



農林水産業をとりまく環境は厳しく、三重も例外ではありません。
しかし、豊かな自然環境と古代にまでさかのぼる深い歴史、
文化をもつ三重には豊富な農林水産物があり、その秘めたる価値は無限です。
この度、三重との縁を得ることができ、すばらしい食材と出会うことができました。
一方で、その価値を引き出すには、具体的な技術、工夫が必要であり、
まだまだ、秘めた活用方法があると感じます。
そこで、三重の食材がもつスイーツとしての可能性について、様々な品目と
その加工品の検討を行い、活用レシピを提案させていただくこととなりました。
三重の生産者のみなさまの一助になれば、そして、何より三重のすばらしい食材が
多くの人達と出会える機会を増やすことができれば幸いです。

1.スイーツとしての利用可能性調査

三重県産の農林水産資源のスイーツとしての
可能性を調査し活用性の高いものを商品化。

- <1> 温州みかんの プティガトー
- <2> 三重なばなと トマトの ケークサレ
- <3> いちごの ジャム
- <4> キンカンの ジャム
- <5> マイヤーレモンの パウンドケーキ
- <6> 伊勢茶の ロールケーキ
- <7> 芽ひじきの クッキー
- <8> ハタケシメジとバナナピーマンの キッシュ
- <9> 伊勢海老の パイ

2.加工品レシピの開発

三重県産のかんきつ類を用いて、農家が六次産業化する
際に製造できるジャムやピューレなどの加工品レシピ
を作成。

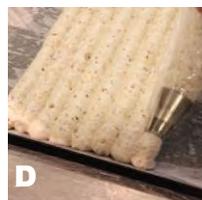
- <1> マイヤーレモンの 皮のコンポート
- <2> いちごの ヘタ取り
- <3> 温州みかんの皮むき



温州みかん

産地：南伊勢

外皮も中の皮も柔らかく食べやすく
豊かな甘みと程よい酸味がある



～温州みかんのプティガトー～

<材料>

ダックワーズ・オランジュ：卵白438g／ヘーゼルナッツパウダー275g／粉糖275g／砂糖145g／薄力粉97g／オレンジ皮2個分

温州みかんジャム：A.温州みかんピューレ（ジュース500g／グラニュー糖230g）

B. オレンジカット300g／砂糖94.5g／ペクチン（ジャムベース）8.4g

ムース・ジャンジャンブル：牛乳488g／35%生クリーム425g／GY301g／砂糖122g／しょうがスライス48g／バター12.7g／ゼラチン1.5g

オレンジジュリアン：砂糖300g／水200g

オレンジジュリアン赤：砂糖300g／水200g／グレナデン適量

<作り方>

ダックワーズ・オランジュ

1. 砂糖とオレンジ皮をすりませる
2. 卵白と砂糖でメレンゲを作る
3. 2に1を混ぜ、天板にΦ12番の口金をつけた絞り袋で絞る
4. 粉糖を振り180/180℃（上火/下火）のオーブンで15分焼く

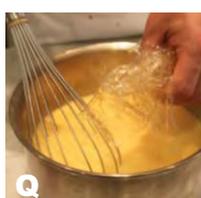
みかんジャム

1. みかんジュースとグラニュー糖を鍋に入れて火にかける
2. グラニュー糖とペクチンを合わせる
3. 2を加えてBRIX 60%まで炊く
4. オレンジカットを合わせてあら熱をとる

オレンジジュリアン

1. オレンジの皮をむき、千切りにする
2. 湯を沸かす
3. 2に1を加えて、えぐみが無くなるまで湯がき、ザルでこす
4. グラニュー糖と水を合わせて沸騰させる
5. 4に3を加えて火をとめる

<1> スイーツとしての利用可能性調査



ムースジャンジャンブル

1. しょうがをみじん切りにする
2. 牛乳を沸騰させて1を加えて10分蒸らす
3. 2をこす
4. 加糖卵黄とグラニュー糖をすりまぜて3を加える
5. 4を鍋に戻し、82℃まで炊く
6. 5にバター、ゼラチンを加える、こして冷まし、生クリームと合わせる

<組み立て>

1. 生地の上にみかんジャムを塗り広げる
2. もう1枚の生地をサンドして冷凍する
3. 鉄板にOPPシートを貼る
4. オレンジジュリアンをちらす
5. ムースジャンジャンブルを流す
6. 2を逆さにのせる
7. 冷凍にいれる



<検証結果>

皮むきが困難な温州みかんの絞りジュースを使用
温州みかんのほどよい甘みと酸味で、香りも良くとてもおいしい



三重なばな

産地：北勢中南西地域

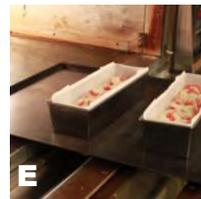
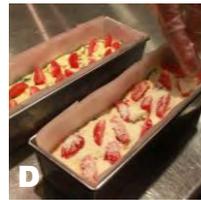
全国シェア1位を誇る
三重の伝統野菜
栄養価が高く
料理も簡単で人気がある



トマト

産地：菰野町

完熟しても実が締まって
日持ちが良く
すぐに水っぽくならない



～なばなとトマトのケーキサレ～

<材料>

全卵240g／強力粉200g／無塩バター114g／／なばな100g／トマト100g／モツツアレラ100g／薄力粉60g／牛乳36g／サラダ油36g／エダムチーズ30g／ベーキングパウダー19.2g／塩9.6g／こしょう1.2g／ナツメグ0.6g

<作り方>

1. 薄力粉・強力粉・ベーキングパウダー・塩・コショウ・ナツメグを混ぜる
2. 全卵・牛乳を加え混ぜる
3. ポマード状のバターと油を加え混ぜる
4. チーズを加え、具材を加えて混ぜる
5. 型に絞り、トマトとチーズをのせ、180℃のオーブンで50分焼成



<検証結果>

見た目も良く、素材としての価値も高い
全国1位のシェアを持っていることから利便性が高い



いちご 産地：菰野町

たっぷりの甘みの中に
適度な酸味が調和した果実
ビタミンCが豊富

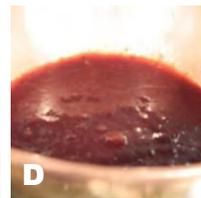
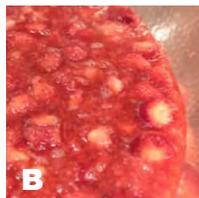
～いちごのジャム～

<材料>

グラニュー糖200g／トレハ70g／ハローデックス70g／レモン果汁60g／グラニュー糖
45g／イエローリボン14g／苺1kg

<作り方>

1. 苺のヘタを取り、つぶす
2. 1を材料と混ぜ合わせ一晩寝かせる
3. BRIX 55%になるまで炊く



<検証結果>

全く問題なく適している



キンカン 産地：紀宝町

果皮ごと食べることができ
甘みと共にさわやかな酸味がある
香りがとても良い

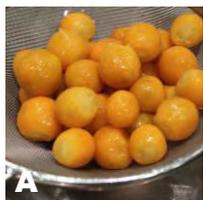
～キンカンのジャム～

<材料>

金柑400g／グラニュー糖224g／トレハ20g／ハローディックス20g／レモン18g

<作り方>

1. 金柑のヘタをとる
2. 沸騰した湯に1を入れる
3. 2をもう1度繰り返す
4. 3を冷水にあげてさらし、水分を切る
5. 種を取り除く
6. 材料を全て混ぜ合わせ、一晩寝かせる
7. ジューサーミキサーにかける
8. 銅鍋でBRIX 60%になるまで炊く



<検証結果>

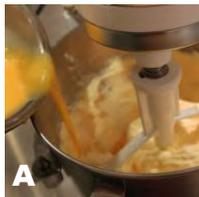
状態も良く、おいしい
丸ごと使えるので利便性も良い



マイヤーレモン

産地：紀宝町

三重県は日本有数の生産地
オレンジとレモンの自然交雑で
誕生した品種
糖度が高く甘酸っぱい



～マイヤーレモンのパウンドケーキ～

<材料>

アンシャンテ270g／全卵200g／無塩バター170g／グラニュー糖100g／メサージュ50g／
ベーキングパウダー3.4g

(レモンコンフィ214g／レモン汁58g／レモンチェロ10g)

<作り方>

1. 無塩バターとメサージュ、グラニュー糖をすり混ぜる
2. 全卵を何回かに分け加え混ぜる
3. 粉とベーキングパウダーを加える
4. レモン汁とレモンチェロを合わせておいたレモンコンフィに加える
5. 型に120g絞り、イチゴジャムを絞る。その上に120g更に絞る
6. 155℃のオーブンで35分焼成
7. 焼き上がりにキルシュをうつ



<検証結果>

苺の甘みとレモンの酸味のバランスが良い
とてもおいしい



伊勢茶

産地：多気郡

生葉収穫量
全国3位を誇る伊勢茶
質が良く、かおり高いお茶



～伊勢茶のロールケーキ～

<材料>

ロール生地：全卵400g／卵黄52g／砂糖230g／薄力粉180g／生クリーム40.6g／
ハチミツ100g／伊勢茶9g 生クリーム：280g／砂糖20g カスタードクリーム：80g

<作り方>

1. 卵黄と砂糖とハチミツを合わせ、熱をつけ、立てる
2. 薄力粉・伊勢茶を合わせてふるったものを加え混ぜる
3. 生クリームを温めて加え混ぜる
4. 鉄板に流し平らにのして、190℃のオーブンで13分焼成
5. 3に2を加えながら混ぜる
8. 熱のとれた生地に生クリームをのせ平にのす
9. カスタードクリーム・あんこを絞り、巻く

<6> スイーツとしての利用可能性調査



<検証結果>

水分と混ざった時の、抹茶特有の固まる感じはあるが、
香りも良くおいしい



芽ひじき 産地：伊勢市

三重県は古くから
ひじきの産地
長く、太く、風味が良い

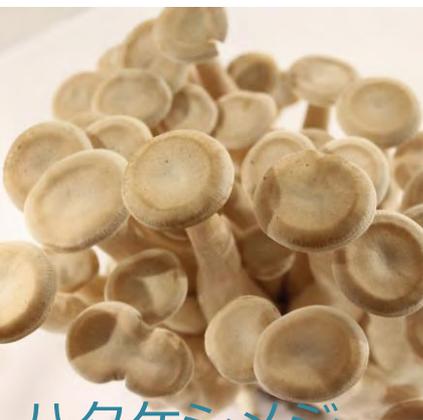
～芽ひじきのサブレ～

<材料>
無塩バター110g／グラニュー糖60g／薄力粉160g／芽ひじき18g／全卵8g／黄身6g

- <作り方>
1. バターとグラニュー糖をすり混ぜる
 2. 卵を加え混ぜ、薄力粉を加え混ぜる
 3. 冷蔵庫で休める
 4. 棒状に成形し、カットする
 5. 160℃のオーブンで20分焼成



<検証結果>
クッキーの歯ごたえにマッチして、ありそうでなかった仕上がり



ハタケシメジ

産地：桑名市

風味に癖がなく
煮ても焼いても
シャキシャキとした食感がある



バナナピーマン

産地：松阪市

色や形がバナナに似ている
ビタミンが豊富で、果肉が厚く
やわらかい



～ハタケシメジのキッシュ～

<材料>

アパレイユ：ハタケシメジ300g／全卵270g／牛乳270g／生クリーム225g
／モッツアレラ40g／カマンベール40g／グリエール40g／塩4g／ブラック
ペッパー2g／ナツメグ0.3g／バナナピーマン g／塩、こしょう

<作り方>

1. 2番生地のパイ生地を2mm厚にのし、型に敷いて空焼きする
2. 具材を入れ、アパレイユを流す
3. 上にグリエールチーズとコショウを軽くふって
160℃のオーブンで約1時間焼成



<検証結果>

使いやすいバナナピーマンは、オリジナリティーがあって、おもしろいととてもおいしい



伊勢エビ

産地：伊勢志摩

三重県を代表する水産物
年間水揚げ量は約200 t を誇る
三重ブランド認定品

～伊勢エビのパイ～

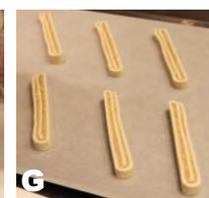
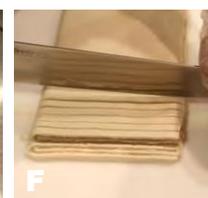
<材料>

パイ生地：小麦粉238 g / マーガリンバター198 g / 塩28 g

クロッカシ：粉糖200 g / 卵白50 g / 伊勢海老パウダー12 g / コンスターチ9 g

<作り方>

1. 卵白に砂糖を加え混ぜる
2. 1に粉類を加え混ぜる
3. 熱をつけ柔らかくなったクロッカシ生地をパイ生地にのし、三つ折りにする
4. 冷蔵庫で冷やし、カットして170℃のオーブンで23分焼成



<検証結果>

伊勢エビの香りも上品でとても良い
パイのサクッとした食感とクロッカシのハードな食感が、とてもおいしい



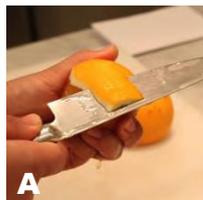
～マイヤーレモンの皮のコンポート～

<材料>

レモン皮10kg / A(グラニュー糖2kg / 水2kg) / B(グラニュー糖1.5kg)

<作り方>

1. レモンの皮をむく
2. 2回湯がいて湯から引き上げる
3. Aを沸騰させ2に入れて一晩漬け込む
4. 3の水分を切って、皮とシロップに分ける
5. 4のシロップにBを加えて沸騰させ、皮に入れて一晩漬け込む
6. 4.5を毎日繰り返し、BRIX 60%になるまで繰り返す



マイヤーレモン

産地：紀宝町

<検証結果>

- ◆ 少し手間がかかるが、皮の苦味と酸味のバランスがとても良い
- ◆ 日持ちもするので加工品があれば使い易い

三重県は日本有数の生産地
オレンジとレモンの自然交雑で
誕生した品種
糖度が高く甘酸っぱい



～ いちごのヘタ取り～

<検証結果>

- ◆ 作業工程が減る

<注意点>

- ◆ 手袋をはめ、苺をつぶさないよう作業する
- ◆ ヘタの切れ端など混入しないよう、注意する



～ みかんの皮むき～

<検証結果>

- ◆ 見た目よりも効率が悪く、時間がかかる
- ◆ 皮を取り除く際、房を割ったりしてしまう為、使えない物ができる
- ◆ 手でむく為、衛生上好ましくない
手袋をすると薄皮がむきににくく困難
- ◆ 薄皮をきれいに取りすぎると、見た目が缶詰との比較ができない

