みなべミライカイギ　-お刺身に合う調味料を創りたい-

9月12日（土）・13日（日）の2日間にわたり、「みなべミライカイギ」を開催しました。今回のテーマは「お刺身に合う調味料づくり」。
高校生、大学生を中心に、みなべ町ならではの新たな調味料の開発に挑戦しました！！
1日目は、フィールドワークや堺漁港で開催されている「わくわく会」への参加を通じて、地域の魅力を再発見しました。
2日目は、そこで得た気づきやアイデアを持ち寄り、
参加者同士で意見を交わしながら、調味料づくりに取り組みました。
今回海 - 1カーニバルにおいて、作製した調味料のレシピを展示しております。
ぜひ、ご覧になってください。
今後も「みなべミライカイギ」を通じて、若者がみなべ町の魅力を発見し、地域と関わるきっかけづくりに取り組んでいきます！！





↑作製した調味料

ミライカイギとは…？

人と人・想いをツナグことをモットーとした、
地方創生・デジタルに興味のある若者が集まる
コミュニティです！全国各地で多彩なイベントを
開催し、「ツナグ」を実現しています！！

YouTube

Instagram

@MIRAI.KAIGI_

タイトル

みなべのさしみみそ



材料名と分量

・みそ	大さじ1
・酒	大さじ1.5
・さとう	小さじ1
・しょうが	少々
・ごま油	大さじ1
・すりごま	少々

作り方・混ぜる順番

①みそ大さじ1、ごま油大さじ1を混ぜる
②さとう、しょうがを少々入れ混ぜる
③酒を入れて味を調整する

タイトル

梅麹油控除



材料名と分量

・梅こうじ（落ち梅）	12g
・黒みつ	10g
・すりごま	4g
・水切りヨーグルト	4g

廃棄落ち梅を減らしたい！
ノンオイル！

作り方・混ぜる順番

①梅こうじは種を取り、皮を細かくきざんでざるで濾す
②ヨーグルトは事前に水切りをしておく
③あとは、すべてを分量通りに混ぜるだけ



タイトル

名前はまだない



材料名と分量

・お米	200g
・タイのあら汁	60g
・梅炭塩	6g
・梅肉	5g

作り方・混ぜる順番

①お米をミキサーですり潰す
②タイのあら汁をまぜる
③梅炭塩、梅肉をまぜる
④すりつぶし混ぜたものを平たくのばす
⑤揚げる

タイトル

刺身嫌いでも食べられるマリネ



材料名と分量

・煮切り梅酒	大さじ6
・オリーブオイル	大さじ2
・こしょう	少々
・梅酢	大さじ1
・レモン	1秒
・ナンプラー	大さじ1.5
・柚子こしょう	4.5cm

作り方・混ぜる順番

①アルコールを飛ばした
　梅酒にオリーブオイル、こしょう、梅酢、レモン、ナンプラー、
　柚子こしょうを入れる
②タイを上からバット等で圧力をかけて薄くする
③タイに①のタレをかけて20分程度つけ置く

タイトル

和風ガーリックオリーブオイル



材料名と分量

・かつお節	1パック
・大葉	4枚
・梅しそ	2コ
・オリーブオイル	大さじ3
・塩	少々
・にんにく	1かけ
・ブラックペッパー	少々
・お好みの野菜	適量

作り方・混ぜる順番

①オリーブオイルと塩、にんにくを細かくきざんだものを混ぜる
②かつお節と梅を混ぜてたたく、大葉を細切りにする

タイトル

ぽん酢とさんしょうのソース

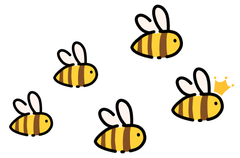


材料名と分量

・ごま油	大さじ1
・ポン酢	大さじ1.5
・さんしょう	適量
・はちみつ	小さじ0.5

作り方・混ぜる順番

①ごま油、ポン酢を入れて混ぜる
②さんしょうを入れる
③はちみつを入れてまろやかにする



みなべ町の特産品である
はちみつを使用してます！

タイトル

ベジタブル怪味



材料名と分量

・玉ねぎ	4分の3玉
・人参	小玉
・オクラ	2本
・大根	4分の1本
・梅ゴマ	20g
・にんにく	2分の1
・みかん汁	適量
・オリーブオイル	10ml
・りんご酢	10ml

作り方・混ぜる順番

①各食材の皮をむく
②おろし金で各野菜をおろし、混ぜる
③最後に梅ゴマで全体を和える

タイトル

みかん香るトマトみそだれ



材料名と分量

・トマト	1個
・みかん果汁	大さじ1
・みかんの皮	適量
・みそ	小さじ2.5
・レモン果汁	4分の1
・塩	2つまみ

作り方・混ぜる順番

①トマトの皮をむきサイコロ状にカットする
②みかん果汁をしぼる
③サイコロ状のトマトにみかんの皮、レモン果汁、塩を入れる