

羅漢果を使った美味しいレシピ集！

◆ラカンカで あんこ◆

ほっと一息 少し甘い物でリラックスしたい時、ぜんざいとして、おしるこにしてお砂糖を控えている方やお子さんにもおすすめです。



材料

小豆	1 カップ (180 g)
羅漢果	小さじ3杯
水	3 カップ
羅漢果	100 g
塩	小さじ1 / 2杯

作り方

- ①小豆は洗って羅漢果小さじ3杯と水を入れて火にかけ、煮だったら弱火にして煮る。
表面に水がなくなったら差し水を繰り返し、柔らかくなるまで煮る。
- ②そこへ羅漢果を加え、強火にかけ木べらでまぜながら煮る。
- ③羅漢果が溶け、小豆につやが出て程よいかたさになったら、塩で味を調え、火を止める。

◆ラカンカ りんごケーキ◆

(450ccのパウンド型2本分)

材料

ホットケーキミックス	200 g
たまご	1 ケ
牛乳	1 カップ
羅漢果	大さじ4～5杯
リンゴ	1 ケ
レーズン	20 g～30 g



作り方

- ①リンゴはいちょう切り、レーズンは水で洗っておく。
- ②ボールに卵を割りほぐし、牛乳、羅漢果、ホットケーキミックス、リンゴ、レーズンの順に混ぜ合わせ、油をぬったパウンド型に入れる。
- ③上にアルミホイルをかぶせ、オーブントースターで25分焼きホイルをとってさらに5分焼く。

◆ロイヤルミルクティー◆

寒い季節に あったかーい ラカンカ…。

材料

紅茶	150cc
牛乳（又は豆乳）	50cc
羅漢果	大さじ1～2（お好み）

作り方

- ①温めた紅茶、牛乳（豆乳）に羅漢果をお好みで入れ混ぜる。

◆ラカンカ入り手作りだしの素◆

甘みはラカンカだけですから、食事制限で砂糖を使えない人にもオッケー。天つゆ、そばつゆ、煮物のだしなど、はばひろく使えます。

材料

しょうゆ	1と1／2カップ
酒	1カップ
ラカンカ	大さじ4杯
干し椎茸	10グラム（2枚くらい）
だし昆布	10グラム
削りカツオ	50～70グラム

作り方

- ①干し椎茸とだし昆布ははさみで細かく切ります。
 - ②削りカツオは鍋で炒って、手でもんで細かくします。
 - ③材料を全て合わせて一晩おきます。
 - ④弱火にかけて煮立ったら3分煮立たせ、火を止めて、冷めたら漉します。（1番だし）
 - ⑤出しがらに2カップの水を加え弱火にかけ、煮立ったら3分煮立たせ、火を止めて、冷めたら漉します。（2番だし）
 - ⑥いずれもビンなどに入れて冷蔵庫に保存しましょう。一番だしは水が入らないので長く日持ちします。好みに薄めたり、調味料を加えて利用して下さい。
- ※2番だしはめん類のつけ汁ほどの濃さで、これでピーナツまたはごまペーストをゆるめると、即席のおいしいたれができます。

1番だしの使用量の目安

冷や奴、納豆、漬け物	ストレート
つけ汁	3～4倍
天つゆ	5倍
かけ汁	6～7倍

出しがらの佃煮

- ①出しがらに、できた2番だしの半量とみりん大さじ1と1／2を加え、弱火で煮つめます。
- ②冷めたら、香ばしく炒った白ごま大さじ1～2杯を混ぜてでき上がり。

◆みたらしだんご◆

砂糖をまったく使わず、ラカンカとしょうゆで味をつけたヘルシーなだんごですが、昔ながらの素朴な味があとを引くおいしさです。絹ごし豆腐を加えて作っただんごは、かたくならず日持ちもします。

材料

だんごの粉	250グラム
絹ごし豆腐	1丁（300グラム）
<甘辛あん>	
しょうゆ	大さじ3杯
ラカンカ	大さじ9杯
片栗粉	大さじ2杯
水	大さじ6杯
竹串	12本

作り方

- ①豆腐は水切りしておきます。
- ②ボールにだんごの粉と豆腐を入れ、手で豆腐を細かくつぶしながらよく混ぜ合わせ、耳たぶくらいの固さに練ります。
- ③それを36コに分けて丸めます。
- ④鍋にたっぷりの湯を沸かし、丸めただんごを入れ、強火でゆでます。浮き上がってきたら、網じゃくしですくい、軽く水気を切ります。
- ⑤④のだんごを3コずつ竹串にさして、焼き網の上にのせ、全体にほどよく焼き目をつけます。
- ⑥鍋に甘辛あんの材料を入れ、中火にかけ木じゃくしで鍋底からゆっくりと混ぜながら焦げないようにとろみがつくまで煮つめます。
- ⑦だんごを皿に盛ってから甘辛あんをかけ、からめて食べます。

◆鶏レバーの佃煮◆

鶏レバーの生臭みが消えてとてもやわらかく煮えます。お弁当のおかずにもむいていきます。

材料

鶏レバー	180グラム
しょうゆ	大さじ1杯強
酒	小さじ2と1／2杯
ラカンカ	小さじ1＋1杯
生姜	少々

作り方

- ①鶏レバーは食べやすい大きさに切ります。
- ②しょうゆと酒、ラカンカ小さじ1を鍋に入れて混ぜ、ラカンカがとけたら鶏レバーを入れ10分間つけておきます。
- ③その後、弱火で汁気がなくなるまでじっくり煮ます。
- ④仕上げに、小さじ1のラカンカとせん切りにした生姜を混ぜます。

◆イカの即席塩辛◆

ラカンカがイカわたの生臭さを消してくれるので、即席とは思えない美味しさに仕上がります。

材料

イカの足	2ハイ分
イカわた	2ハイ分
自然塩	小さじ1と1/2杯
ラカンカ	小さじ2杯
酒	20cc

作り方

イカの内臓をしごいてボールに取り、自然塩、ラカンカ、酒を混ぜ合わせて、適当に切ったイカの足を混ぜあわせませす。

◆五目豆（砂肝入り）◆

乾物の大豆もラカンカを加えれば一晩水につけなくても早く煮えます。ラカンカ入りの調味料につけ込んだ砂肝を加えた五目豆は、生臭みもなくこくがあり美味です。

材料

大豆（乾物）	150グラム
砂肝	200グラム
昆布	10センチ
干し椎茸	2枚
ごぼう	100グラム
人参	100グラム
こんにゃく	1/2枚
ラカンカ	大さじ3+4杯
醤油	90cc

作り方

- ①大豆はよく洗って3カップの水にラカンカ大さじ1杯を入れて40分煮ます。
- ②砂肝は、よく洗って1センチ角に切り、ラカンカ大さじ2杯、分量の醤油、酒を合わせた中につけて30～40分おきます。
- ③昆布、干し椎茸はさっと汚れを払い、はさみで1掬角大に切ります。こんにゃくは茹でこぼし、ごぼう、人参とともに同じくらいの大さきのさいころ状に切ります。
- ④1の大豆をざるに上げて、ゆでじるはとっておきます。
- ⑤鍋に全ての材料を入れ、ゆで汁をひたひたにつかるくらい入れて強火にかけ、沸騰したら弱火で30分煮ます。

※砂肝は他の素材にアレンジも出来ます。

◆いかめし◆

ラカンカを入れて煮たイカめしはとてもやわらかくふっくらと煮上がります。

材料

イカ	2枚
もち米	3/4カップ
ラカンカ	大さじ2杯
しょうゆ	60cc
酒	40cc
みりん	60cc
水	2カップ
昆布	10cm1枚

作り方

- ①もち米は洗ってたっぷりの水に1時間以上つけます。
- ②イカは胴を傷つけないように足とわたを抜き、中をきれいにしたら、ラカンカ、酒、しょうゆを合わせた中に1時間くらいつけ込みます。
- ③水気を切ったもち米をイカの6～7分ほどきっちり詰め、口を楊子でとめます。
- ④鍋に、水と昆布、つけ込んだ調味料、みりんを入れ、イカを並べてを落とし、着せ蓋をして中火にかけ、20分煮たら裏返してさらに20分煮ます。途中、煮汁がイカの高さの半分くらいを保つように、湯を足しながら煮ます。

◆おやつパン3種◆

●ラカンカトースト～しっとりバージョン～●

ラカンカ大さじ1杯を少量の牛乳で溶き、パンに塗り、バターまたはマーガリンを塗って、トースターでこんがり焼きます。

●ラカンカトースト～かりがりバージョン～●

パンにバターまたはマーガリンを塗ってトーストし、焼きたてに大さじ1杯のラカンカをのせて食べます。

●ラカンカみそでチーズトースト●

パンにバターまたはマーガリンを薄く塗り、その上にさらにラカンカみそを塗り、オニオンスライスやピーマンスライスなどをのせて、ピザ用チーズを載せ、オーブントースターでチーズが溶けるまでこんがり焼きます。ピザソースの代わりに使ったラカンカみそが、チーズとよくマッチして美味。
（ラカンカみそは次ページ参照）

●スイートポテトトースト●

やわらかく蒸したさつまいも5～6センチ大をつぶしてラカンカを大さじ1杯とキパワーソルト少々、牛乳を適宜入れ、塗りやすい固さにしてパンにのせ、オーブントースターでこんがり焼きます。

知って得する！羅漢果をお料理に使うときのポイント！

～「加熱前に入れる」or「加熱後に入れる」を効果的に～

- 加熱前に入れると、羅漢果は自分の甘みを抑え、素材のうま味を引き出すことに力を発揮します。羅漢果が持つ独特な風味よりも、素材のうま味を十分に味わうことが出来ます。
- 加熱後に入れると、「羅漢果の甘さ」がそのまま出ます。甘さとしてはこちらの方が強く感じるので、単純に甘さを楽しみたいときはこちらがおすすめです。

◆ラカンカ黒煮豆◆

前の晩に、豆をラカンカ入りの水に浸しておけば、あっという間に、黒豆がふっくらと煮えます。

材料

黒豆	150g
水	1リットル
塩・	小さじ1/3
ラカンカ	大さじ3

作り方

- ①前の晩に、ラカンカと塩を入れた水に、黒豆を浸しておきます。
- ②翌朝水に浸してあった黒豆を、中火～弱火で約40分 煮れば出来上がり。もうちょっと甘さがほしい場合には、煮える10分前に、ラカンカを大さじ4～6加えて、好みの甘さに仕上げて下さい。

◆根菜のさっと漬け◆

短時間でさっと漬かる根菜の漬け物です。今回はごぼうでためしてみました。

材料

ラカンカ	小さじ2杯
酒	20cc
しょうゆ	大さじ2杯
みそ	小さじ1杯
米酢	大さじ1杯
ごぼう	80～100g

作り方

- ①ごぼうは大きめのさがきにし、水に放してあくを抜き、水を切ります。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、ごぼうを入れて一度さっとゆでこぼします。
- ③調味料を混ぜあわせラカンカとみそをよく溶いてから、ごぼうを絞ってつけ込みます。
(15分位)

◆ラカンカみそ◆

作っておくととても便利な甘みそ。肉や野菜の炒め物、鯖のみそ煮や麻婆豆腐、煮込みうどんやピザトーストにもつかえます。

材料

みそ	200グラム
ラカンカ	大さじ4～6杯
ごま油	大さじ1杯

作り方

材料を全て、よく混ぜ合わせます。
3～4日おくと、味がなじんでおいしくなります。

◆煮込みうどん◆

ラカンカみそを入れて煮込むと、こくのあるおいしい汁ができます。寒い冬にとっても体が温まる一品です。ラカンカを入れるので、材料を全て水から入れて煮込んでも麺がのびず、おいしくできあがり

材料

ゆでうどん	1玉
水	300cc
酒	小さじ2杯
しょうゆ	大さじ1杯
ラカンカみそ	大さじ1杯
粉末だしの素	少々
具 鶏肉、白菜、ごぼうなど	適宜

作り方

- ①鍋に水、うどん玉、具、調味料を入れて火にかけます。
- ②沸騰してから10分ほど煮込みます。

※ラカンカみその作りおきがない場合は次の材料を加えると良いです。

みそ	大さじ1杯
ラカンカ	小さじ2杯
ごま油	少々