノ・ラタトゥイユ

材料（4人分）

ふわふわチッコカタメタノ…50 g	完熟トマト…大1個	シナモン…少々
赤・黄パプリカ…各1/4個	ニンニク…1かけ	ガラムマサラ…少々
茄子…2本	トマトピューレ…大きじ2	コンソメ顆粒…小さじ1
玉葱…1個	塩…少々	粉チーズ…大きじ3
ピーマン…3個	パセリ…少量	オリーブオイル…大きじ5
ズッキーニ…1本	ローリエ…2枚	白ワイン…1/4カップ
セルリ…10cm	オレガノ…小さじ1	

作り方

1. 茄子を1.5cm厚の輪切りにする。玉葱は縦半分にし横に8mm厚に切る。ズッキーニを1cm厚に切る。ピーマン、パプリカは乱切り、セルリは8mm幅に小口切り、トマトは横半分にし種を除き1cm角に切る。ニンニクは薄切り、パセリはみじん切りにする。ズッキーニ、茄子、ピーマンにコンソメをまぶす。
2. 鍋に大きじ1のオリーブオイルを入れて熱し、ニンニクを炒める。香りが立ってきたら火を少し強め、茄子を並べ入れる。両面にうっすら焼き色が付いたら取り出す。同じ鍋にオリーブオイル大きじ1を入れて熱し、ズッキーニを両面が軽く炒めて取り出す。さらにオリーブオイルを大きじ1加えて熱し、玉葱を炒める。玉葱が透き通ったら、ピーマン、パプリカ、セルリ、チッコカタメタノを崩し入れ、トマトを加えて混ぜ合わせ、ズッキーニ、茄子を戻し入れる。野菜全体に油が馴染んだら、塩、白ワイン、ローリエ、オレガノ、トマトピューレ、ガラムマサラ、シナモン、水1/3カップを加えてひと混ぜする。
3. オープンシートで作った紙蓋をし、さらに鍋の蓋をして弱火で30分ほど煮込む。途中で時々鍋を揺らして野菜を動かす。1～2分混ぜ合わせて半分の粉チーズを振って大きく混ぜ、さらに半分の粉チーズを振って火を消し、蓋をしてしばらく置く、チーズが溶けてきたらパセリを散らす。





平

焼き檸檬チッコカタメタノの蜂蜜ソースかけ

材料 (4～6人分)

檸檬チッコカタメタノ 120 g

牛乳 300 g

蜂蜜 大さじ3

バジル 適量

オリーブオイル 大さじ1

片栗粉 小さじ1

サラダオイル 適量

作り方

1. 檸檬チッコカタメタノを短冊に切る。
2. バジルの葉・茎を細かなみじん切りにする。片栗粉を牛乳150 gで溶く。小さなフライパンに牛乳150 g, 蜂蜜, オリーブオイルを加えて煮立て, バジルと溶いた片栗粉を混ぜて蜂蜜ソースを作る。
3. フライパンにサラダオイルをひき, チッコカタメタノをサッと焼いて皿に盛り, 蜂蜜ソースをかける。



鹿尾菜入りピーマンの肉詰め

材料（4人分）

堅いチッコカタメタノ…30 g	鹿尾菜（乾燥）…10 g	生姜 小半分
ピーマン…6個	とろけるチーズ 適量	大根 5cm
豚挽肉…200 g	片栗粉 大さじ3・1/2	ポン酢 大さじ2
大葉…6枚	サラダ油 大さじ1/2	
ニンニク…1片	塩 小さじ1/3	
葱（白い部分）…5cm	胡椒…少々	

作り方

1. 鹿尾菜を水で戻したら、水気を取り、長さ1cm程に切る。大根は摺り下ろし、軽く水気を切る。ピーマンは縦半分になり、へたと種を取り除く。葱はみじん切りに、ニンニクは摺り下ろす。
2. ボウルに大根おろし、ポン酢を入れて混ぜ、おろしポン酢を作る。
3. 肉種を作る。別のボウルに豚挽肉、塩を入れ、粘りが出るまで混ぜ、鹿尾菜、葱、胡椒、崩したチッコカタメタノ、おろした生姜小さじ1、片栗粉大さじ1・1/2を加えて混ぜ、12等分する。
4. ピーマンの水気をキッチンペーパーで拭きとる。内側に薄く片栗粉をまぶし、ピーマン1個分の肉種の半分をまず詰め、とろけるチーズをのせ、残り半分の肉種をそれぞれに詰める。
5. フライパンにサラダ油をひき、4の肉種の面を下にして置いて中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして肉に火が通るまで弱火で4～5分焼く。
4. 軸をとった大葉を千切りにする。器にピーマンの肉詰めを盛り、おろしポン酢をかける。



小鰹の南蛮漬け

材料（4人分）

小鰹 8尾	※砂糖 大さじ2	☆出汁 大さじ3
塩 小さじ1/4	※酢 大さじ2	☆麺汁 大さじ1
小麦粉 大さじ1	※酒 大さじ2	☆醤油 大さじ2
胡麻油 適量	堅いチッコカタメタノ 40 g	☆おろし生姜 小さじ1
葱 1/3本	若布（乾燥） 3 g	☆おろしニンニク 小さじ1
※生姜の薄切り 3枚	☆大根おろし 200 g	☆黒胡椒 少々
※赤唐辛子 1本	おろし玉葱 70 g	
※醤油 大さじ2	☆酒 大さじ2	

作り方

1. 鰹のぜいご。えら、内臓を除いて洗い、キッチンペーパーで水気を拭き、両面に塩をふってしばらくおく。
2. 葱は3cm長さに切り、フライパンでこんがり焼く。
3. 若布を水で戻し、長さ5cmほどに切る。熱湯で緑色になるまで煮て、箆に取って水気を切る。
4. 鰹の水気を拭いて小麦粉をまぶす。胡麻油を熱して鰹を入れ、5分ほど揚げ、油を切る。
5. 鍋に南蛮酢の材料（※）と2の葱を入れて火にかけ、煮立ったら火を止める。バットに揚げた鰹を入れ、熱いうちに南蛮酢回しかけ、30分ほどおいて味を馴染ませる。
6. 鰹節で出汁を取り、鍋に☆を入れてよく混ぜ、火にかけて5分ほど加熱する。
7. 皿に小鰹、葱を盛る。また、若布、厚さ5mmに切ったチッコカタメタノを盛り合わせ、6の和風出汁をかける。



鱻の酢締め

材料（4人分）

柚子チッコカタメタノ	12 g	大葉	6枚	米酢	300cc
鱻	6尾	茗荷	3本	醤油	大さじ3
人参	1/2本	生姜	1かけ	酒	大さじ1
大根	6cm	塩	大さじ1 野菜用	味醂	大さじ1
胡瓜	2本		大さじ2 鱻用		

作り方

1. 鱻の皮を剥き、三枚におろし腹骨を取ってバットに入れ、塩をふって冷蔵庫に30分ほど入れる。冷蔵庫から出した鱻をサッと水洗いして水気を切り、バットに皮の方を下にして並べて酢で漬け、冷蔵庫に約2時間入れる。中骨を骨抜きで抜き、幅2cm程にそぎ切りにする。
2. 小鍋に酒、味醂を入れて火にかけ、アルコールの臭いがなくなったら醤油を加えて火を止める。器に移して粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やす。
3. 大根を縦半分に割り、それぞれ断面が円形になるよう形を整える。人参の皮を剥く。人参、大根を1mm弱の薄い輪切りにし、塩水に浸す。胡瓜を長さ1cmの輪切りを6個つくり、中をくりぬく。残りの胡瓜を長さ4cmに切り塩水に浸す。キッチンペーパーで水気をとり、横に置いてV字状に入れ子状に切る。大根、人参をキッチンペーパーで水気をとり、並べて巻き中をくりぬいた胡瓜に差し込んで花状に広げ、中央に柚子チッコカタメタノをほぐして入れる。
4. 茗荷を刻み、生姜を搗り下ろす。器に大葉を敷き、茗荷をのせる。縁辺に花形の大根、人参を置き、入れ子状に刻んだ胡瓜をずらし木の葉とする。切った鱻、おろし生姜を器に盛る。



鰻と檸檬チッコカタメタノのガーリック焼き

材料（4人分）

檸檬チッコカタメタノ 60g	ニンニク 2片	※マヨネーズ 大さじ2
鰻 4尾	赤唐辛子 1本	※オリーブオイル 大さじ1
塩 少々	オリーブオイル 大さじ6	※塩 少々
胡椒 少々	バター 10g	※胡椒 少々
小麦粉 大さじ6	檸檬 1/2	粗挽き黒胡椒 少々
人参 1/2本	※摺り下ろしたニンニク 1片分	

作り方

1. 鰻の皮を剥き3枚におろす。両面に塩・胡椒を振り、小麦粉を絡める
2. 檸檬チッコカタメタノを長さ5cm、幅2cmほどの短冊切りにする。
3. 人参を紅葉切りにし、サッと下茹でする。ニンニクを薄切りにし、赤唐辛子は半分に折って種を取り出し、4つに切り分ける。檸檬を4つに切る。
4. フライパンにオリーブオイルをひき、ニンニク、赤唐辛子を入れて弱火にかけ、ニンニクがきつね色になったら取り出し、鰻を焼く。鰻に焼き色がついたら取り出す。
5. フライパンを紙で軽く拭き、バターを溶かす。チッコカタメタノがうっすらと焼き色がついたら取り出す。
6. 焼きチッコカタメタノのソースを作る。※を器に入れ掻き混ぜ、粗挽き黒胡椒をふる。
7. 鰻を器に盛り、取り出してあったニンニク、赤唐辛子を散らし、檸檬を添える。焼チッコカタメタノ、人参を盛り付け、ソースを添える。



鮪とチッコカタメタノのぬた

材料（4人分）

チッコカタメタノ 40 g	砂糖…大さじ 2
鮪 150 g	醤油…小さじ 1・1/2
分葱 1袋	酢…大さじ 2
若布（乾燥） 3 g	練り辛子…2cm
味噌 大さじ 3	塩…少々

作り方

1. 堅いチッコカタメタノを細かく崩す。
2. 鍋に塩を少々加えて分葱を茹で、水に取り、笊にあげて水気を切る。
3. 若布を水で戻し長さ 5cmに切り、熱湯で 1 分ほど煮て水気を切る。
4. ボウルに味噌，醤油，砂糖，酢，練り辛子を入れて混ぜ合わせる。
5. 鮪を引き，皿に分葱，わかめ，チッコカタメタノ，鮪を盛り 4 をかける。



鯖とチッコカタメタノの塩焼き

材料（4人分）

鯖 1尾	醤油 大さじ1
大葉 8枚	チッコカタメタノ 50g
大根 1/4本	塩 少々
自然薯 150g	胡麻油 大さじ1
バター 20g	※醤油 適量

作り方

1. 鯖を三枚におろし、4つに切り、表面に切り込みを入れて塩をふり、酒をかけ15分ほど置く。
2. 大根おろしをつくる。
3. 魚焼き網でまず皮を上にして焼き、火が入ってきたら皮を下にして焼く。
4. 大葉を2枚並べて敷き、鯖と大根おろしをのせる。
5. 自然薯の皮を剥き、薄い輪切りにする。フライパンにバターをひいて炒め、両面に焼き色がついたら弱火にし、醤油をかけて蓋をして滑らかになるまでしっかり火を通す。
6. チッコカタメタノを崩し、塩を振って20分程度置く。フライパンに胡麻油をひきチッコカタメタノがうっすらと焦げ色がつくまで炒める。
7. 大根大葉を敷いてその上に6で焼いたチッコカタメタノを広げ、焼いた鯖と自然薯のバター醤油焼きをのせ、脇に大根おろしを盛る。
8. 大根おろしに醤油をかける。



鰹のたたき

材料（4人分）

チッコカタメタノ 50 g	ニンニク 2かけ	サラダ油 適量
鰹 1冊	青葱 1束	オリーブオイル 小さじ2
大葉 8枚	玉葱…1個	醤油 小さじ2
茗荷 4個	檸檬汁 大さじ1	胡椒 少々
生姜 1/4かけ	塩 適量	

作り方

1. チッコカタメタノに塩を振り、キッチンペーパーで包み、冷蔵庫で30分～1時間ほど冷やし、1cm厚に切る。ニンニク1かけをおろす。鰹は、塩・胡椒を振ってニンニクを塗り、10分ほど置き、キッチンペーパーで水気を拭く。
2. 生姜、茗荷は千切りに、玉葱3/4個を横に薄切りにし、それぞれ水に晒す。青葱は小口切りにする。
3. ドレッシングつくる。大葉4枚をみじん切りにする。玉葱1/4個を摺り下ろす。檸檬を絞る。これを器に入れ、オリーブオイル、醤油をかけ、塩、胡椒を振る。
4. フライパンにサラダ油を敷いて強火で熱し、鰹を置き、焼き色がついたらさっと返して全面を焼く。焼いた鰹を氷水にとって熱をとり、水気をキッチンペーパーで拭き取り、約1cmの厚さに切る。
5. 器に大葉4枚と玉葱を敷き、鰹、チッコカタメタノを盛り、薄切りにしたニンニク、生姜、茗荷、青葱を盛りつける。

㍻ カブレーゼのように鰹とチッコカタメタノを一度に食べるとより旨味が高まる



チッコカタメタノと野菜の海苔巻き揚げ

材料（4人分）

柚子チッコカタメタノ	210 g	玉葱	1/4 個	小麦粉	大さじ5
寿司飯	1 カップ	甘藷	1/4 本	片栗粉	大さじ4
手酢	適量	人参	1/2 本	卵	1 個
海苔	3 枚	ピーマン	1/2 個	サラダ油	適量
ロースハム	6 枚	黄パプリカ	1/4 個		

作り方

1. 縦半分の玉葱を繊維と直角に幅約1cmに切る。甘藷の皮をアルミ箔でとり、縦半分に切り、幅5～7mm角に細長く切る。人参は縦半分に切り、幅7mm角に細長く切る。ピーマン、黄パプリカはヘタと種を取り、長さ7mm幅に切る。
2. 巻き簾に海苔をのせ、寿司飯を薄くのばし、ロースハム2枚を横に並べる。その上に、柚子チッコカタメタノ、玉葱、甘藷、人参、ピーマン、黄パプリカを横に並べて巻く。
3. 大きなボウルに溶き卵、小麦粉、片栗粉を入れ、200ccの水でさっくりと混ぜ、2の海苔巻きをまぶす。
4. 中華鍋に油を注いで火にかけ、3を160℃で揚げる。揚がったら6つに切り分ける。





デザート

苺ミルクゼリー

材料（4人分）

- 苺 300 g
- グラニュー糖 100 g
- 牛乳 400cc
- バジル 適量
- 粉ゼラチン 10 g
- ミント 4 芯
- チョコカタメタノ 10 g

作り方

1. 苺2個を縦半分切る。50ccのお湯に粉ゼラチンを入れて混ぜておく。
2. ミキサーに1用を除いた苺、砂糖を入れて滑らかになるまで攪拌する。
100ccを別の容器に取り分け、それ以外を牛乳、ふやかしたゼラチン液を入れて攪拌し、デザートカップに流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。
3. チョコカタメタノを薄い3mm角程度に切る。
4. 2の苺が固まったら、取り分けておいた苺ソースを注ぎ、チョコカタメタノを散らし、切った苺をのせる。



葡萄ゼリー



オレンジゼリー



葡萄スムージー

材料（4人分）

チッコカタメタノ 10g

葡萄 1房

ヨーグルト 400ml

グラニュー糖 30g

作り方

1. 葡萄を半分に切り、種があったら取り除く。チッコカタメタノを5mm角に切る。
2. ミキサーに葡萄、ヨーグルト、グラニュー糖を入れて滑らかになるまで攪拌する。
3. 器に注ぎ、チッコカタメタノを散らし、冷蔵庫で冷やす。



ドラゴンフルーツ スムージー



苺のホットスムージー



甘夏のムース

材料（4人分）

甘夏 5個（果汁 300cc）

チッコカタメタノ 20 g

牛乳 50cc

生クリーム 150cc

グラニュー糖 60 g

粉ゼラチン 7g

作り方

1. チッコカタメタノを細かく崩す。甘夏を絞り、300ccの果汁をつくる。
2. 甘夏果汁とチッコカタメタノ、牛乳をミキサーにかけたら、鍋に移して火にかけ、沸騰直前で火から下ろす。80℃のお湯でふやかしたゼラチン、グラニュー糖を加えよく混ぜ合わせ、粗熱を取る。
3. 別のボウルに生クリームを入れ、氷水に当てながら七分だてに泡立てる。2のボウルに2～3回に分けて入れ、ゴムベラで混ぜ合わせる。
4. 器に流しいれ、20cm くらいの高さから落として空気を抜きながら表面をなだらかにする。冷蔵庫で30分～1時間ほど冷やし固める。



蜜柑チッコカタメタノ

材料（4人分）

牛乳 1000ml

酢 30cc

蜜柑 1個

メープルシロップ 大さじ4

作り方

1. 蜜柑の皮を剥き，細かな粒とする。
2. 牛乳を鍋に入れかき混ぜながら加熱する。牛乳が沸騰してきたら蜜柑の粒を加えてよく混ぜる。再沸騰し牛乳が盛り上がってきたら酢を入れてチッコカタメタノを分離させ，笊にあける。
3. 10分程度したら俎板にあけ，一口大に切って皿に盛り，メープルシロップをかける。





林檎の赤ワインコンポート

材料（4人分）

林檎 1/2 個

柚子チッコカタメタノ 10 g

赤ワイン 200cc

グラニュー糖 100 g

蜂蜜 大さじ4

バター 20 g

作り方

1. 縦半分の林檎を、縦に 1/4 にし、芯を取る。
2. フライパンに林檎を並べ、蜂蜜をかけ、バターをのせて焼く。
3. 小鍋に水 200cc、赤ワイン、グラニュー糖、を入れて火にかけ、シナモンを振り、煮立たせる。煮立ったら林檎を入れ、アルミ箔で落とし蓋を作って 15 分ほど煮る。
4. そのまま鍋で冷まして器に盛り、小さき切った柚子チッコカタメタノを散らす。



林檎の赤ワイン煮（檸檬チッコカタメタノ）



蜜柑飴

材料（4人分）

チッコカタメタノ 100 g

蜜柑…4個

砂糖…160 g

蜂蜜…大さじ3

味醂…大さじ3

作り方

1. 堅いチッコカタメタノを拍子木切りにする。
2. 鍋に水を注ぎ温め、沸騰してきたら蜜柑の粒を入れて煮る。蜜柑を房毎にわけ、蜜柑とチッコカタメタノを葱鮭のように串に刺す。
3. 小鍋に砂糖、蜂蜜、味醂、水大さじ5を入れてかき混ぜながら煮る。とろみがついたら弱火で煮ながら串の蜜柑・チッコカタメタノを順次蜜でまぶしていく。



林檎と甘藷の蜂蜜煮

材料（4人分）

林檎 1/2 個

チッコカタメタノ 15 g

甘藷 小1本

バター 10 g

蜂蜜 大きじ2

白ワイン 大きじ1

シナモン 適量

作り方

1. 林檎は2cm角に切る。甘藷は1cm大の半月切りにする。チッコカタメタノは5mm大に切る。
2. 甘藷にワインを振り電子レンジで10分加熱する。
3. 林檎をバターで透き通るまで焼き、蜂蜜をかけて一煮立ちさせ、甘藷、チッコカタメタノ、シナモンを加えてシロップをからめる。



苺餡巻き

材料（4人分）

苺 4個

チッコカタメタノ 40g

漉餡 80g

白玉粉 72g

薄力粉 48g

砂糖 小さじ2

サラダ油 少々

作り方

1. 苺のヘタを取り、縦4等分に切る。漉餡8等分にする。チッコカタメタノ細かく崩す。
2. ボウルに白玉粉と水200mlを入れ、ゴム箆で潰しながら滑らかになるまでよく混ぜ、薄力粉、砂糖を加えてよく混ぜ合わせる。
3. フライパンを熱し、サラダ油を薄く塗って弱火にする。2を大きじ2ずつ流す。表面が白く乾いてきたら裏返して表面を焼く。焼き上がったらバットに取り冷やす。
4. 3の皮を置き餡、苺、チッコカタメタノ、苺、餡の順に置きくるっと巻く。





香の物

キャベツの浅漬け

材料（4人分）

- キャベツ 1/4 個
- チッコカタメタノ 30 g
- 胡瓜 1/4 本
- 人参 1/8 本
- 播り胡麻 小さじ 1/2
- 塩 小さじ 1/3
- 塩昆布 3 g

作り方

1. チッコカタメタノを崩す。キャベツをざく切りに、胡瓜は薄い小口切り、人参は千切りにする。
2. ボウルに1と塩、塩昆布を入れて混ぜ合わせ、20分ほど置く。
3. 出てきた水分を絞り、播り胡麻で和える。



ピクルス

材料（4人分）

チッコカタメタノ 30 g

セルリ 1本

胡瓜 2本

茗荷 2個

パプリカ（赤） 1/2個

酢 1/2カップ

砂糖 1/4カップ

塩 小さじ1・1/2

ローリエ 1枚

作り方

1. チッコカタメタノを2cm角に切る。セルリは葉を落とし、根元の部分の筋を除き、幅1cm、長さ5cmに切る。胡瓜は長さを四等分に切り、四つ割りにする。茗荷は四つ割りにする。パプリカは、ヘタと種を取り、一口大に切る。
2. 鍋に水を1/2カップと、酢、砂糖、塩、ローリエを入れてよく混ぜ、中火にかける。沸騰直前に野菜、チッコカタメタノを入れ、一混ぜして軽く火を通す。
3. ボウルに汁ごとあけ、ラップを表面にぴったりとかけ、冷蔵庫で2～3時間冷ます。



チッコカタメタノ尽くし膳



チッコカタメタノ尽くし膳

食生活を楽しむ

チッコカタメタノはこれまでに400以上の料理が行われてきたが、刺身と一緒に食べると寿司以上の旨さになるなど、魅力開発の余地が広大に残されている。こうした特徴からチッコカタメタノは、ジャンクフードやお手軽食ですます食生活を軽視した暮らしでなく、食習慣も含め地域食生活を楽しむ暮らし再生の糧になる。

現在、チッコカタメタノ食を次世代も続けることの障壁が、乳等省令から酪農生産様式及び初乳確保システムへと移っている。これを、嶺岡牧の現地利用型再生で解決し、持続的・地域暮らし再生の実現を願っている。





広がるチッコカタメタノ食の魅力

発行 2024年6月8日

監修 プロジェクト鴨川味の方舟

執筆 日暮晃一

編集 NPO 法人エコロジー・アーキスケーブ

発行者 千葉県酪農のさと

〒299-2507 千葉県南房総市大井 686

TEL 0470-46-8181

info@e-makiba.jp

頒布価格 1,000円（税込み）