



## メティハンバーグ

レシピ: 愛国学園短期大学

フレッシュメティをたっぷり混ぜ込み焼いた、エスニック風味豊かなハンバーグです。少し苦味のあるメティもこうして食べるとお子様にも好評です。



### \* 材料 \* (2人分)

豚ひき肉……………250g  
メティ(正味)……………70g  
玉ねぎ……………70g  
卵……………50g(小1個)  
パン粉……………12g(大さじ3)  
塩……………1.5g(小さじ1/3)  
こしょう……………適量  
サラダ油……………大さじ1

### \* 作り方 \*

- ① メティは太い茎は除いて生のまま細かく刻む。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボールにひき肉、①の野菜、塩・こしょう・溶き卵・パン粉を入れ、粘り気が出るまでよく混ぜる。ハンバーグ種を6等分し、丸めてボールを投げる要領で両手にたたきつけて中の空気を抜き、形を整え、真ん中を指で押してくぼませる。
- ③ フライパンに油を熱し、②のハンバーグ種を並べ、片面4分くらい焼く。きれいな焼き色がついたらフライ返しでひっくり返し、火を弱めて蓋をしてもう片面を焼く。焼きあがったハンバーグに竹串を刺して中から透明な汁が出てきたら出来上がり。
- ④ 千切りキャベツを皿に盛り、焼きあがったメティハンバーグを添える。ソースはお好みでトマトケチャップやウスターソースを混ぜて作る。

オープンキャンパス、  
公開講座、履修証明  
プログラムなど



他のレシピも  
載っています



## メティサラダ

レシピ：愛国学園短期大学

フレッシュメティとお好みの柑橘類をアジアの魚醤(ナンプラーやヌクナム等)を使ったドレッシングで和えたさわやかな風味のサラダです。



### \* 材料 \* (2人分)

メティ(正味)..... 70g  
 キャベツ..... 70g  
 きゅうり..... 20g  
 塩..... 少々  
 グレープフルーツ.. 80g  
 ツナ缶..... 40g  
 ミントマト..... 8個

### 【ドレッシング】

ナンプラー..... 5g  
 砂糖..... 3g  
 レモン汁..... 6g

### \* 作り方 \*

- ① キャベツ、きゅうりは細いせん切りにして、塩をまぶしてしんなりさせる。
- ② メティは太い茎は除いて食べやすい長さに切る。トッピング用のメティは別にしておく。
- ③ グレープフルーツは薄皮をむき、食べやすい大きさに切る。ミニトマトは半分に切る。
- ④ ボールに①の水気を絞り入れ、メティとほぐしたツナを入れて混ぜる。ドレッシングを入れ混ぜ合わせ、器に盛り付け、上にフレッシュメティの葉を飾り、ミニトマトを添える。  
 好みでピーナツを砕いて散らしても良い。

オープンキャンパス、  
 公開講座、履修証明  
 プログラムなど



他のレシピも  
 載っています



## メティ納豆丼

レシピ：愛国学園短期大学

フレッシュメティと納豆、長芋のコラボレーションが楽しめる一品です。  
おくらやめかぶ等のとろとろネバネバの食材と組み合わせてもよいですね。



### \* 材料 \* (2人分)

ご飯…………… 300g  
メティ(正味)………… 70g  
納豆…50g(3連1パック)  
長芋…………… 180g  
しょうゆ…………… 適宜

### \* 作り方 \*

- ① メティは太い茎は除いてゆでて細かく刻む。長芋は皮を向き酢水につけ、すりおろす。納豆は粘り気が出るまでよくかき混ぜる。
- ② ご飯を丼ぶりに盛り付け、納豆、長芋を盛り付ける。
- ③ 最後にゆでて刻んだメティを盛り付け、好みに醤油をかける。トッピングとしてもみのりや胡麻をかけても良い。

オープンキャンパス、  
公開講座、履修証明  
プログラムなど



他のレシピも  
載っています



## メティ茶ゼリー

レシピ：愛国学園短期大学

フレッシュメティの茎を煮出したメティ茶を冷やし固めたゼリーです。食品ロス削減にもつながるメティ茶ゼリーに、甘夏やグレープフルーツなどの柑橘類を添えるとなめらかな食感とともにさわやかな夏のおやつに大変身！



### \* 材料 \* (2人分)

メティ1束の茎部分・・・20g  
 砂糖・・・・・・・・・・12g  
 粉ゼラチン・・・・・・・・5g  
 水・・・・・・・・・・・・・50g  
 甘夏or  
 グレープフルーツ・・・適宜  
 甘夏ジャム・・・・・・・・適宜

### \* 作り方 \*

- ① メティ1束は太い茎と葉の部分に分ける。(葉の部分は別の料理に使う) 茎20gを300gの水に入れ、15分くらい弱火で煮だす(200gになるまで煮詰める) 煮出した液体はきれいなクリーム色になる。そのままお茶で飲用しても良い。
- ② ゼラチンは水50gに入れふやかしておく。
- ③ ①のメティ茶に砂糖12g(大さじ1と小さじ1)を入れ煮溶かす。
- ④ ②のふやかしたゼラチンを③に入れ溶かす。
- ⑤ 容器に2等分して入れ、冷蔵庫で冷やし固める。固まったら、上に向けた柑橘類とジャムを添える。

オープンキャンパス、  
公開講座、履修証明  
プログラムなど



他のレシピも  
載っています



## 牛肉とメティの葱塩炒め

レシピ：愛国学園短期大学

フレッシュメティと牛肉、わかめのコラボレーションが楽しめる一品です。  
メティは炒めることで苦みも和らぎつる菜のような食感になります。



### \* 材料 \* (2人分)

牛こま切れ肉・・・150g  
メティ(正味)・・・70g  
塩蔵わかめ・・・10g  
長葱・・・20g  
にんにく・・・1g  
しょうゆ・・・1g  
ごま油(下味用)・・・4g  
酒・・・5g  
塩・・・1g  
ごま油(炒め用)・・・3g  
鶏ガラスープの素・・・2g

### \* 作り方 \*

- ① メティは太い茎は除いて食べやすい長さに切る。長葱とにんにくはみじん切りにする。わかめは水につけて塩分を切り食べやすい大きさに切る。
- ② 牛肉にごま油、長葱、にんにく、塩、酒で下味をつける。
- ③ 炒め鍋にごま油を熱し、2の下味をつけた牛肉を入れ炒める。
- ④ メティとわかめを加えてさらに炒め、鶏ガラスープの素としょうゆを一気に入れて調味する。
- ⑤ 皿に盛り付け、フレッシュメティの葉を飾る。

オープンキャンパス、  
公開講座、履修証明  
プログラムなど



愛国学園短期大学



他のレシピも  
載っています

えどがわメティ普及会