

りんごジュースを 調味料として使うおかずレシピ

鶏もも肉のつけ焼き
秋刀魚のやわらか煮
肉じゃが
甘酢あん
フレンチドレッシング
豚肉のりんごジュース煮



酵素
肉の軟化
香り
甘み
酸味
減塩





鶏もも肉のつけ焼き

材料 (2人分)

鶏もも肉	1枚 (約 300g)
<つけ汁>	
醤油	大さじ2
酒	大さじ2
りんごジュース	大さじ2
練りからし	適量

🍓 りんごジュースが入ったたれに漬け込むことで、りんごの持っている酵素で肉が柔らかくなります。

🍓 りんごジュースの甘さが加わることで、肉の焼き色がとてもよくなり香ばしい風味も加わります。

作り方

1. 鶏肉はつけ汁が浸み込みやすいように、フォークで所々刺しておく
2. 1. をビニール袋に入れ、つけ汁を入れてよくもみこむ
(冷蔵庫に2~3時間おく)
3. オーブンを200度に予熱し、表面が色づくまで20分くらい焼く
4. 皿に切り分け練りがらしを添える



秋刀魚のやわらか煮

材料 (3~4人分)

秋刀魚	4尾
生姜	1かけ
りんごジュース	2カップ
酢	大さじ1
醤油	大さじ1/2~1

🍓 煮魚は生臭みを抑えるために生姜や葱のような香りの物、調味料（酒や醤油、味噌）、梅干しなどが入ります。今回はりんごジュースの酸味を活かし青魚の生臭みを押さえ、さらに甘味も加えおいしさを引き立てていきます。

作り方

1. 秋刀魚は頭と内蔵をとって洗い、水気を拭き取り3等分する
 2. 圧力鍋にサンマ、生姜のスライスを入れて、りんごジュースと酢を加え、蓋をして火にかける
 3. 15分圧力をかけ、火を止めてそのまま置く
 4. 蓋が開けられるようになったら、醤油を加えて味を絡める
- ※鍋の場合は、すべての材料を入れて落し蓋をし、1時間ほど、ことこと煮る



肉じゃが

 肉じゃがの調味料は醤油・酒・砂糖とだしになります。今回は甘味の砂糖に代わりりんごジュースを活用しています。りんごジュースの甘みと酸味は肉の油ととても相性があるので煮込んで味をしみこませる料理にはぴったりになります。

材料 (3~4人分)

ジャガイモ	6個
玉ねぎ	1個
人参	1本
豚肉	200g
りんごジュース	2カップ
みりん	大さじ1
醤油	大さじ2
油	大さじ1

作り方

1. 野菜と豚肉を食べやすい大きさに切る
2. 鍋に油をいれて、玉ねぎと肉を炒める
3. 玉ねぎがしんなりして肉の表面に火が通ったら、りんごジュースをいれて2~3分煮る
4. みりん、醤油を入れて一煮立ちしたら、ジャガイモ、人参をいれて、30分~1時間煮込んで出来上がり



甘酢あん

材料

りんごジュース	200cc
醤油	50cc
酢	大さじ 2~3 杯
すりおろし生姜	大さじ 1
ごま油	大さじ 1
片栗粉	大さじ 1

 甘酢あんの材料は酢・砂糖・醤油やケチャップなどに水溶き片栗粉でとろみをつけたものです。甘味と酸味はりんごジュースで代用できそうです。フルーティな香りと合わせ楽しめそうです。

作り方

1. 小鍋にりんごジュースを入れて半分くらいになるまで煮詰め、醤油も加えて少し煮詰めたら生姜とごま油、酢を加える
2. 味が決まれば水溶き片栗粉でトロミをつける
(火を止めて入れて混ぜてから火をつけるとダメになりにくい)

<利用法>

・炒めものや茹で野菜に絡めたり、天津丼や、から揚げのあんに



フレンチドレッシング

材料

サラダ油（オリーブ油）	30 g
酢	10 g
りんごジュース	30 cc
塩	1.5 g
コショウ	少々
（好みでマスタードや練り辛子を）	

🍓 基本のフレンチドレッシングは油と酢の割合が 2:1 位ですが、3（油）: 4（りんごジュースと酢）の割合にして、油を控えました。りんごジュースで酢の酸っぱさもカバーしたさわやかなドレッシングです。

作り方

1. ボウルに材料を合わせ、泡立て器で攪拌する
- * サラダ油をオリーブ油に変えると、ドレッシングの色が黄色くなります
 - * 冷蔵庫で保存中に分離しますが、食べるときに振って乳化させるので攪拌しやすい容器に保存しましょう



豚肉のりんごジュース煮

材料 (3~4人分)

豚バラ (ロース) 塊	350g
にんにく	1かけ
りんごジュース	500ml
醤油	大さじ2
ねぎ (白い部分)	10cm

 りんごジュースと調味料だけのシンプルな煮物ですが、とても手軽にできるこの料理はりんごジュースの甘みや酸味が、煮込むうちに肉のうま味と相まって柔らかくおいしくなっています。

作り方

1. 豚肉は2~3cm角に切る。にんにくは皮をむきスライス
2. フライパンに1をいれ、両面焦げ目をつけるようにさっと焼く。(油は敷かなくても肉から油が出ます)
3. 2を鍋に入れ、りんごジュース・醤油を入れ、落とし蓋をして、1時間ことごと煮込む
4. 容器に汁ごと入れ味を含ませる
5. 4を皿に盛り、白髪ねぎを添える

りんごジュースの効果と活用法

甘み

りんごはブドウ糖や果糖の甘み成分を含みます

- ・砂糖の代わりに煮汁に加えるとすっきりした甘みが出ます
- ・肉などのつけ汁にりんごジュースを加えると、糖分で照り焼きのような焼き色がつき、香ばしく焼きあがります
- ・りんごジュースの甘みは、酸味を和らげます
- ・りんごジュースの甘みと酸味は肉によく合うので加熱した肉料理のソースに用いられます

酸味

りんごの酸味はりんご酸やクエン酸などの有機酸によるものです。酢の代わりに活用できます。酸味は食品にさわやかさを加え、食欲を増進させます。また、疲れているときには、酸味が食欲を上昇させます。

- ・マリネ液（酢と油、塩、コショウ）に応用できます
- ・小魚は酢につけることで骨からカルシウムが溶出するので、りんごジュースで煮ると骨まで柔らかくなります

肉の軟化

＊酵素による軟化

りんごに含まれるたんぱく質分解酵素（フロテアーゼ）は、硬い肉を汁につけることで軟化を促進します

＊酸性調味料による軟化

マリネのような料理では食酢やワインなどの酸性調味料を入れて肉の硬い組織を柔らかくします。りんごジュースでも、同じような効果があると考えられます

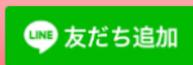
減塩

りんごはカリウムを多く含むので、減塩効果も期待できます

青森県農林水産部りんご果樹課「令和3年度りんご食習慣づくり推進活動」

監修：池田友子（青森中央短期大学食物栄養学科特任講師）

制作：合同会社むつつのたね むつつ市海老川町 3-15 料理教室など開催中



レシピはHPにも掲載

