

YouTubeチャンネルにてレシピ動画を配信スタート ～“塩を使ったBBQアレンジレシピ”も天塩公式HPにて公開～

<https://www.amashio.co.jp/recipe/salt/>

株式会社天塩(本社:東京都新宿区、代表取締役社長:鈴木 恵)の親会社である、赤穂化成株式会社(本社 兵庫県赤穂市、代表取締役社長 池上良成)は、赤穂化成公式YouTubeチャンネルにて、おうちで簡単にできるレシピ動画の配信を開始いたしました。また、天塩公式サイトにて2020年7月30日(木)より、暑さ対策に適した“塩を使ったBBQアレンジレシピ”を公開いたしました。サイトでは、初心者編のお子様でも楽しめる簡単なレシピから、本格的な塩釜焼きが楽しめる上級者向けまで、レベル別に紹介しております。

「赤穂の天塩」シリーズは海塩なので、塩に含まれる“にがり”の量や結晶の大きさ、製塩方法の違いで、料理の味わいや食感を楽しむことができます。ぜひ、メニューに合わせて使い分けてお試しください。

赤穂化成YouTubeチャンネル：https://www.youtube.com/channel/UCGG7RDJ_67RmAhagNu7pW3Q

天塩公式HP：<https://www.amashio.co.jp/recipe/salt/>

①初心者編：ねぎ塩焼肉バーガー

カジュアルだけとお腹にたまるボリュームなバーガー。BBQを始める前にタレを混ぜ合わせておくことで、簡単に作れます。

(ねぎ塩だれ 4人分)

長ネギ 1/2本
にんにく 小さじ1
鶏ガラスープの素 小さじ1
ごま油 大さじ2
白ごま 適量
「赤穂の天塩」 小さじ1

ハンバーガーのパン 4個
牛肉カルビ 適量
フリルサラダ 適量

- ①「ねぎ塩だれ」の材料を全部合わせて混ぜ合わせます。
- ②カルビをコンロで焼きます。
- ③パンを2つに切り、内側をコンロで軽く焼きます。
- ④パンにレタスとカルビを挟み、①のたれをかけて出来上がり。

使った塩はこちら！

まるやかな粗塩が
肉の旨みを引き立てる
「赤穂の天塩」



②初心者編：ソルティードッグ

グレープフルーツのフレッシュな香りと、引き締まった塩味が夏にぴったりなドリンクです。※アルコールドリンク

(ソルティードッグ)

「シャイニーソルト」少々
※「天塩やきしお」も合います！
レモン(グラスのフチ用)
一切れ
氷 適量
ウォッカ 大さじ2
グレープフルーツジュース
60ml

- ①グラスのフチにレモン果汁をつけ、「シャイニーソルト」を付けます。
- ②グラスに氷を入れ、ウォッカ、グレープフルーツジュースを加えたら混ぜ合わせてできあがり。

使った塩はこちら！

大粒でキラキラ輝き、
アルコールドリンクとの相性◎
「シャイニーソルト」



③初心者編：塩レモンソーダ

真夏でもぐくぐく飲めるスッキリとした味わい。炎天下の水分・塩分補給にもオススメ！

(塩レモンソーダ)

「天塩 塩レモン」
小さじ1/2
炭酸水(武藤) 200ml
ガムシロップ 1~2個
レモン(輪切り) 1切れ
ミントの葉 1枚

①グラスに「塩レモン」、ガムシロップを入れ、炭酸水を注いでかき混ぜると出来上がり。お好みで、レモン(輪切り)とミントの葉を添えてお召し上がりください。

使った塩はこちら！
国産レモンピールを
赤穂の天塩で漬けた
「天塩 塩レモン」



④⑤で使った塩はこちら！

サラサラした卓上塩。
にがりを含んだまろやかな塩
味が特長の
「天塩やきしお」



④初心者編：塩チョコレートフォンデュ

塩を振ることで、甘みが引き締まり、大人の味わいになります。絶妙な甘しよっぱさを楽しめる一品。

(チョコレートフォンデュ)

生クリーム 100ml
板チョコレート 2枚

マシュマロ 適量
バナナ 適量
イチゴ 適量
「天塩やきしお」少々

①「チョコレートフォンデュ」を作ります。鍋に生クリームを中火で温め、沸騰直前で火を止めます。耐熱容器にチョコレートと温めた生クリームを入れ、チョコレートが溶けるまで混ぜ合わせます。
②串にマシュマロやお好みのフルーツを刺します。
③マシュマロはコンロで焼き目を付け、①につけ、「天塩やきしお」を少々振って出来上がりです。



⑤初級者編：塩焼き鳥

とにかく簡単！つついタレが多くなるBBQでもさっぱりと召し上がれます。

(塩焼き鳥)

鶏もも肉 2枚
ししとう 適量
パプリカ 適量
「天塩やきしお」少々

①鶏もも肉と野菜を一口大にカットし、串にさします。
②コンロで塩を振って、中までしっかり焼いたら出来上がり。



①中級者編：海鮮 塩焼きそば

海鮮の旨味とほのかな塩味が感じられるBBQのシメに最適な一品。

(塩だれ)

ごま油 大さじ1
白だし 小さじ1
酒 大さじ1
にんにく(みじん切り) 少々
砂糖 小さじ1
「赤穂の天塩」 小さじ1

シーフードミックス 適量
パプリカ・ニンジン・キャベツ・
玉ねぎなどの野菜 適量
焼きそばの麺 2食分

①野菜は一口大にカットします。
②塩だれの材料を全て混ぜ合わせます。
③焼きそばの麺を水でほぐします。
④コンロの上にアルミ皿を置き、分量外のごま油を引きます。
野菜とシーフードを炒めて、火が通ったら③の麺を入れて炒めます。
⑤②の塩だれを絡め、炒めて出来上がり。

まろやかな粗塩が
肉の旨みを引き立てる
「赤穂の天塩」



① 上級者編：

野菜と塩のオリーブオイル焼き

オリーブオイルと塩が食材の旨味を引き立てます！

（材料）

アボカド 1個
トマト（小） 2個
ジャガイモ（大） 1個
オリーブオイル 適量
「天海のカリッとふり塩」
少々

- ①アボカドは半分に包丁を入れ、中の種を取り除きます。
- ②ジャガイモは卵くらいの大きさにカットします。
- ③野菜をアルミホイルに包み、オリーブオイルをかけてコンロで焼きます。
- ④焼き上がったら、塩を振ってできあがり。

使った塩はこちら！

大粒のカリッとした食感が
楽しめる
「天海のカリッとふり塩」



② 上級者編：エビと野菜の塩釜焼き

お子さんと一緒に楽しみながら作れるので、ベランダBBQに
おすすめ！ 豪快な塩釜焼きが食欲をそそります。

（材料）

有頭エビ 6尾
卵白 4個
ジャガイモ 1個
パプリカ ¼個
レタス 2枚
ローズマリー 3枝程度
「赤穂の天塩」 2kg

- ①卵白を泡立てます。
- ②ジャガイモ・パプリカを火の通りやすい大きさにカットします。
- ③野菜は塩に触れると辛いので、レタスで包みます。
- ④①の卵白をアルミ皿に1cm程度引き、エビと③の野菜を並べ、ローズマリーを置きます。
- ⑤①の卵白でドーム型に塩釜を作ります。
- ⑥コンロに⑤を置いて、同じサイズのアルミ皿で蓋をし、熾った炭を2個乗せます。
- ⑦15分程度焼くと、出来上がり。



使った塩はこちら！

塩カドのない、まるやかな味わいが
料理に奥行きを与える
「赤穂の天塩」



【作り方】



卵白でドーム型に塩釜を作ります。



熾った炭を2個乗せます。



焼き上がると、エビの汁がじんわり。

〈レシピ監修〉管理栄養士 山口 広夏

夏バテは暑さから起こる食欲不振や体の不調のことです。食事はバランスよく摂ることが必要ですが、夏バテ予防のために特に気を付けて摂りたい栄養素は、ビタミンB1、アリシン、クエン酸。ビタミンB1は豚肉やウナギ、アリシンは玉ねぎやニンニク、クエン酸はレモンや梅干しなどに多く含まれます。これらの食材を意識して摂るようにしましょう。そして汗で失われる塩分などのミネラル・水分の補給が重要です。汗には塩分だけでなく、カリウム・カルシウム・マグネシウムも含まれているため、ミネラルの補給を意識することが重要です。

〈株式会社天塩について〉

社名：株式会社 天塩

本社所在地：〒169-0073 東京都新宿区百人町2-24-9 アマシオビル

ホームページ：<https://www.amashio.co.jp/>

撮影協力：

赤穂海浜公園 オートキャンプ場