

Nagareyama
Mirin Recipe Book



About this Book

「みりん」っていうと和食の煮物のイメージで
しょうか？そもそもあまり馴染みもないかもしれ
ません。

実は、和食にも洋食にも、スイーツにも使える万
能調味料なんです。ちょっと加えるだけで、お料
理に奥深さとコクを増してくれます。中でも色の
透き通った「白みりん」は、流山市発祥といわれ
ており、江戸時代後期にブームが起きました。

このレシピブックは、そんな「みりん」に魅せら
れた人たちのとっておきレシピをまとめたもので
す。

読んでくださるみなさまにも、「みりん」の魔法
のひとさじが届きますように。



What is Mirin?

単に“甘い調味料”というイメージのみりんですが、その魅力はなんととってもその調理効果にあり！

- ①砂糖と比べると上品でやさしい甘み
- ②アミノ酸などの旨味成分による深いコク
- ③食欲をそそるテリ・ツヤ効果

また、みりんに含まれるアルコール分が魚や肉の臭みを取ったり、食材の煮崩れ防止や味をしみ込みやすくする効果まであるんですよ。

お料理にみりんを使うと何だか美味しくなる気がするのは、このみりんの様々な調理効果のおかげなのです。



糀マイスター
「Cozy Kitchen」代表
高木 佐知子

Contents

01	基本のみりんシロップ	1
02	超簡単！しみしみ煮卵	2
03	砂糖なし！揚げない大学芋	3
04	炊飯器で簡単！丸ごとトマトリゾット風	4
05	絶品！みりんなフルーツサンド	5
06	グリルにおまかせローストビーフ	6
	Person-佐藤さん／山田さん	7
07	簡単★フレッシュ生苺みりんゼリー	8
08	ゴーヤ豆乳坦々うどん	9
09	みりんできりクリームチーズ	10
10	砂糖なし！みりんプリン	11
11	ふわふわスフレパンケーキ	12
	Person-手寫さん／高木さん	13
12	みりんがふんわりコロコロボーロ	14
13	華やか★タラモカナッペ	15
14	みりんできりチョコ？！	16
15	カプレーゼみりんソース	17
16	みりんできりネギ味噌	18
	Person-清水さん／河田さん	19
17	キンパ（韓国風のり巻き）	20
18	早旨っ☆我が家のナポリタン	21
19	いちご大福☆切り餅で	22
20	とろとろオムライス	23
	シェアごはん	24

※このレシピで使うみりんは、本みりんです。
※分量表示は、小さじ1=5ml 大さじ1=15ml
1カップ=200mlです。

Recipe 1

甘みとコクをプラスできる万能シロップ



◆材料

みりん・・・100ml

◆ワンポイント

本みりんを使ってください。
アルコールに引火するので、
鍋は深さのあるものがおすす
めです。

◆レシピ制作

山田香保里 (yamada kaori)

基本の「みりんシロップ」

- 1 小鍋にみりんを入れ、中火にかけます。
- 2 ふつふつしてきたら、火を弱め半量程度になるまで煮詰めます。
- 3 瓶に入れて、できあがり。



◆材料（3人分）

卵・・・3個
みりんシロップ・・・大さじ1
醤油・・・大さじ1

◆ワンポイント

卵1個からできるうえ、漬け汁も少なく手軽にできます。4時間漬けぐらいから味がのってきます。

◆レシピ制作

佐藤恵美（sato emi）

超簡単！しみしみ煮卵

- 1 鍋に卵と水（1cmぐらいの深さ）を入れて、ふたをして強火にします。
- 2 沸いたら弱火で3分。火を止めて、触れる温度まで冷まします。
- 3 殻をむいて、みりんシロップと醤油と共にビニール袋に入れ、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で一晩寝かせます。



◆材料

さつま芋	・・・	200g
油	・・・	大さじ1
みりんシロップ	・・・	大さじ2
醤油	・・・	小さじ1
ごま	・・・	大さじ1

◆ワンポイント

スティック状に切ると、子どももつまみやすく、火も通りやすくなります。

◆レシピ制作

山田香保里 (yamada kaori)

砂糖なし！揚げない大学芋

- 1 さつま芋をよく洗い、拍子切りにします。
- 2 1を耐熱容器に入れ、軽くラップをしてレンジ800Wで3分加熱します。
- 3 フライパンに油を熱し、はねるのを注意しながら2を入れます。
- 4 美味しそうな焼き色がついたら、みりんシロップと醤油を入れ、最後にごまを散らします。

炊飯器を開けたときのインパクト大！

◆材料

米	・・・	2合
たまねぎ	・・・	1/4個
ベーコン	・・・	1枚
トマト	・・・	1個
とろけるチーズ	・・・	30g
パセリ	・・・	適量

<a>

みりん	・・・	大さじ1
醤油	・・・	大さじ1
オリーブ油	・・・	大さじ1
コショウ	・・・	少々

◆ワンポイント

調味料と水を入れてひとませ。
具を入れてからは混ぜないのが
ポイントです。

◆レシピ制作

佐藤恵美 (sato emi)

炊飯器で簡単！丸ごとトマトリゾット風

- 1 米を炊飯器に入れ、<a>と水360mlを加えて混ぜます。
- 2 みじん切りにしたたまねぎ、ベーコンを散らし、ヘタをくりぬいたトマトを乗せます。チーズを入れて炊飯。
- 3 炊き上がればトマトを崩して混ぜ、パセリを散らします。

フルーツの酸味とみりんクリームがマッチ



◆材料（2人分）

食パン（8枚切）・・・4枚
生クリーム　　・・・100g
みりんシロップ・・・30g
マスカルポーネ・・・50g
フルーツ・・・適量

◆ワンポイント

食パンをカットするナイフはぬらしたほうが断面がきれいです。

◆レシピ制作

山田香保里（yamada kaori）

絶品！みりんなフルーツサンド

- 1 生クリームにみりんシロップを入れホイップします。
- 2 1にマスカルポーネを混ぜいれます。
- 3 食パンに、真ん中縦にクリームこんもり、フルーツ、クリームの順に置いていきます。
- 4 ラップを巻いて、15～20分なじませます。
- 5 ラップをはずし、4辺のミミをカット、フルーツを置いた場所をイメージしつつ真ん中をカットします。



◆材料 (3人分)

牛もも肉 (塊)	・・・	400g
コショウ	・・・	適量
塩	・・・	小さじ1/2
<ソース>		
みりん	・・・	大さじ3
酒	・・・	大さじ3
醤油	・・・	大さじ3
肉汁	・・・	全量
片栗粉	・・・	適量

◆レシピ制作

佐藤恵美 (sato emi)

グリルにお任せローストビーフ

- 1 牛もも肉に塩コショウをすりこみ、常温で30分置きます。
- 2 魚焼きグリルで強火で約10分焼きます。(厚みで調節)
- 3 焼きあがれば、アルミホイルで2重に包み、しばらく(15分以上)置きます。
- 4 鍋にみりん、酒を入れてアルコールを飛ばします。
- 5 醤油、3から出た肉汁を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- 6 肉を薄切りにし、ソースをかけます。



みりんは、上品な甘みと深いコクと旨み。（低GI スッキリとした、発酵食品…と魅力を上げればキリがないです。）

出しゃばる事なく、お料理全体をうまくまとめてくれる、万能選手です！

みりん=和食、煮物、というイメージが強いですが、そんなのもったいないですよ！まずは一品、お試しあれ。アレにもコレにもと、入れたくなるはず★



私はパンをよく作るのですが、本みりんを使ったパンは甘味に奥行きがあり、またしっとりとしたパンに仕上がります。保湿性があるのでパンの劣化が緩やかになるんです。

また、ゆっくり発酵を促し丁寧に作られる本みりんは、時間が作るその美味しさ、余計なものがない安心から子どものおやつに積極的に使用しています。



馴染みがない調味料かと感じるかもしれませんが、普段「ハチミツ」「メープルシロップ」を使用しているものを「本みりんシロップ」で代用してみてください。きっとその美味しさと使い勝手にハマります♪

苺の甘みを活かした低GIスイーツ



◆材料

苺	・・・	200g
みりんシロップ	・・・	大さじ10
粉寒天	・・・	4g
水	・・・	200ml

◆ワンポイント

果肉感を残すなら、あらめに
ジュースーにかけるのがおすすめ。
夏は凍らせてアイスでも。

◆レシピ制作

手嶋育子 (teshima ikuko)

簡単★フレッシュ生苺みりんゼリー

- 1 苺のヘタを取って、よく洗います。
- 2 苺とみりんシロップをジュースーにかけます。
- 3 小鍋でお湯を沸かし、粉寒天をよく溶かします。
- 4 3に2を入れてよく混ぜます。弱火で温める程度に
- 5 お好みの型へ流しいれ、冷蔵庫で固めます。

みりんでゴーヤの 苦味やわらぐ？！



◆材料（2人分）

冷凍うどん	・・・2玉
豆乳	・・・400ml
水	・・・200ml
鶏がらスープの素	・・・小さじ1
ねりごま	・・・大さじ1
味噌	・・・大さじ1
豚ひき肉	・・・100g
長ネギ	・・・1/2本
レンコン	・・・50g
ゴーヤ	・・・1/2本
ごま油	・・・適量
にんにくしょうが	・・・各1かけ
豆板醤	・・・小さじ2
みりん	・・・大さじ1

ゴーヤ豆乳坦々うどん

◆レシピ制作

高木佐知子 (takagi sachiko)

- 1 にんにくしょうがはみじん切り、ゴーヤ、レンコンは1.5cmの角切りで、長ネギは粗みじん切りにします。
- 2 鍋に水と鶏がらスープの素を入れ、沸騰したら弱火で煮立たないように豆乳、味噌、ねりごまを入れます。
- 3 熱したフライパンにごま油を入れ、ゴーヤを炒め、仕上げにみりん（分量外）を入れて皿に取ります。
- 4 3のフライパンを軽く拭き、ごま油を入れにんにくしょうがを香りが立つまで炒めます。
- 5 ひき肉をほぐすように炒め、長ネギ、レンコンを入れさらに炒め、豆板醤、みりんを合わせます。
- 6 皿に茹でたうどん、2のスープ、5と3を乗せます。



◆材料

冷凍ベリーミックス・・・50g
みりん・・・大さじ1
クリームチーズ・・・50g

◆ワンポイント

気軽に本格的なデザートクリームチーズサンドが楽しめます。

◆レシピ制作

手寫育子 (teshima ikuko)

みりんでベリークリームチーズ

- 1 冷凍ベリーミックスとみりんをとろみが出るまで煮詰め、冷まします。
- 2 1とクリームチーズを入れて混ぜ合わせます。
- 3 ひとつあたり20gほどでラップに包んで丸くします。
- 4 ベーグルをトーストして、3をはさみます。



◆材料（カップ5～6個分）

みりん	・・・	200ml
牛乳	・・・	200ml
卵	・・・	2個
バニラオイル	・・・	数滴
醤油	・・・	少々
水	・・・	大さじ1

◆ワンポイント

弱火でじっくり蒸すとなめらかになります。

◆レシピ制作

高木佐知子（takagi sachiko）

砂糖なし！みりんプリン

- 1 鍋にみりんを入れ、半量になるまで煮詰めます。
- 2 1は後がけ用シロップとして大さじ2を取り分けます。
- 3 1の鍋に牛乳を入れてよく混ぜます。
- 4 溶きほぐした卵を入れて、泡だて器でよく混ぜザルなどでこし、バニラオイルを入れます。
- 5 耐熱容器に入れて、蒸し器で弱火で7～10分ほど蒸します。
- 6 2に醤油、水を加え、レンジで600Wで20秒加熱、冷やしたプリンにかけていただきます。

グルテンフリーで甘さひかえめ



◆材料（2枚分）

a卵黄	・・・1個
b米油	・・・大さじ1
cみりん	・・・大さじ1
d米粉	・・・大さじ1
卵白	・・・1個

◆ワンポイント

卵白はしっかり泡立ってます。フルーツやシロップを楽しめます。

◆レシピ制作

手嶋育子（teshima ikuko）

ふわふわスフレパンケーキ

- 1 卵黄、卵白を分けて、卵白は直前まで冷蔵庫で冷やしておきます。
- 2 aからdまで順にボールに入れ、その都度混ぜます。
- 3 冷蔵庫で冷やした卵白をミキサーで角が立つまでしっかり泡立ってます。
- 4 2へ3を卵白をつぶさないように少しずつ入れます。
- 5 予め温めておいたフライパンに油を入れ、蓋をして両面3分弱火で焼きます。
- 6 お皿に盛り付け、フルーツやシロップをかけます。

Person

手嶌 育子さん ●●
teshima ikuko



みりんの魅力大発見！で、みりん消費量が10倍以上になりました。
みりんの多様性に感動！
みりんの便利さに時短実現！
みりんでワンランクアップ！
と魅力を挙げたらきりがありません。
まずは、レシピを参考に活用していただければ、気軽にチャレンジできます。
そしてみりんの魅力に引き込まれること間違いなしです！

●● 高木 佐知子さん

Takagi sachiko



普段のお料理に甘みや旨みが足りないな…と思った時にはぜひ、気軽にみりんをひと匙加えてみてくださいね。みりんがふんわりとお料理の味をまとめて美味しくしてくれます。特にみりんと同じ糀の発酵食品である味噌や醤油と一緒に使うと、旨味の相乗効果で美味しさアップ。トマトの旨味成分やオリーブオイルなどとも相性抜群。和洋中、どんなお料理にも「みりんをひと匙」。皆さまの食卓にも楽しい発見がありますように。



◆材料（50個分）

片栗粉 . . . 100g
 ベーキングパウダー・小さじ3/4
 みりん . . . 100g
 ココナッツオイル . . . 20g
 塩 . . . 少々

◆ワンポイント

焼きすぎるよりほんのりきつね色がちょうどよいです。丸めるのは子どもと一緒に。

◆レシピ制作

清水克美 (shimizu yoshimi)

みりんがふんわりコロコロボーロ

- ① みりんを煮詰めて半量50gにします。
- ② 塩と溶かしたココナッツオイルをなめらかになるまでよく混ぜます。
- ③ 1と2、残りの材料を入れ、粉っぽさがなくなるまでへらで混ぜ、ラップで包んで平たい四角にまとめ、15分ほど冷蔵庫で寝かせます。
- ④ 生地を50等分にして丸めます。
- ⑤ 150度に予熱したオーブンで20分焼きます。



◆材料 (3人分)

タラコ	・・・	1腹
じゃがいも	・・・	小1個
牛乳	・・・	大さじ1
塩	・・・	1~2つまみ
みりんシロップ	・・・	大さじ1
バゲット	・・・	1本
ディル	・・・	適量

◆ワンポイント

ディルの代わりにパセリでも代用できます。みりんシロップをしっかりぬるのがおすすめ。

◆レシピ制作

河田安津子 (kawada atsuko)

華やか★タラモカナッペ

- 1 じゃがいもの皮をむき水でぬらしラップで包み、レンジ600Wで約3分加熱します。
- 2 タラコの皮をスプーンなどで取り除いておきます。
- 3 じゃがいもの熱いうちに、2を加え、少しずつ牛乳を混ぜながら滑らかなペースト状に、塩を加えます。
- 4 バゲットは5mm~1cmにスライスし、みりんシロップをぬり、オーブンで軽く焼きます。
- 5 4のバゲットに3を乗せ、ディルを飾ります。

乳製品、砂糖、卵ゼロで混ぜるだけ



◆材料

ココナッツオイル . . . 100g
ココアパウダー（無糖） . . . 25g
みりんシロップ . . . 110g
仕上げココアパウダー . . . 適量

◆ワンポイント

ココナッツ風味が苦手な方は、ココナッツオイルの匂いのしないタイプをおすすめします。

◆レシピ制作

清水克美 (shimizu yoshimi)

みりんで生チョコ？！

- 1 ココナッツオイルを透明になるまで溶かし、ココアパウダーをダマにならないように混ぜます。
- 2 みりんシロップを混ぜます。氷水の入ったボールを下に当てると、トロツとしてきます。
- 3 好みの型へ流し、冷蔵庫で冷やし固めます。
- 4 固まったら型から外し、ココアパウダーをかけます。



◆材料（3人分）

モッツアレラチーズ	・・・	12個
ミニトマト	・・・	6個
スイートバジル	・・・	6枚
みりん	・・・	大さじ2
バルサミコ酢	・・・	大さじ1
塩コショウ	・・・	適量

◆ワンポイント

モッツアレラチーズは、チェリータイプを選ぶと簡単です。

◆レシピ制作

河田安津子（kawada atsuko）

カプレーゼみりんソース

- 1 ミニトマト、バジルは洗って半分に切ります。
- 2 モッツアレラチーズは袋から取り出すだけ。
- 3 みりんを小鍋に入れて半量になるまで煮詰め、バルサミコ酢をよく混ぜます。
- 4 1,2を楊枝に差し、塩こしょうをふり、3のみりんソースをかけます。



◆材料
 みりん . . . 1/2カップ
 青ネギ青い部分 . . . 3本
 麦味噌 . . . 大さじ3
 すりごま . . . 大さじ2
 すりおろし生姜 . . . 小さじ1

◆ワンポイント
 豆腐にのせても。子どものごはんも進みます。

◆レシピ制作
 清水克美 (shimizu yoshimi)

みりんでこっくりネギ味噌

- 1 鍋にみじん切りしたネギとみりんを入れ、ふたをして弱火にかけます。
- 2 ネギの水分が出てきたら、麦味噌を入れて混ぜずにそのまま水気が少しになるまで煮詰めます。
- 3 水気が少しになったら、麦味噌を混ぜて、さらに弱火で加熱します。味見して甘さが足りない時はみりんを追加します。
- 4 水気がとびぼてっとしてきたら、すりごまとすりおろし生姜を加えて出来上がりです。

Person

清水 克美さん ●●
Shimizu Yoshimi



みりんは、砂糖を使わずに素材の旨みや甘味を引き出してくれます。スイーツにも使うことができ、こどもの体に安心安全なおやつをつくることもできます。

日本の伝統的な発酵食品であり、スーパーフードならぬ、スーパー飲料だと思います！

まずは今まで使っていた砂糖から、気軽にみりんに変えてみませんか？米が発酵することによってできた体に優しい甘味料を使うことで、素材そのものの旨みや甘味を楽しんでみてくださいね♪

●● 河田 安津子さん

kawada atsuko

みりんは食に欠かせないイメージですが、ワインが大好きな私はワインのおつまみに使ってみることを楽しんでいます。特に煮きりみりんはサラダやカルパッチョのドレッシング等に使いやすく、「このドレッシング、材料は何？」と聞かれて「みりん！」と答えた時の相手のびっくりした顔が好き

(笑) 是非、みりんを和食・洋食、ジャンルにとらわれず色々な料理に使って自分なりの楽しみ方を広げてみてください！





◆材料（4本分）

ごはん	・・・	2合
卵	・・・	1個
にんじん	・・・	1/3本
ほうれん草	・・・	1/2束
塩	・・・	少々
すりごま	・・・	適量
ごま油	・・・	適量
牛肉	・・・	200g
醤油	・・・	小さじ2
みりん	・・・	大さじ1
韓国のにり（全形）	・・・	4枚

◆キンパ（韓国風のにり巻き）

◆レシピ制作

佐藤恵美（sato emi）

- 1 ごはんに塩小さじ1/2とすりごまを入れて混ぜます。
- 2 卵は塩少々を入れて溶き、ごま油を入れたフライパンで薄焼き卵にし、棒状に切ります。
- 3 にんじんは千切りにし、2のフライパンで炒め、塩、すりごまを加えて器に取り出します。
- 4 ほうれん草は茹で、ごま油、塩、すりごまを入れて混ぜておきます。
- 5 牛肉は細切りし、2のフライパンで炒めます。余分な油を取り、醤油、みりんを加えます。
- 6 ラップに韓国のにりを置き、ごはんを広げます。奥側の数センチを空け、具を乗せてしっかり巻きます。



◆材料

スパゲッティ	・・・	3束
たまねぎ	・・・	1個
ピーマン	・・・	3個
ベーコン	・・・	150g
ケチャップ	・・・	大さじ8
牛乳	・・・	150ml
みりん	・・・	大さじ3

◆ワンポイント

切った野菜を冷凍しておけば15分後にはいただきます！

◆レシピ制作

山田香保里 (yamada kaori)

早旨っ☆我が家のナポリタン

- 1 たまねぎ、ピーマン、ベーコンは細切りにします。
- 2 お湯を沸かし、指定の時間で麺を茹でます。
- 3 フライパンでベーコンを炒め油が出てきたところで、たまねぎ、ピーマンを投入、ある程度炒めたらケチャップとみりんを入れます。
- 4 ケチャップとみりんが全体になじんだら、牛乳を入れて、茹で上がった麺と混ぜ合わせます。



◆材料（4個分）

切り餅	・・・	2個
みりん	・・・	大さじ3
水	・・・	大さじ2
片栗粉	・・・	適量
餡	・・・	140g
苺	・・・	4個

◆ワンポイント

餅が皿や手につきやすいので、片栗粉は多めに。次の日には硬くなってしまうので注意。

◆レシピ制作

佐藤恵美 (sato emi)

いちご大福☆切り餅で

- 1 フライパンに餅とかぶるくらいの水を入れて火にかけます。
- 2 ゴムべらでラクに切れれば、お湯を捨てます。
- 3 2にみりんと水を入れて弱火で練ります。
- 4 ひとまとまりになめらかになれば、片栗粉を広げたバットに取り出します。
- 5 手で広げて4等分にし、片栗粉を払います。
- 6 苺はヘタを取り、餡で包みます。
- 7 6を5で包みます。

みりんでトマトのうまみ、コクUP



◆材料（2人分）

鶏肉	・・・	80g
塩コショウ	・・・	各少々
たまねぎ	・・・	50g
にんじん	・・・	30g
サラダ油	・・・	適量
☆トマトケチャップ	・・・	大さじ2
☆みりん	・・・	小さじ2
ごはん	・・・	2杯分
バター	・・・	10g
<a>		
卵	・・・	3個
みりん	・・・	大さじ1
牛乳	・・・	小さじ1
パセリ	・・・	適量

とろとろオムライス

◆レシピ制作

佐藤恵美 (sato emi)

- 1 鶏肉は1cm角に切って塩コショウをします。
- 2 たまねぎ、にんじんはみじん切りにします。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて温め、鶏肉、野菜の順に炒めます。
- 4 ☆を加えて炒め、ごはんを加えて混ぜます。
- 5 フライパンにバターを溶かし、<a>の半量を流しいれ半熟にします。
- 6 3に乗せてパセリを散らします。

style

シェアごはんFriday

プレミアムフライデー？

いいえ、みんなでごはんを持ち寄って楽しく食卓を囲むシェアごはんFridayです。

みんなで食べるとなぜだか美味しさ100倍♪

みりんを使えばさらに100倍！

流山ではそんなスタイルをすすめています。



New Year Party

Italian food



Omelette rice



Mirin bagel

Thank you!

読んでいただき、ありがとうございました。

「みりん」の新しい世界にわくわくしていただけて
とてもうれしいです。

作成 : 流山市
market@city.nagareyama.chiba.jp

レシピ制作 : 河田安津子 佐藤恵美 清水克美 高木佐知子
手寫育子 山田香保里

2018年9月発行

