

■ 第二部 黒にんにくの料理への活用

『ゆうこ先生の黒にんにくで体が喜ぶ元気料理』

栄養士 水嶋 優子 先生

○プロフィール

青森県弘前市在住。RAB青森放送ラジオ番組の中で 26年に渡り、お料理コーナーのレシピ担当。同局のラジオ番組「らぶひろ」は引き続き担当中。

JAみらい料理教室講師、青森県ほたて流通振興協会クッキングアドバイザー、その他料理教室で「美味しい 簡単 安い！」を目指し、皆さんに料理を好きになってもらいたいと常にパワー全開の自称「普通の栄養士」。2011年発表のレシピ集「めびょん」は好評を博し現在は完売となっている。

レシピは運転しながらひらめいたり、お風呂にはいりながら考えたり時々料理の神様が知恵をくれたり？する。



■ 第二部 黒にんにくの料理への活用

ゆうこ先生の黒にんにくレシピ①

＜黒にんにくのバナナケーキ＞

【18cm丸型1台分】

＜材料＞

- ・バター 60g
(ケーキ用マーガリンでもよい)
- ・砂糖 70g
- ・たまご 2個
- ・バナナ正味 200g(つぶす)
- ・ホットケーキミックス 150g
- ・ベーキングパウダー-小さじ1
- ・黒にんにく 5~6片(細切れ)



＜作り方＞

- ①熟したバナナ 200g をつぶしておく(ラップに包み手でつぶすと簡単)。
- ②ホットケーキミックスとベーキングパウダーを混ぜる(A)。
- ③黒にんにく 5~6片 を皮をむいて細かく切る。
- ④大きめのボウルにバター ⇒ 砂糖 ⇒ たまご ⇒ バナナ ⇒ A ⇒ 黒にんにくの順に入れて混ぜる。
- ⑤型に流して 170℃ に余熱したオーブンで 40分位 焼く。

＜黒にんにく協会からのコメント＞

口に入れると、バナナのしっとりとした食感が広がり、その後に黒にんにくの深いコクが追いかけてくる美味しさ。バナナの甘味と、黒にんにくの濃厚でやや甘酸っぱい風味が絶妙に調和しています。また、単に美味しいだけでなく黒にんにくの免疫向上、疲労回復、バナナのカリウム、食物繊維の期待できる機能性ケーキでもあります。

■ 第二部 黒にんにくの料理への活用

ゆうこ先生の黒にんにくレシピ②

<黒にんにくのパリパリチーズ>

【8枚分】

<材料>

- ・スライスチーズ 2枚
(溶けないスライスチーズ)
- ・黒にんにく 2片



<作り方>

- ①溶けないスライスチーズ1枚を四角に4つに切る（チーズ2枚で四角8つに）。
 - ②黒にんにく1片を4つに切る（2片を8つに）。
 - ③クッキングシートに間隔を開けてのせ、真ん中に黒にんにくをのせ、ひとさし指で軽く押す。
 - ④600wの電子レンジに2分かけ、出来上がったら、すぐ冷蔵庫に入れる。
パリッとなったら完成です。
- *チーズの厚さによるので、焦がさないように注意！

<黒にんにく協会からのコメント>

チーズと黒にんにくがこれほど合うとは驚き。お酒のおつまみにおすすめです。しかも超お手軽にできます。夕飯or晩酌前に2分レンジして冷蔵庫へ。20分くらいでパリッと食べ頃に。クセになります。

■ 第二部 黒にんにくの料理への活用

ゆうこ先生の黒にんにくレシピ③

＜シソのジュースの黒にんにく入りゼリー＞

【約8個分】

＜材料＞

【シソのジュース】

- ・赤シソ 300g
 - ・食塩 小さじ1強
 - ・砂糖 250~300g
 - ・クエン酸 大さじ2
 - ・水 3リットル
- *作りやすい分量です

【ゼリー】

- ・シソのジュース 3カップ
- ・黒にんにく 4片
- ・粉寒天1袋(4g)



＜作り方＞

【シソのジュース】

- ①赤シソは、ひたひたの水に塩小さじ1強を入れて、もみながらよく洗う。
3回繰り返したら、水洗いして絞る。
- ②鍋に水と赤シソを入れ、中火で熱し、フツフツしてきたら弱火にして30分煮る。
- ③赤シソを引き上げて、砂糖を加え、5分位煮て最後にクエン酸を入れる。

【ゼリー】

- ①黒にんにく4片を皮をむいて半分に切る。
- ②鍋にシソのジュースと粉寒天を入れ、よく混ぜたら中火にかけて、混ぜながら煮溶かす。
- ③フツフツしたら弱火にして、さらに2分煮る。
- ④型を水でぬらしてから、②を流し、黒にんにくを入れて冷やし固める。

＜黒にんにく協会からのコメント＞

何より、鮮やかな紫色が、黒にんにくの黒とマッチ。また、シソの爽やかさと甘酸っぱい黒にんにくの絶妙なバランスが美味しい夏のスイーツ。シソには、βカロテンやペリルアルデヒドなどの抗酸化物質が含まれ、免疫力の向上や抗菌作用が、黒にんにくにはS-アリルシステインが含まれ疲労回復効果が期待できます。まさに、夏バテ防止デザート定番です。

■ 第二部 黒にんにくの料理への活用

ゆうこ先生の黒にんにくレシピ④

<黒にんにくのドライカレー>

【4～5人分】

<材料>

- ・豚ひき肉 400g
- ・玉ねぎ 1個 (300g)
- A ・なす 2本
- ・ピーマン 2個
- ・コーン 1カップ弱
- ・サラダ油 大さじ2
- ・トマトケチャップ 大さじ3
- ・ウスター又は中濃ソース 大さじ2
- B ・カレー粉 大さじ2～3
- ・コンソメ顆粒 小さじ1
- ・砂糖・コショウ 少々
- ・黒にんにく3～4片みじん切り



<作り方>

- ①A：玉ねぎ、なす、ピーマンをそれぞれ7～8mmに角切りし、水に入れアク抜きする。
 - ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、ひき肉をさっと炒め、次にAを加えて中火で10分位炒める。
 - ③Bと黒にんにくを加え、さらに10分位炒め煮する。
 - ④味をみてカレー粉を加え、コーンを混ぜる。
- * ご飯にかけたりパンにはさんで！

<黒にんにく協会からのコメント>

ポリフェノールやS-アシルシステインなどの抗酸化物質が豊富な黒にんにくとケルセチンで血糖値の上昇を穏やかにする玉ねぎ、ビタミンC豊富なピーマンなど彩りの豊かさと健康バランスも考えられた一品。ナスは、血圧改善のコリンエステルが最近注目されています。

ウスターとケチャップを使ったドライカレーは黒にんにくのコクがしっかり感じられ、それでいて飽きのこない旨み。美味しく健康に良い、忙しい現代人にぴったりのメニューです。

■ 第二部 黒にんにくの料理への活用

ゆうこ先生の黒にんにくレシピ⑤

＜豚肉とごぼうの黒にんにく煮＞【4人分】

＜材料＞

- ・黒にんにく 5～6片
…薄皮を取る
- ・豚もも薄切り 150g
- ・ごぼう 小1本 …乱切り
- ・角コニャク 1枚 …手でちぎる
- ・枝豆 あれば少し
- ・だし 2カップ
- ・砂糖 大さじ1/2
- A・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・酒 大さじ2
- ・サラダ油 大さじ1



＜作り方＞

①鍋又はフライパンに油と豚肉、ごぼう、角コンニャクを入れて、さっと炒め、黒にんにくとAを加えて、はじめ中火、煮たったら少し弱火にして、落とし蓋をのせ、時々混ぜながら汁けがなくなるまで煮る。

②彩りに枝豆を散らす。（なくてもOK!）

＜黒にんにく協会からのコメント＞

ローカロリーでヘルシー、尚且つ、栄養価の高い素晴らしい一品です。

豚肉のビタミンB1、ごぼうのイヌリン、こんにゃくの食物繊維は言わずもがなですが、黒にんにくの有効成分を含め、汁けがなくなるまで煮ることで、素材の旨味と機能が凝縮され、食欲のない時にこそ、しっかり体づくりを応援するレシピです。

ゆうこ先生の黒にんにくレシピ⑥

＜なすの黒にんにく煮＞【4人分】

＜材料＞

- ・黒にんにく2～3片…薄切り
- ・なす3本…縦半分に切ってから皮目に細かく切り込みを入れる
- ・生姜1かけ…すりおろす
- ・サラダ油 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ2.5
- ・砂糖 大さじ1/2
- A・みりん、酒 各小さじ2
- ・だし 1～1.5カップ

＜作り方＞

①フライパンに油を入れて熱し、なすを両面焼く。

②熱湯をかけて油抜きする。

③黒にんにくとAを入れ、皮目を下にして15分位煮る。



■ 第二部 黒にんにくの料理への活用

ゆうこ先生の黒にんにくレシピ⑦

＜鶏レバーの黒にんにく煮＞【4人分】

＜材料＞

- ・黒にんにく 3片…細かく切る
- ・鶏レバー 400g
- ・牛乳 少々
- ・水 1カップ
- ・赤ワイン 1カップ
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・塩コショウ 少々
- ・生姜 薄切り1かけ分
- ・はちみつ又は砂糖 小さじ1

＜作り方＞

- ①鶏レバーは、2～3回水洗いをしてよく洗う。その後、牛乳に1時間位浸しておく。
- ②水洗いをして水気を抜き、Aと黒にんにくをフライパンに入れ、時々混ぜながら、汁けがなくなる位まで煮る。



ゆうこ先生の黒にんにくレシピ⑧

＜黒にんにくの玉ねぎドレッシング＞

＜材料＞

- ・黒にんにく 2～3片…みじん切り
- ・たまねぎ超薄切り 200g
- ・酢 1/2カップ弱
- ・砂糖 大さじ1～1.5
- ・塩 小さじ1
- ・サラダ油 大さじ3

＜作り方＞

- ①ボウルにAと黒にんにくを入れ、しっかり混ぜる。

＜使い方＞

- ・トマトにかける
- ・さっとゆでたキャベツにかける
- ・焼きなすにかける



ゆうこ先生の黒にんにくレシピ⑨

＜黒にんにくの中華風ソース＞

＜材料＞

- ・黒にんにく 2片…すりつぶす
- ・しょうゆ 3/4カップ
- ・スープ1/2カップ…ぬるま湯に鶏ガラスープの素 小さじ1/2を混ぜる
- ・酢 大さじ5
- ・砂糖 大さじ3～4
- ・ごま油 小さじ1

＜作り方＞

- ①つぶした黒にんにくをボウルに入れ、Aを少しずつ混ぜる。

＜使い方＞

- ・春雨のスープ
- ・冷やし中華のタレ
- ・豆腐にかける
- ・レタスにかける
- ・ゆでたもやしと和える

■ 第二部 黒にんにくの料理への活用

ゆうこ先生の黒にんにくの皮の活用のススメ①

＜黒にんにくの皮 DE 野菜スープ＞【4人分】

＜材料＞

- ・黒にんにくの皮 ふんわり1カップ
- ・水 5カップ
- ・サラダ油 大さじ1
- ・じゃがいも1個
- ・キャベツ 100g
- A・玉ねぎ 1/4個
- ・人参 3cm位
- ・ベーコン(ハーフ)3~4枚
- B・塩コショウ・コンソメ 少々



＜作り方＞

- ①黒にんにくの皮はひと晩水に浸しておく。
- ②A：じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、人参、ベーコンを1cm角切りにする。
- ③鍋にサラダ油とAを入れ、2~3分炒める。
- ④黒にんにくの皮を取って③に加え、中火よりやや弱火で7~10分煮る。
- ⑤Bで味を調える。

＜黒にんにく協会からのコメント＞

ゆうこ先生は、黒にんにくの皮を使う達人です。皮をひと晩水に浸すとよいダシがとれて野菜スープの旨味が増すだけではなく、S-アリアルシステインなど皮についている黒にんにくの水溶性有効成分をロスなく取ることができます。

毎日一片の黒にんにくを食べた後は、皮は捨てずにタッパーなどに入れてとっておきましょう。

ゆうこ先生の黒にんにくの皮の活用のススメ②

＜ハムロール＞【4人分】

＜材料＞

- ・黒にんにくの皮…ふんわりで1カップ
- ・じゃがいも2個…1個を4つに切る
- ・ハム8枚
- A・マヨネーズ 大さじ2
- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1/3
- ・塩コショウ 少々



＜作り方＞

- ①鍋に黒にんにくの皮と水2~2.5カップを入れて、ひと晩置く。
- ②皮を捨て、じゃがいもを入れ、しっかりゆでる。ゆで汁を捨て、マッシャーでつぶし、Aで味付けして、8等分する。
- ③ハムにじゃがいもをのせて、くるりとまく。

■ 第二部 黒にんにくの料理への活用

ゆうこ先生の黒にんにくの皮の活用のススメ③

<簡単！黒にんにく風カレーピラフ>

<材料>

- ・洗米した2カップの米
- ・黒にんにくの皮を浸した水を目盛り2まで
- ・コンソメ 少々
- ・カレー粉 大さじ1
- ・塩 小さじ1
- ・バター 10g
- ・コーン 適量



<作り方>

- ①Aを炊飯器に入れてスイッチオン。
- ②炊きあがったらコーンを加えて混ぜて出来上がり。

<黒にんにく協会からのコメント>

お手軽簡単で、ゆうこ先生のコンセプト「美味しい 簡単 安い！」を代表するレシピ。お子さんにもおすすめの一品です。

ゆうこ先生の黒にんにくの皮の活用のススメ④

<黒にんにく茶>

<材料>

- ・黒にんにくの皮 適量
- ・はちみつ 少々

<作り方>

- ①黒にんにくの皮に熱湯かけ、しばらく置く。
- ②皮を取り出し、はちみつ少々を入れて出来上がり。
*おやすみ前が特におすすめです。



★ ゆうこ先生の生活の知恵 ★

- ①黒にんにくの皮は、ひと晩水に浸ける。浸け汁を切り花を飾る時に、少し加えると日持ちする。
- ②少しの傷なら、切り傷の所に黒にんにくの皮を貼って、絆創膏で止める。
- ③サバのみそ煮に黒にんにくを入れて煮ると絶品!!



■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

「第9回世界黒にんにく料理グランプリ審査会」

- 応募総数は県内の大学生及び高校生から延べ37点。2024年8月5日書類選考で11品を選定。
- 2024年8月27日(火)に21名の審査員にてグランプリを決定しました。

～審査にご協力戴いたシェフのプロフィール～



第10号黒にんにく大使
八戸プラザホテル 取締役 総料理長 須田 忠幸 氏
自らも野菜を育てるなど地元で採れる四季折々の素材に通じることで、青森の素材を西洋料理に数多く取り入れてきた。2012年からは八戸の水産物のブランド化、次代に繋ぐ取組みを進める八戸ハマリレーションプロジェクト(HHRP)と連携し、毎年開催の「八戸ブイヤベースフェスタ」の中核を担う。また、2016年に青森県が設立した健康に配慮した食を提供する料理人団体「あおもり食命人ネットワーク」の代表。世界5大陸で2,000名のシェフがフランス料理の腕を振る「グード・フランス」では取組み開始の2015年より連続参加中。長く「子供食育活動」として地域食を子供らに伝える取組も行っている。

審査委員長 協同組合青森県黒にんにく協会 副理事長 寶田 喜美男

★ 第9回世界黒にんにく料理グランプリ ファイナリスト ★

No.2 「フルーツ香る爽やか黒にんにくパイ」柴田学園大 "BLUE"

No.4 「黒にんにくのから揚げ、油淋鶏ソース、タルタルソース」柴田学園大 "Red"

No.7 「黒にんにくでスタミナアップ！ブラックいかめんち」柴田学園大 "レイ・プリ"

No.9 「黒ニンニクたっぷり！サバーガー」百石高校 河田聡太さん

No.14 「栄養たっぷり黒にんにく餃子」柴田短大 "team黒にんにく"

No.15 「チーズIN！W黒にんにくハンバーグ」柴田短大 "さ！し！す！"

No.17 「黒にんにく麴納豆そば～だし活&腸活で免疫力アップ！～」柴田短大 小泉凜さん

No.28 「🍷 Black Garlic Ice 🍷」柴田短大 "あみのさん"

No.31 「黒餃子」弘前実業高校 "黒っ娘"

No.32 「黒にんにくたっぷり！れんこんのはさみ焼き」青森中央短大 "オナカすいたブゥ"

No.37 「クリームチーズといぶりがっこの黒ニンニクマヌルパン」青森中央短大 "K&K"

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.1

「黒にんにく初心者におすすめ!! 黒にんにくと鶏肉のトマト煮」

柴田学園大学 生活創生学部 フードマネジメント学科1年 石田 莉都^{いした りつ}さん

材料(4人分)	分量	概量
鶏モモ肉	600g	大2枚
玉ねぎ	250g	大1個
黒にんにく	20g	4かけ
トマト缶	400g	1缶
洋風だし	3g	小さじ1強
オリーブオイル	24g	大さじ2
トマトケチャップ	30g	大さじ2

材料費目安(4人分) 850円

調理時間目安 40分



<作り方>

1. 鶏肉を1口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。黒にんにくは薄切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉を両面焼いたら玉ねぎを加える。
3. 玉ねぎがしんなりしたら黒にんにくを加えて炒め合わせる。
4. 洋風だし、トマト缶を加えて5分程煮たらケチャップを加えて味を調える。

<ポイントを一言で>

苦手な人や挑戦したことがない人でも食べやすい黒にんにくの料理を考えました。黒にんにく特有の味が鶏肉やトマト缶とマッチし、美味しく食べられる料理です。

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.2 グループ名【BLUE】

「フルーツ香る爽やか黒にんにくパイ」

柴田学園大学 生活創生学部 フードマネジメント学科1年 木村 ^{にこ}日胡 さん

材料（4人分）	分量	概量
黒にんにく	50g	10片
冷凍パイシート	200g	—
りんご	180g	小りんご1
冷凍ブルーベリー	40g	—
砂糖	45g	大さじ5杯
バター	24g	大さじ2
卵黄	20g	1個分
水	10g	小さじ2杯
レモン汁	10g	小さじ2杯

材料費目安（4人分）150円

調理時間目安 60分



<作り方>

1. リンゴの皮をむいて、くし切りにし、食べやすい大きさにカットする。
2. 鍋にりんご、砂糖、レモン汁、バターを加え、水分がなくなるまで煮詰める。
3. 煮詰めたら、ブルーベリーと小さく切った黒にんにくを入れたら、軽くかき混ぜてボウルに移し、冷やす。
4. パイシートを横向きにして縦半分に切り、横に6：4の割合にして切る。
5. 小さい生地のように切り込みを入れる。
6. 大きい生地に卵黄と水を溶いたものを塗り、その上にフルーツをのせる。
7. 上から小さい生地をかぶせ、フォークで端をすべておさえる。
8. 生地に卵黄を塗り、200度に予熱したオーブンで15分焼く。

<ポイントを一言で>

冷凍のフルーツと黒にんにくは火を消してから鍋に入れるのがポイント。
冷凍ブルーベリーのほかにラズベリーなど入れてもgood!

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.3 グループ名【AA（ダブルエー）】

「黒にんにくとクリームチーズで彩るブルスケッタ」

柴田学園大学 生活創生学部 フードマネジメント学科1年 齋藤 心愛^{ここあ}さん

材料（4人分）	分量	概量
フランスパン	240g	1本
生ハム	48g	8枚
クリームチーズ	100g	1箱
ミニトマト	52g	4個
黒にんにく	40g	8カケ
レモン汁	5g	小さじ1
黒こしょう	0.2g	ひとつまみ
乾燥パセリ	0.2g	ひとつまみ



材料費目安（4人分）160円

調理時間目安 30分

<作り方>

1. ミニトマトを4等分に切り、黒にんにくは半分に切る。
2. 常温に戻したクリームチーズをボウルに入れ、なめらかになるまで混ぜ、レモン汁を加えて混ぜる。
3. 天板にアルミホイルを敷きバケットをのせて、オーブンで色つくまで3分焼く。
4. バケットに(2.)を8等分してぬる。生ハムをちぎりながら、等分にのせる。
トマトと黒にんにくも等分に盛る。最後に黒こしょうとパセリをふりかける。

<ポイントを一言で>

黒にんにくが苦手な方でも、クリームチーズとトマトのコラボで食べやすいメニューになっています。ポイントは、パンに具材をバランスよくのせることです。

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.4 グループ名【Red】

「黒にんにくのから揚げ、油淋鶏ソース、タルタルソース」

こたろう

柴田学園大学 生活創生学部 フードマネジメント学科1年 田中 虎太郎 さん

[からあげ]

材料(4人分)	分量	概量
とりもも肉	600g	600g
塩	1.5g	小さじ1/4
こしょう	0.01g	2振り
卵	60g	1個
濃口醤油	36g	大さじ2
酒	36g	大さじ2
しょうがチューブ	15g	大さじ1
黒にんにく	15g	3かけ
さとう	18g	大さじ1
片栗粉	63g	大さじ7
小麦粉	63g	大さじ7
揚げ油	適量	適量



[油淋鶏ソース]

長ネギ	40g	1/4本
濃口醤油	18g	大さじ1
リンゴ酢	30g	大さじ2
さとう	9g	大さじ1
黒にんにく	5g	1かけ
しょうがチューブ	3g	小さじ1
ごま油	4g	小さじ1

<作り方>

[からあげ]

- 1.とりもも肉の血合いや筋をとる。
- 2.一口大に切り分ける。
- 3.肉を調味料に入れ混ぜ合わせ30~40分漬ける。
- 4.片栗粉と小麦粉を混ぜ合わせ、肉全体に粉をつける。
- 5.皮を下にして揚げる。
- 6.火が通ったら完成。

[タルタルソース]

玉ねぎ	40g	1/4個
卵	58g	1個
マヨネーズ	48g	大さじ4
さとう	3g	小さじ1
黒にんにく	5g	1かけ
塩	1g	小さじ1/6
こしょう	2振り	2振り
レモン汁	5g	小さじ1

[油淋鶏ソース]

- 1.長ネギをみじん切りにする。
- 2.(A)の調味料と混ぜ合わせる。

[タルタルソース]

- 1.玉ねぎをみじん切りにして、平ざるに上げて空気にさらしておく。
- 2.卵を固ゆでし、みじん切りにする。
- 3.(B)の調味料を混ぜ合わせる。

材料費目安(4人分) 380円

調理時間目安 90分

<ポイントを一言で>

田中家直伝のから揚げに黒にんにくを加えてさらにおいしくしました。
味変のための2種のソースにも黒にんにくを加えました。

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.5

「白米のお友達♪黒にんにく君となす子ちゃんの旨辛肉味噌!!」

柴田学園大学 生活創生学部 フードマネジメント学科1年 長谷川 潤奈^{じゅんな}さん

材料(4人分)	分量	概量
なす	440g	4本
豚挽き肉	200g	—
赤味噌	36g	大さじ2
みりん	36g	大さじ2
はちみつ	21g	大さじ1
醤油	18g	大さじ1
豆板醤	5g	小さじ1
オリーブオイル	24g	大さじ2
黒にんにく	30g	6片
ごま油	24g	大さじ2



材料費目安(4人分) 400円

調理時間目安 30分

<作り方>

1. なすを縦半分にしてから、1センチ幅の斜め切りにする。黒にんにくをみじん切りにする。
2. ごま油を切ったなすの全体に手でもみ込み全体にまとわりつける。
3. フライパンを熱し、オリーブオイルで、(1.)を軽く焼き色がつくまで炒め、挽肉を入れて色が変わったらきざんだ黒にんにくを入れる！！
4. 挽肉に火が通ったら、味噌、みりん、砂糖、豆板醤、を混ぜ合わせ(2.)に加え全体になじむまで混ぜ煮詰めたら完成！！

<ポイントを一言で>

黒にんにくが苦手な人でも、普段の食卓で簡単に！抵抗なく！美味しく！たべられるのが【白米のお友達♪黒にんにく君となす子ちゃんの旨辛肉味噌!!】の特徴です。少し時間を置くと、なすに味が染み込み更に美味しく食べられます♪

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.6 グループ名【AAA（トリプルエー）】

「黒にんにくオムライス」

柴田学園大学 生活創生学部 フードマネジメント学科1年 濱崎 葵衣 さん あおい

材料（4人分）	分量	概量
うるち米	300g	2合
しょうゆ	36g	大さじ2
みりん	18g	大さじ1
黒ごま	27g	大さじ3
黒にんにく	20g	4かけ
鶏むね肉	90g	—
玉ねぎ	80g	1/2個
バター	4g	小さじ1
卵	230g	4個
牛乳	60g	大さじ4
マヨネーズ	8g	小さじ2
バター	36g	大さじ3
玉ねぎ	80g	1/2個
ケチャップ	45g	大さじ3
カットトマト缶	200g	1/2缶
生パセリ	3g	1/2本
バター	8g	小さじ2
塩	0.5g	小さじ1/12
ウスターソース	6g	小さじ1
黒にんにく	20g	4かけ



材料費目安（4人分） 270円
調理時間目安 90分

<作り方>

- 1.米をといだらざるにあけ水を切っておく。黒ごまを軽く炒りすりつぶす。水、しょうゆ、みりん、黒すりごまを合わせて炊く。
- 2.鶏肉の脂を取り除き一口大（1.5cm角）に切る。玉ねぎ（80g）と黒にんにく（2かけ）を少し粗めのみじん切りにする。もう一方の玉ねぎ（80g）はスライスし、黒にんにく（2かけ）は4枚にスライスする。
- 3.フライパンにバターを入れて弱めの中火で熱し、バターが溶けたらスライスした玉ねぎと黒にんにくを入れ、玉ねぎが透き通ってトマト缶、生パセリ、塩を加え炒める。トマトの酸味が無くなったなら、ケチャップ、ウスターソースを加え、混ぜながら少し炒めてソースを作る。
- 4.フライパンにバターを入れて弱めの中火で熱し、バターが溶けたらみじん切りにした玉ねぎと黒にんにくと鶏肉を入れて炒める。鶏肉の色が変わり玉ねぎが透き通ったら中火にして炊きあがったご飯を加えて炒める。
- 5.ボウルに卵を割り入れ、マヨネーズと牛乳を加えてとく。フライパンにバターを入れて弱めの中火で熱し、バターが溶けたら卵の1/4の量をいれ、最初は淵から真ん中に向かって少し混ぜ、丸く形を整えたら火を通す。
- 6.ご飯を4等分してアーモンド型で盛り、上に卵を被せ、最後に黒にんにくが見えるようにソースをのせ、パセリで飾って完成。

<ポイントを一言で>

黒にんにくに合わせて黒ごまで黒く色付けされたライスが卵の下からでてくる、食べてびっくりなオムライスです。黒にんにくと黒ごまで少し甘めなライスに、酸味のあるトマトソースとまろやかな卵が合います。黒にんにくを細かくしすぎないことで黒にんにくの風味が強すぎず食べやすくなります。

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.7 グループ名【レイ・プリ】

「黒にんにくでスタミナアップ！ ブラックいかめんち」

柴田学園大学 生活創生学部 フードマネジメント学科1年 石田 莉都^{いした りつ}さん

材料（4人分）	分量	概量
イカ足	240 g	大2尾分
玉ねぎ	120 g	1/2個
にんじん	60 g	小1/2本
キャベツ	80 g	小2枚
青じそ	4 g	4枚
黒にんにく	20 g	4かけ
卵	100 g	Mサイズ2個
薄力粉	60 g	-
塩	2 g	小さじ1/3
コショウ	少々	-
サラダ油	適量	-



材料費目安（4人分）200円

調理時間目安 40分

<作り方>

1. イカ足はよく洗って粗く刻む。
2. 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、しそ、黒にんにくはフードプロセッサーにかけみじん切りにする。
3. ボウルにみじん切りにしたすべての材料と溶き卵を入れ、さっと混ぜる。
4. (3.)に薄力粉・塩・こしょうを加えてさらに混ぜ合わせる。
5. 揚げ油を160℃に温めておく。
6. スプーンで生地をすくい、温まった油の中にひとまとまりになるように流し入れ、浮かんで来たら裏返し中まで火が通るまで5～7分ほど揚げ、外はカリッと中はふわっと仕上げる。
7. 揚げたいかめんちは網にあげて油をきる。
8. 皿にレタスを敷いて、盛り付けトマトを添えて完成。

<ポイントを一言で>

津軽の郷土料理のいかめんちに黒にんにくを加えてみました。カリカリのいかめんちに黒にんにくの風味が加わっておいしく仕上がりました。

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.8

「黒ニンニクのまかないパイ焼き」

青森県立百石高等学校 食物調理科3年 赤澤 蓮^{れん}さん

＜材料（4人分）＞

・黒ニンニク	6片
・たけのこ(水煮)	1/2個
・ほうれん草	2株
・えのき茸	20g
・ベーコン	6枚
・卵	2個
・ピザ用チーズ	100g
・冷凍パイシート	2枚
・焼肉のタレ	大3
・塩	少々
・あらびき胡椒	少々
・オリーブオイル	適量



材料費目安（4人分）500円

調理時間目安 60分

＜作り方＞

1. ほうれん草を青茹でし、水で冷やし水気を切る 3センチ幅に切る。
2. えのきをほうれん草の長さに合わせて切る。ベーコンは3センチ幅に切る。
3. フライパンにオリーブオイルをしき、ベーコンを炒める。焼き目がついたら、ほうれん草、えのきを入れ炒め合わせる。細かくきざんだ黒ニンニクをいれ、焼肉のたれ、塩、あらびき胡椒で味をつける。
4. 卵を溶き、（3）に入れる。
5. グラタン皿にオリーブオイルを塗り、パイシートを敷く。
6. （5）に（4）を流しいれ、上からピザ用チーズをかける。オーブンで200度で30分焼く。

＜ポイントを一言で＞

家にあった食材をパイといっしょに焼いてみました。黒ニンニクとチーズはとても相性が良く焼肉のたれを入れることで、味に深みが出ます。

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.9

「黒ニンニクたっぷり！サバーガー」

青森県立百石高等学校 食物調理科3年 河田 聡太^{そうた}さん

＜材料（4人分）＞

・黒ニンニク	12片
・玉ねぎ	1個
・トマト	1個
・キャベツ	1/4
・バンズ	4個
・さば	2尾
・スライスチーズ	8枚
・焼き肉のたれ	適量
・ブラックペッパー	適量
・酒	適量
・マヨネーズ	大さじ2
・コンデンスミルク	4g
・薄力粉	大さじ4
・パプリカパウダー	大さじ1
・オールスパイス	大さじ1
・卵	2個



材料費目安（4人分）600円

調理時間目安 60分

＜作り方＞

1. さばに塩を振り臭みを取る。
2. キャベツを千切りし水に漬ける。
3. 玉ねぎ、トマトを大きさを合わせて輪切りする。
4. 薄力粉にパプリカパウダーとオールスパイスを混ぜる。
5. ペーパーで拭いたさばに粉と卵を交互につける。
6. 170度に熱した油で揚げ、表面がカリッとなったら取り出し油を切る。
7. 焼き肉のたれと同じ量の酒を入れペースト状にした黒ニンニクを入れ、煮詰めてブラックペッパーで味を整える。
8. マヨネーズにコンデンスミルクとみじん切りした黒ニンニク、ブラックペッパーを入れ混ぜる。
9. オープンで温めたバンズに下からマヨネーズソース、玉ねぎ、トマト、さば、チーズ、キャベツ、黒ニンニクソースを挟んで完成です。

＜ポイントを一言で＞

マクドナルドの「侍マック」のソースを参考にした黒ニンニクソースを作りました。スパイスで揚げたさばとマヨネーズソースと一緒に食べるととても美味しいです。

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.10

「黒ニンニクで甘さプラス! 海鮮パイ!」

かなさ

青森県立百石高等学校 食物調理科3年 船場 愛さん

<材料(4人分)>

・ほたて	40g
・マダラ	30g
・カマンベールチーズ	1個
・黒ニンニク	1片
・黒コショウ	少々
・卵黄	10g
・パイシート	1/2枚

材料費目安(4人分) 650円

調理時間目安 40分



<作り方>

1. カマンベールチーズの真ん中をくり抜く。
2. ホタテとマダラを1口大に切る。
3. 黒ニンニクを軽く刻む。
4. (2)と(3)、黒コショウをあわせる。
5. チーズの真ん中に4を乗せる。
6. 底の深い器に入れて200度のオーブンに約8分入れてチーズを軽く溶かす。
7. 取り出してパイシートを被せ、卵黄塗って再度オーブンで焼き色が付くまで焼く。

<ポイントを一言で>

鱈(青森県産)、ホタテ(青森県産)、黒ニンニクの甘みをチーズの苦みとマッチさせました。

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.11

「黒にんにくのキッシュ」

むかいおりと あやね

青森県立百石高等学校 食物調理科3年 向折戸 彩音 さん

＜材料（4人分）＞

・冷凍パイシート	1枚
・ほうれん草	40g
・黒にんにく	30g
・長いも	40g
・鯖缶（水煮）	40g
・玉ねぎ	30g
・生クリーム	40g
・牛乳	40g
・卵	1個
・コンソメ	小さじ1
・粉チーズ	小さじ2
・塩	少々
・胡椒	少々



材料費目安（4人分）500円

調理時間目安 50分

＜作り方＞

1. ほうれん草を青ゆでし、食べやすい大きさに切る。
2. 黒にんにく→皮をむいて1センチの大きさに切る。
玉ねぎ →5ミリにスライス
長いも →1cm角に切る
鯖缶 →食べやすい大きさにほぐす
3. フライパンでバターを溶かし、玉ねぎ、長いも、ほうれん草を炒める。
→黒にんにく、鯖缶を加える
4. 塩、胡椒、コンソメで味をつける。
→粗熱をとる
5. パイシートをのぼし、型にしく。 ※余分なところはとる
6. ボウルに卵、牛乳、生クリームを合わせて混ぜる。
→粉チーズを加える
7. (5)に粗熱をとった(4)を加える。
8. 卵液(6)を流しいれる。
9. 180℃に予熱したオーブンで30分焼く。
10. 食べやすい大きさに切る。

＜ポイントを一言で＞

青森県でたくさんとれる長いもと鯖を使って、ゴロゴロとした黒にんにくを味わえるキッシュにしました。新しい食感と味を楽しむことができます。

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.12 グループ名【青森JK♡】

「～りんごと黒にんにくとの出会い～デザートピッツァ風」

まいた ひむかい はなか

青森県立百石高等学校 食物調理科3年 米田桃子さん、(L)日向華花さん

<材料(4人分)>

・黒にんにく	40g
・りんご	100g
・クリームチーズ	160g
・おもち	500g
・はちみつ	15g
・バター	20g
・砂糖	20g
・レモン汁	適量



材料費目安(4人分) 600円

調理時間目安 20分

<作り方>

1. 鍋に餅を入れ、浸るくらいの水を加え、1分ほどゆでる。→水気をきる
2. フライパンにバターをいれ、(1)をへらでつぶしながら丸く広げ、焦げ目がつくまで焼く。
→皿に移す
3. ボウルにクリームチーズをいれ、ゴムベラでまぜ、滑らかにする。
4. リンゴは皮をむかず、5mmのスライスにする。→レモン汁、砂糖を加える。
5. フライパンにバターを入れ、(4)を焼き目がつくまで焼く。
6. (2)に(3)を塗り広げ、(5)を円形に並べ、はちみつを回しかける。
中心にセルフィーユを添える。

<ポイントを一言で>

ピザ生地ではなく、もちを用いることで食べた時の口の中でのりんごのシャキシャキ感との違いを楽しんでください。りんご、黒にんにく、もち(米)を使うことで、青森らしさを詰め込みました。

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.13 グループ名【πと黒ニンニクとwe】

「丸ごと黒ニンニクミートパイ」

青森県立百石高等学校 食物調理科3年 (L)原 ^{こはる}心花さん、山田 ^{まお}麻央さん

＜材料（4人分）＞		
・黒にんにく	50g	
・玉ねぎ	100g	
・牛蒡	25g	
・人参	25g	
・豚ひき肉	50g	
・ソース	16g	
・ケチャップ	36g	
・塩胡椒	適量	
・ハチミツ	10g	
卵液	・卵黄	1個分
	・水	少量
	・塩	適量
・冷凍パイシート 2枚		



材料費目安（4人分）550円

調理時間目安 45分

＜作り方＞

1. 黒ニンニクを刻む。
2. 玉葱・人参・ごぼうを粗みじん切りにする。
ごぼうは下茹でする。
3. フライパンでサラダ油を熱し、玉葱・人参・ごぼうを炒め、火が通ってきたらひき肉を加えて炒める。火が入ったら黒ニンニクを加え炒める。
4. 塩・胡椒・ケチャップ・ソース・ハチミツで味付けする。
5. 解凍したパイシートを四分の一に切り、パイシートに具をのせ、周囲に卵液を塗る。
6. 包む。
7. 200℃に予熱したオーブンに入れて焼き色がついてきたら180℃に下げ、全体で30分焼く。

＜ポイントを一言で＞

パイシートでニンニクの形を作るように包みました。

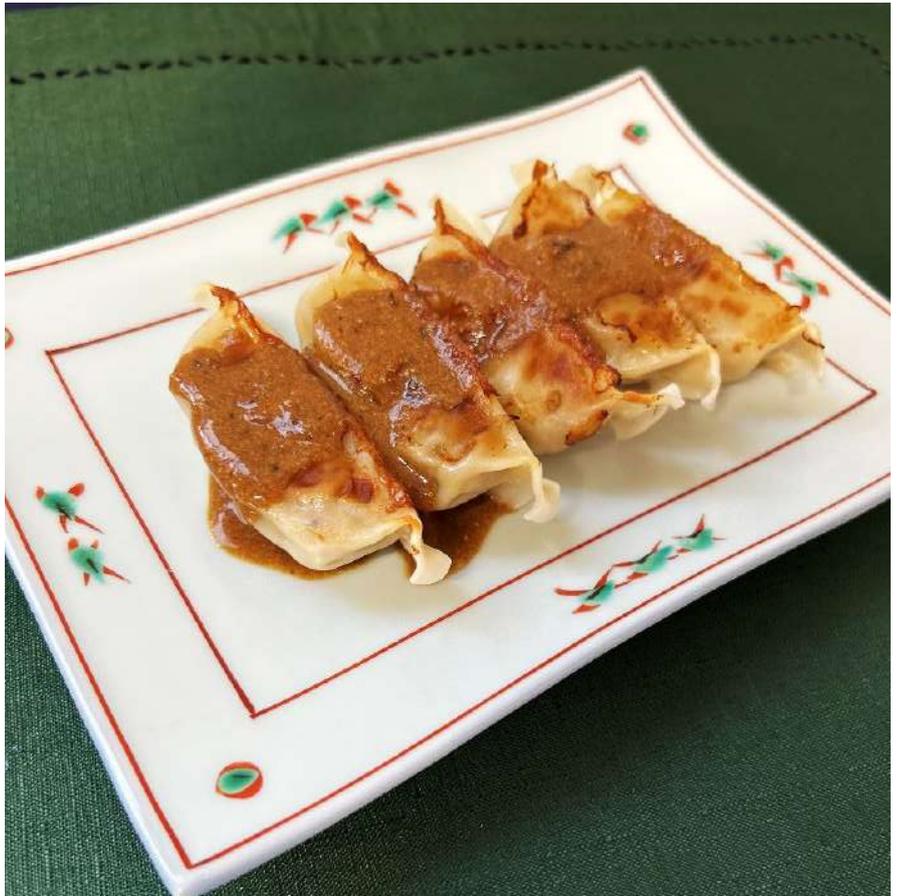
■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.14 グループ名【team黒にんにく】

「栄養たっぷり黒にんにく餃子」

柴田学園大学短期大学部 生活科1年 諏訪 ^{あやね}綾音さん・吉田 ^{ゆうな}悠菜さん

＜材料（4人分）＞	
・豚ひき肉	160g
・塩	0.2g
・こしょう	0.2g
A	
・キャベツ	80g
・にら	40g
・すりおろししょうが	2.5g
・黒にんにく	20g
・砂糖	2.5g
・醤油	2.5g
・オイスターソース	10g
・ごま油	10g
・餃子の皮	20枚
・片栗粉	30g
・サラダ油	15g
・水	50ml
・白ゴマ	50g
・醤油	45g
・酢	15g
・黒酢	15g
・砂糖	45g
・こしょう	0.2g
・黒にんにく	5g



＜作り方＞

1. キャベツとにらは粗みじん切りにする。
2. 豚ひき肉に塩、こしょうを加えてよく捏ねる。
3. 豚ひき肉に粘りが出てきたら(A)を加えてよく捏ねる。
4. 餃子の皮の半分より奥側に一口大のタネを置き、水をノリ代わりにして包む。
5. 餃子の裏側に片栗粉を薄くつける。
6. フライパンにサラダ油を引き強火で温め、餃子を並べて焼く。
7. 焼き色が付いたら水を加えて、蓋をして5～10分弱火で蒸し焼き。
8. 中まで火が通ったら蓋を外し、仕上げに強火で焼いて完成。

材料費目安（4人分）1,000円

調理時間目安 40分

【たれ】

1. 白ゴマはすり鉢ですり、材料をすべて混ぜ合わせる。

＜ポイントを一言で＞

タネにたくさんの黒にんにくが入っているので食べたときに濃厚な味が口いっぱいに広がります。タレに黒にんにくと黒酢をいれ、さっぱりとした仕上がりにしています。

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

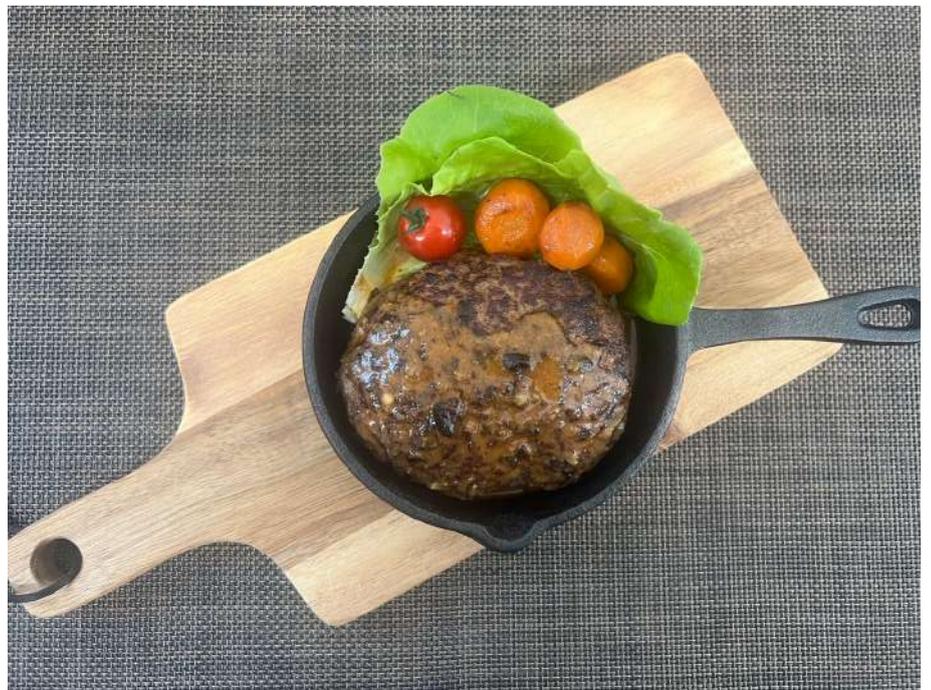
エントリーNo.15 グループ名【さ！し！す！】

「チーズIN！W黒にんにくハンバーグ」

柴田学園大学短期大学部 生活科1年 白戸心暖さん・須郷優愛さん・斎藤美波さん

＜材料（4人分）＞

・黒にんにく	3片
・牛豚合挽肉	400g
・玉ねぎ	1/2個
・卵	1個
・片栗粉	大さじ1
・牛乳	大さじ1.5
・パン粉	大さじ3
・チーズ	4枚
・生姜(すりおろし)	3g
・砂糖	大さじ2
・味噌	60g
・豆板醤	小さじ1
・料理酒	大さじ3
・みりん	大さじ2
・しょうゆ	小さじ1
・ごま油	小さじ1
・サラダ菜	3枚
・人参	30g
・ミニトマト	1個



材料費目安（4人分）1,500円
調理時間目安 90分

＜作り方＞

【ハンバーグ】

1. 玉ねぎをみじん切りにし、油で玉ねぎを炒める。粗熱をとる。
2. 牛豚合挽肉とみじん切りにした黒にんにく、卵をいれて優しくこねる。
3. 牛乳をいれ、少し柔らかくなったら片栗粉、パン粉を入れる。混ぜるまでこねる。
4. フライパンで両面軽く焦げ目がつくまで焼き、水50mlを加え、ふたをして蒸し焼きにする。
5. 肉汁が透明になったらふたを外して水分を飛ばす。ハンバーグを取り出す。

【ハンバーグソース】

1. ハンバーグを焼いたフライパンに全ての材料を入れる。
2. ひと煮立ちさせて完成。

＜ポイントを一言で＞

味噌ソースを煮立たせすぎないように注意してください。

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.16

「サラダで栄養が摂れる☆ヘルシー・青森黒にんにくスパゲッティサラダ」

柴田学園大学短期大学部 生活科1年 坂本陽子さん

＜材料（4人分）＞

・スパゲッティ	100 g
・玉ねぎ	1/4
・きゅうり	1本
・にんじん	1/3
・ハム	3枚
・マヨネーズ	30g
・トマトケチャップ	25g
・豆乳	15g
・かいわれ大根	1パック
・黒にんにく	5片
・春巻きの皮	4枚



材料費目安（4人分）1,000円
調理時間目安 40分

＜作り方＞

1. スパゲッティを茹でて水にさらし、水気を切っておく。
2. 玉ねぎは薄切りにし水にさらす。にんじん、きゅうりは千切りにして塩をふり水気が出たら軽く絞る。
3. ハムは3mm位の千切りにする。
4. 黒にんにく1個を7mm角切りにし盛り付け用にする。残りはスプーンでつぶし、調味料に混ぜる。
5. ボウルに調味料とつぶした黒にんにくをよく混ぜてソースを作り、スパゲッティ、野菜、ハムを入れて和える。
6. ケーキの型にオリーブオイルを塗り、春巻きの皮を2枚重ねてトースターで様子を見ながら2分くらい焼き、器とする。
7. 焼いた春巻きの器に(4.) を中高に盛り付けし、かいわれ大根と角切りの黒にんにくを散らす。

＜ポイントを一言で＞

春巻きの皮はトースターで簡単に焼けます。まずはサラスパだけで召し上がってみてください、次に春巻きと一緒に召し上がってみてください。食感と味が全然違い、おいしさが2度楽しめます！ケチャップと黒にんにくの酸味がマッチし、濃厚豆乳を隠し味に加えることでまろやかに仕上がっています。

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.17

「黒にんにく麴納豆そば～だし活&腸活で免疫力アップ!～」

柴田学園大学短期大学部 生活科1年 小泉 凜^{りん}さん

<材料 (4人分)>	
蕎麦	300g
水(人肌温度)	300g
みやこの麴	100g
ひきわり納豆	3パック
いりごま	10g
人参	50g
あらめ昆布	4g
醤油	60g
酒	75ml
黒にんにく	12g
オクラ	4本
みょうが	3本
ミニトマト	8個
梅かつお	40g
しそ	10枚
水	300g
煮干し	3g
昆布	4g
干しシイタケ	4g
麴つゆ	50g
だし粉	2.5g
黒にんにく	12g



材料費目安 (4人分) 1,500円
調理時間目安 30分

<作り方>

1. 麴に水250ml入れて3時間戻す。千切りの人参を30秒チンする。鍋に醤油と酒と人参を入れ、酒が飛ぶまで沸騰させる。戻した麴に納豆と調味料で煮た人参とあらめ昆布・いりごま・刻んだ黒にんにくを入れ、全体を混ぜ合わせたら完成。(冷蔵庫で一晩おくと、粘りが増す)
2. オクラ→板ずりして2分茹で氷水で冷やし輪切り みょうが→斜め薄切り
ミニトマト→4つ割り 大葉→千切り
3. 煮干しは頭と腹わたを取り半身に割く。鍋に昆布と煮干しと干し椎茸を入れ出汁を取り、冷蔵庫で一日冷やす。調味料を入れ、出汁を濾したら黒にんにくを入れてブレンダーにかけ攪拌する。
4. 蕎麦を茹で終わったら氷水で締める。器に蕎麦を盛り黒にんにく麴納豆・梅かつお・具材をトッピングしたら完成。(つけ汁は別添え)

<ポイントを一言で>

青森県の課題である短命県を返上するため、腸活とだし活に焦点を置きました。各年齢層に親しみやすい納豆に麴とあらめ昆布・黒にんにくをプラスすることで、腸内環境を整えて免疫力アップ・抗酸化力に繋がります。日本人に不足しがちなミネラルも手軽に摂取することが出来ます。つけ汁にも黒にんにくを加えることで、出汁の旨味との相性の良さも感じられるのでぜひご賞味ください。

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.18 グループ名【チーム佐藤、熊澤】

「黒ニンニク入りペペロンチーノ」

柴田学園大学短期大学部 生活科1年 熊澤 萌陽^{めい}さん・佐藤 萌^{もえ}さん

＜材料（4人分）＞

・黒ニンニク	4片
・パスタ	400g
・オリーブオイル	大4
・鷹の爪	2本
・にんにく	4片
・蒸し鶏	100g
・パセリ	適量
・塩	適量
・こしょう	適量
・パスタのゆで汁	お玉1杯



材料費目安（4人分） 760円

調理時間目安 90分

＜作り方＞

1. (下準備)パスタは表示より1分ほど短めに茹でておく。にんにくは薄切りにし、黒ニンニクは小さく切っておく。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れる。(弱火で)
3. 香りがしてきたら鷹の爪を加える。
4. ゆで汁を入れ白っぽくなったら、パスタを入れ絡める。
5. 塩、こしょうで味を整え、火を止める。蒸し鶏を入れ混ぜる。
6. お皿に盛り、黒ニンニクとパセリを散らす。

＜ポイントを一言で＞

少しの材料で出来て、誰でも簡単に出来る料理です！少しピリ辛だけど、黒ニンニクがうまく混じりあって、風味が楽しめる料理です。使用したにんにくは青森県産を使用しているので、地産地消にもなります。是非、お楽しみください！

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.19

「黒にんにくのブルスケッタ -青森のうまい3種トマト・りんご・マグロ-」

柴田学園大学短期大学部 生活科1年 ^{こがわ はるか}古川 晴香さん

＜材料（4人分）＞		
ト マ ト	ミニトマト	90g
	・りんご酢	10g
	・オリーブオイル	7g
	・黒にんにく	8g
	・バジル	1.5g
	・塩コショウ	0.5g
	モッツアレラチーズ	26g
塩・黒コショウ粗びき	適量	
り ん ご	・りんご	50g
	・はちみつ	20g
	・くるみ	10g
	・レーズン	50g
	クリームチーズ	30g
	黒にんにく	12g
	黒コショウ粗びき	適量
マ グ ロ	・マグロ	100g
	・塩コショウ	0.5g
	・オリーブオイル	12g
	・黒にんにく	12g
	・パセリ	30g
	・醤油	12g
	みょうが	15g
カイワレ大根	4g	



・ポケット[下準備]1本をスライスし、トースターでサクッとまで焼く。	材料費目安（4人分）1,000円 調理時間目安 30分
・オリーブオイル 16g	
・乾燥パセリ 適量	

＜作り方＞

【トマト】 ミニトマト4等分に切り塩コショウする。モッツアレラチーズは角切り塩、粗びき黒コショウする。細かく刻んだ黒にんにくに、りんご酢、オリーブオイル、ちぎったバジル(飾り用に少し残す)を合わせソースを作り、トマトを和える。焼いたパンの上にトマト、モッツアレラチーズ、飾り用バジルのをのせる。

【りんご】 りんご5mmのいちよう切り、黒にんにくは角切りにする。クリームチーズはパンに塗る。くるみ、レーズン、りんごをはちみつで和えたものと、黒にんにくをパンに乗せる。粗びき黒コショウをふる。

【マグロ】 マグロは角切りにし塩コショウする。みょうがは半月切りにしマグロとボウルに入れる。黒にんにくは細かく刻む。パセリは細かくちぎる。小鍋にオリーブオイルと黒にんにくを入れ弱火にかけ炒める。パセリを加え香りが出たら醤油を加え火を止め、マグロのボウルに加え和える。パンの上にマグロを乗せ、その上にカイワレ大根を乗せる。

【仕上げ】 3種類のブルスケッタを皿に盛りオリーブオイルを回しかける。乾燥パセリ、好みにピンクペッパーを飾る。

＜ポイントを一言で＞

切って乗せるだけなので手軽に作ることが出来ますが、見た目も華やかで、おもてなしやパーティーの一品にもピッタリ。さっぱりしたトマト、甘くて食感が楽しいりんご、濃厚な旨味のマグロ。食べたらずまらなくなるように味のバランスを組み合わせました。もちろん1種類でも美味しいです。青森県の特産品や好んで食べている食材を取り入れました。

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.20

「もっちりフルーティー！黒にんにくあさか餅」

ほのか
柴田学園大学短期大学部 生活科1年 福田 萌佳さん

<材料 (4人分)>

・道明寺粉	50g
・黒にんにく	8片(25g)
・こしあん	80g
・白玉粉	80g
・ぬるま湯	120ml
・砂糖	8g
・塩	2つまみ



材料費目安 (4人分) 500円

調理時間目安 40分

<下準備>

ぬるま湯(40~50℃)を用意する。
生地が付かないよう木べらを水につけておく。

<作り方>

1. 道明寺粉をフライパンや小鍋できつね色になるまで炒りあさか種を作る。できたらバットへ移す。
2. 黒にんにくを潰してペースト状にし、こしあんとよく混ぜ合わせ4等分にする。
3. 白玉粉にぬるま湯を少しずつ加える。(ぬるま湯は少し残す) 砂糖、塩を混ぜたものをボウルに入れてよく混ぜ残りのぬるま湯を入れてよく混ぜる。
4. 混ぜ合わせた生地を電子レンジで600w1分で加熱し、濡らした木べらでよく混ぜる。
5. さらに600wで1分半電子レンジで加熱し、木べらで混ぜる。これをもう一度繰り返す。
6. 出来上がった生地にあさか種をまぶし、生地を4等分にする。
(あさか種を打ち粉の代わりにする。)
7. 生地であんを包み、さらにまんべなくあさか種をまぶす。

<ポイントを一言で>

津軽でももっと青森でできた黒にんにくが身近な存在になれるよう津軽ならではのあさか餅のあんの中に黒にんにくを練りこみました。皆さんの食生活に溶け込めるようシンプルで材料も少なくレンジで簡単に作ることができるレシピです。簡単なので初めてのお菓子作りにもぴったりです。

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.21

「甘さと酸っぱさのハーモニー！～黒にんにくチーズケーキ～」

柴田学園大学短期大学部 生活科1年 工藤 玲花^{れいか}さん

<材料 (4人分)>

・クリームチーズ	200g
・黒にんにく	2片
・レーズン	18粒
・卵	Mサイズ1
・砂糖	大さじ2
・レモン汁	大さじ2
・薄力粉	大さじ1



材料費目安 (4人分) 1,000円

調理時間目安 30分

<作り方>

1. クリームチーズを耐熱ボウルに入れ、レンジで500wで30～40秒加熱する。
2. クリームチーズを混ぜてなめらかにしたら、卵・砂糖・レモン汁を加え、ムラなく混ぜる。
3. 薄力粉を茶漉しでふるい入れ、粉気がなくなるまで混ぜる。
4. レーズンを半分に切り、黒にんにくを7mm角切りにして薄力粉をまぶし生地に混ぜる。
5. 10cm×15cm四方のタッパーにクッキングペーパーを敷き生地を流して表面を平らにし、空気を抜く。
6. ラップをかけずに電子レンジで500wで3～5分加熱する。
(*レンジによって加熱時間が異なるため調節する。)
7. 粗熱が取れたら、ラップをして冷蔵庫で冷やす。
8. スティック状に4等分し、完成。

<ポイントを一言で>

チーズケーキの中でも簡単のためお子様からご高齢の方でも失敗せずに作れるのがポイントです！黒にんにくが苦手な方でも食べやすいようにレーズンをいれましたが、黒にんにくだけでも作れるし、自分の好きなドライフルーツを入れるのもいいと思います！

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.22 グループ名【チームともだち冷製パスタ】

「夏野菜と黒にんにくのさっぱり夏の冷製パスタ」

柴田学園大学短期大学部 生活科1年 長尾 ^{まいか} 苺花さん・阿保 ^{みく} 美玖さん

＜材料（4人分）＞	
・パスタ	400g
・トマト	550g
・きゅうり	100g
・大葉	4g
・モッツァレラチーズ	16g
黒にんにく	6g
にんにく	12g
めんつゆ（2倍濃縮）	144g
酢	120g
サラダ油	36g
塩	5g
砂糖	9g
こしょう	0.2g



材料費目安（4人分）760円

調理時間目安 90分

＜作り方＞

1. たっぶりの湯を沸かし、少量の塩を入れ、パスタを茹でる。
2. トマトを2cm位のさいの目切り、きゅうりを1～1.5cmくらいのさいの目切り、大葉を太めの千切りにする。
3. にんにくをすりおろし、黒にんにくを細かくみじん切りにする。
4. ソースの調味料を混ぜ合わせ、トマトときゅうりにからめ、冷やしておく。
5. パスタと冷やしておいたソースをボールでからめたら皿に盛りつける。
6. 大葉とモッツァレラチーズを飾る。

＜ポイントを一言で＞

暑い夏にぴったり爽やかな冷製パスタです。黒にんにくをソースの中に混ぜることでより風味が出ており、すっきりとした味になっています。

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.23 グループ名【フロント】

「カット野菜でタイパ黒にんにん餃子」

柴田学園大学短期大学部 生活科1年 秋田谷 ^{ももか}百香さん・石岡 ^{りさき}李沙姫さん

<材料 (4人分)>

- ・黒にんにく 4片
- ・カット野菜 1袋
- ・鶏ひき肉 100g
- ・ピザチーズ 少々
- ・創味シャンタン 大さじ1
- ・餃子の皮 (市販) 20枚

※カット野菜は
キャベツ・にんじん
ニラ・もやし
が入っているものを使用

材料費目安 (4人分) 700円

調理時間目安 10分



<作り方>

1. カット野菜をフードプロセッサーでみじん切りにする
2. みじん切りの野菜とひき肉を創味シャンタンと混ぜ合わせる
3. 黒にんにく4片を細かくカットする
4. 餃子の皮に、黒にんにくとチーズと(3.)をのせて包む
5. フライパンに油を入れ餃子を並べて5~7分焼く。焼き色が付けば完成!

<ポイントを一言で>

黒にんにくは鶏肉と相性が良いので餃子ですが、あえて鶏ひき肉を使用したり、黒にんにくを感じられるようにゴロっと入れたのもポイントです。簡単・時間がかからない、タイパを考えた餃子になっています。

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.24 グループ名【MK2】

「シーフード香る！食感楽しいたんげめえ～黒にんにく春巻き」

柴田学園大学短期大学部 生活科1年 櫻庭華蓮^{かれん}さん・川村真美^{まみ}さん・高橋美羽^{みう}さん

＜材料（4人分）＞	
シーフードミックス冷凍 （えび、いか、あさり）	120g
きくらげ	2g
干しいたけ	5g
ゆでたけのこ	50g
玉ねぎ	200g
コーン	30g
しょうが（すりおろし）	5g
黒にんにく	30g
塩	1.6g
しょうゆ	10g
酒	10g
砂糖	10g
a トマトケチャップ	22.5g
酢	30g
水	30g
こしょう	3振り
春巻きの皮	8枚
油	15g
かたくり粉	15g
水	25g



薄力粉	10g	材料費目安（4人分）1,000円 調理時間目安 90分
水	15g	

＜作り方＞

1. シーフードミックスを解凍し一口大に切る。
2. 干しいたけは戻して薄切りにし、大きいものは半分に切り、たけのこは太めの千切りにする。
3. 玉ねぎは繊維を断つようにして太めの千切りにする。黒にんにくは食感がある程度残るように切る。
4. 中華鍋を熱し油を入れ、玉ねぎ、シーフードミックス、しいたけ、たけのこ、コーンの順に炒める。
5. 全体が混ざったらaの調味料で味付けをし、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、バットに入れ冷やす。
6. 冷めたら春巻きの皮に黒にんにくと一緒に乗せ巻いていく。
巻き終わりを水で溶いた薄力粉を塗って空気が入らないようにとめる。
7. 160℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。
8. 油をきり、熱いうちに皿に盛りつけて完成。

＜ポイントを一言で＞

黒にんにくとシーフード、ケチャップがあうこと、具材（特にコーン）の食感を食べながら楽しめることが特徴です。

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.25

「黒にんにく入りチャパティ」

柴田学園大学短期大学部 生活科1年 佐藤^{あや}朱さん

＜材料（4人分）＞

・薄力粉	150g
・水	100ml
・塩	3g
・オリーブ油	5g(小さじ1)
・黒にんにく	5片
・レタス	200g
・鶏もも肉	200g
・林檎ジュース	13ml
・しょうゆ	13ml
・酒	6.5ml
・みりん	6.5ml
・生姜	1片
・砂糖	2.5g(小さじ1)
・玉ねぎ	160g
・赤パプリカ	40g
・黒にんにく	1片
・サラダ油	10ml



材料費目安（4人分）1,000円

調理時間目安 30分

＜作り方＞

1. 薄力粉に塩を混ぜ合わせる。
2. 水を三回に分けて入れて混ぜ、オリーブ油を加えて混ぜ合わせる。
3. 生地がまとまったら台に取り出し、5分程柔らかくなるまでこねる。
4. ボウルに入れ、ラップをして30分程休ませる。
5. レタスを3mm幅に細切りにする。玉ねぎ、パプリカは極薄切りにし、玉ねぎを水にさらす。
6. 鶏肉に調味料で下味をつけ、フライパンで鶏肉と調味料を一緒に焼き、照り焼きを作る。
7. 黒にんにくをペースト状にして寝かせた生地に練りこみ、10分程休ませる。
8. 黒にんにくをサラダ油で揚げ焼きにし、にんにくチップを作る。
9. 生地を4等分にして丸め打ち粉をした台に置く。
10. 生地に打ち粉をしたら手で平らにし、麺棒で薄く伸ばす。
11. 中火で熱したフライパンに1枚ずつ焼き、両面に焼き色がついたら皿に盛る。
12. レタス、パプリカ、水気を切った玉ねぎを混ぜ合わせる。
13. 焼けた生地に(5.)と照り焼き、にんにくチップを乗せて最後に照り焼きのソースをかけて完成。

※生地を寝かせる前に黒にんにくを入れてしまうと膨らみづらくなるので注意が必要

＜ポイントを一言で＞

黒にんにくの香りを活かすために生地に練りこみました。生地のもちもちした食感と黒にんにくの風味をお楽しみください。

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.26

「ガーリック香る☆黒ニンニク肉みそ入り焼きおにぎり」

柴田学園大学短期大学部 生活科1年 高杉 ^{さつき}彩月さん

＜材料（4人分）＞

【黒にんにく肉みそ】

- ・黒にんにく 1.5カケ
- ・豚ひき肉 50g
- ・にんにく 1/4カケ
- ・ごま油 5g
- ・味噌 16g
- ・砂糖 5g
- ・コショウ 2振り

【焼きおにぎり】

- ・飯 400g
- ・味噌 60g
- ・砂糖 10g
- a ．みりん 15g
- ・めんつゆ 15g
- ・大葉 4枚

材料費目安（4人分）600円

調理時間目安 25分



＜作り方＞

〈黒にんにく肉みそ〉

1. 味噌と砂糖を混ぜておく。
2. 黒にんにくをみじん切りし、ごま油で香りがでるまで炒める。
3. 香りが出たら、ひき肉を入れ、炒める。
4. ひき肉に火が通ったら、(1.)の味噌と砂糖を加えてまぜ、コショウを振り、さらに炒める。
5. 火を止め、白ごまを加えたら「黒にんにく肉みそ」完成。

〈焼きおにぎり〉

1. (a)の調味料を全て混ぜ合わせておく。
2. おにぎりを握る（中に「黒にんにく肉みそ」を入れて握る）。
3. 両面に(1.)をぬり、両面焼く。
4. 皿に大葉を敷き、おにぎりを置く。（大葉と一緒にいただくとよりおいしい）

＜ポイントを一言で＞

火を使う時以外はお子様とも一緒に作れ、技術は一切いりません！クッキングシートを使うとフライパンが汚れず、洗い物が楽なものポイントです。量を多めに作り、味に飽きた場合は冷や飯にするのもオススメです！

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.27

「パワーアップ黒ニンニクハンバーグ」

ほのか
柴田学園大学短期大学部 生活科1年 棟方 穂香さん

＜材料（4人分）＞

合挽肉	200 g
卵	1個
黒ニンニク	3かけ
玉ねぎ	1/2個
パン粉	1カップ
バター	12 g
牛乳	120 g
ソース	
ケチャップ	65g
オイスターソース	35g



材料費目安（4人分）700円

調理時間目安 30分

＜作り方＞

1. 玉ねぎと黒ニンニクを刻む。
2. 熱したフライパンにバターを溶かして、玉ねぎを炒める。
3. 炒め終わったら、ボウルに移し替えて、ひき肉と黒ニンニクとその他の調味料を混ぜ合わせ、空気を抜き、形を作る。
4. フライパンに油をしき、強火で片面が焼けるまで焼く。
5. 裏返して、中火で蓋をし、10分蒸し焼きにする。
6. ソースを混ぜ合わせて、ハンバーグにかける。

＜ポイントを一言で＞

黒ニンニクは炒めず、そのまま混ぜた方が風味も増し、大きめに切ったほうが存在感や食感も味わえてよいと思います。

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.28 グループ名【あみのさん】

「**Black Garlic Ice**」

柴田学園大学短期大学部 生活科1年 葛西 礼姫さん・猪股 実乃里さん

＜材料（4人分）＞

【アイスの材料】

- ・黒ニンニク 3片
- ・生クリーム 100ml
- ・牛乳 200ml
- ・卵 2個
- ・砂糖 大さじ4(40g)

【冷却の材料】

- ・氷 1kg
- ・塩 200g

【生クリーム】

- ・生クリーム 100ml
- ・砂糖 小さじ1(5g)

【黒ニンニクチップス】

- ・黒ニンニク 1片
- ・油 50ml

【ミント】

- ・ミント 2枚

材料費目安（4人分）1,000円

調理時間目安 150分



＜作り方＞

1. 牛乳を少し加え黒ニンニクをミキサーにかける。
2. ボウルにたまご・砂糖・生クリーム・牛乳の順に加え混ぜる。
3. ボウルに入れた材料が混ぜ合わさったらミキサーにかけた黒ニンニクを入れしっかり混ぜ合わせる。
4. 大きめのボウルに氷と塩を入れざっくり混ぜ合わせる。
5. 冷却水の中に、アイスの材料をボウルごと入れ、ゴムベラで混ぜながら冷凍庫で冷やす。
6. アイスを冷やしている間に生クリームを泡立ておく。
7. 1片の黒ニンニクをみじん切りにし温めた油（約170℃）で揚げる。
*揚げすぎに注意し油に入れたらすぐに取り出し冷ます。
8. 器に冷やしたアイスをディッシャーでとり盛り付け生クリームと黒ニンニクフライ・ミントを添える。

＜ポイントを一言で＞

黒ニンニクの甘味とアイスのミルクィーさがマッチしていて黒ニンニクが苦手な方や子供でもおいしく頂けます。また、トッピングでホイップクリームと黒ニンニクを油で揚げたチップスを乗せてみました。

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.29

「黒にんにくたっぷりポテトサラダ」

柴田学園大学短期大学部 生活科1年 木村 ^{あやか} 綺花さん

＜材料（4人分）＞

- ・じゃがいも 440g
- ・きゅうり 半分
- ・ハム 2枚
- ・マヨネーズ 大さじ4
- ・マカロニ 30g
- ・塩 1.5g
- ・黒にんにく 4片

材料費目安（4人分）1,000円

調理時間目安 100分



＜作り方＞

1. 鍋に皮をむいたじゃがいもを入れ、じゃがいもが浸るくらい水を入れ、竹串が通るまで火を通す。
2. ハムは太めの千切り、きゅうりは輪切り、黒ニンニクはみじん切りにする。
3. マカロニは柔らかくなるまで茹でる。
4. じゃがいもが柔らかくなったらお湯から出してボウルに移し、熱いうちにつぶし塩を加えよく混ぜる。
5. 塩を加えたじゃがいもに切った具材を入れよく混ぜる。
6. 混ぜ合わせたものを冷蔵庫に入れ、冷やしたら盛り付けて完成。

＜ポイントを一言で＞

ほんのり黒ニンニクが香り、苦手な人でも食べやすいです。工程も少なく、料理が得意じゃなくても簡単に作ることができます。ちょっとしたおかずにもおすすめです。

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.30

「黒にんにく入り鶏つくね」

柴田学園大学短期大学部 生活科1年 小田桐 さくら子さん

<材料 (4人分)>

- ・黒にんにく 3カケ
- ・鶏ひき肉 250g
- ・絹ごし豆腐 150g
- ・レンコン 80g
- ・青ネギ 1本
- ・片栗粉 小さじ3
- ・塩 小さじ1/2
- ・胡椒 少々
- ・油 3g

材料費目安 (4人分) 968円

調理時間目安 40分



<作り方>

1. レンコンを大きめのみじん切り、青ネギを小口切りにする。(レンコンは切った後水にさらす)
2. 皮をむいた黒にんにくを細かく刻む。
3. 鶏ひき肉に絹ごし豆腐、塩を加え混ぜる。
4. 鶏ひき肉にレンコン、青ネギ、黒にんにく、片栗粉、胡椒を加え混ぜる。
5. (4.)を16等分に分ける。
6. 熱したフライパンに油を加え、中火で火が通るまで両面焼く。
7. さらに移し盛り付ける。

<ポイントを一言で>

タレを使わないことによって減塩に繋がり、豆腐を混ぜることによってカロリーを抑えダイエット効果も期待できることがポイントです。

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.31 グループ名【黒っ娘】

「黒餃子」

青森県立弘前実業高等学校 家庭科学科3年 木村美里さん・赤川陽南さん^{はるな}

＜材料（4人分）＞

・黒にんにくむき身 80g

【餃子】

- ・豚ひき肉 120g
- ・ベビーホタテ 40g
- ・長いも 45g
- ・ごま 5g
- ・おろし生姜 5g
- ・豆鼓醬 3g
- ・粗挽きこしょう少々
- ・五香粉 少々
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・餃子の皮 20枚

【ジュレ】

- ・鶏ガラスープの素 小さじ3
- ・黒にんにくエキス 30g
- ・ゼラチン 15g
- ・ネギ 20g

(ラー油・・・お皿にアクセント)



材料費目安（4人分）900円

調理時間目安 30分

＜作り方＞

【黒にんにくの処理】

1. 黒にんにくの身を裏ごしにかけ、さらしで絞る。絞るかすは餃子に、エキスはジュレに使用する。

【餃子】

1. 長芋は5mm角程度に切る。ベビーホタテの貝柱はほぐし、ひもは刻む。ごまは煎る。
2. 豚ひき肉、黒にんにくの搾りかす30gと(1.)、しょうゆ、すりおろし生姜、豆鼓醬を入れ、粘りが出るように混ぜる。
3. 1個12g程度を餃子の皮で包み、3分茹で、氷水でしめる。

【ジュレ】

1. 水300mlに鶏ガラスープの素を入れ火にかける。
2. 沸騰したら火をとめ、ふやかしたゼラチンを入れ、黒にんにくエキスを加えて冷やし、固まったらほぐす。

【盛りつけ】

1. ジュレを下にしき、餃子を一人5つのせ、白髪ねぎをのせる。
2. 好みでラー油を垂らす。

＜ポイントを一言で＞

黒にんにくのエキスをゼリーに、絞るかすを餃子に入れ、夏バテ予防の一品にしました。

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.32 グループ名【オナカすいたブゥ】

「黒にんにくたっぷり！れんこんのはさみ焼き」

青森中央短期大学 食物栄養学科2年 長尾 ^{かりん}伽凜さん

<材料 (4人分)>

・黒にんにく	10g
・鶏ひき肉	100g
・れんこん	150g
・にら	10g
・生姜	8g
・片栗粉(つなぎ用)	10g
・サラダ油	6g
・酒	20g
・ウスターソース	12g
・しょうゆ	8g
・片栗粉(まぶす用)	5g



材料費目安 (4人分) 342円

調理時間目安 45分

<作り方>

1. れんこんを1cm幅の輪切りにし、水にさらしておく。
2. 黒にんにく、にらはみじん切り、生姜はすりおろす。
3. 酒、ウスターソース、しょうゆを合わせておく。
4. ボウルに鶏ひき肉、にら、黒にんにく、生姜、片栗粉を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
5. れんこんの水を拭きとり、片面に片栗粉をまぶし、(4.)をのせて挟む。
6. フライパンに油をひき、焼き色がつくまで焼き、裏返す。(3.)のたれを加え、弱火で4~5分蒸し焼きにする。

<ポイントを一言で>

黒にんにくが効いたお肉をシャキッとしたりれんこんで挟んだことで食べ応えのある一品であり、濃いめのタレでからめています、黒にんにくの風味を最大限に活かした味付けにしました。

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.33 グループ名【サトモとチバコ】

「黒にんにくみそのから揚げ」

青森中央短期大学 食物栄養学科2年 千葉 ^{こりん}心琳さん

<材料 (4人分)>

・鶏もも肉	600g
・黒にんにく	4片
・生姜 (チューブ)	小さじ1
・みそ	大さじ2
・酒	大さじ2
・マヨネーズ	大さじ2
・砂糖	小さじ1
・小麦粉	大さじ4
・片栗粉	大さじ4
・揚げ油	適量



材料費目安 (4人分) 788円

調理時間目安 40分

<作り方>

1. 鶏もも肉を一口大に切る。
2. 黒にんにくをみじん切りにし、生姜・みそ・酒・マヨネーズ・砂糖と混ぜ合わせる。
3. (2.)と鶏もも肉をボールまたは袋に入れ揉み込み、10分程度置き下味をつける。
4. 小麦粉と片栗粉を合わせて鶏もも肉にまぶす。
5. 180℃に熱した油で4分ほど火が通り、きつね色になるまで揚げる。
6. 皿に盛り付けて完成。

<ポイントを一言で>

唐揚げをみそ味にすることで黒にんにくの旨味と合わさり、よりおいしく楽しめるようにしました。ポイントとしては、マヨネーズを加えることで味がまろやかになるだけでなく、お肉を柔らかくジューシーになるように仕上げました。

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.34 グループ名【Team Iwate】

「黒ニンニク香る 漆黒チョコタルト」

青森中央短期大学 食物栄養学科2年 ^{しみずは}清水畑 ^{みく}未来 さん

<材料 (4人分)>

【タルト生地】

- ・薄力粉 100g
- ・塩 ひとつまみ
- ・無塩バター 50g
- ・砂糖 30g
- ・卵黄 1個
- ・卵白 適量
- ・薄力粉 (打ち粉) 適量

【生チョコレート】

- ・ビターチョコレート250g
- ・生クリーム 100cc
- ・無塩バター 30g
- ・黒ニンニク 2片

【トッピング用】

- ・粉糖 適量

材料費目安 (4人分) 900円

調理時間目安 180分



<作り方>下準備：タルト生地用のバターは常温に戻す。タルト型に溶かしバター(分量外:適量)をぬり、冷蔵庫で10分ほど冷やす。オーブンを180℃で予熱する。

1. ボウルにバター(50g)を入れてクリーム状になるまで混ぜる。砂糖、塩を加え、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜ、卵黄を加えてさらに混ぜる。
2. 薄力粉をふるい入れ、ゴムベラで切るように混ぜてそぼろ状にする。ゴムベラで押し付けるようにして生地を集め、手でこねてひとまとめにする。形をととのえてラップをして、冷蔵庫で30分冷やす。
3. 打ち粉をしてめん棒で厚さ3mmになるように伸ばす。タルト型に生地をのせ、指でやさしく押しながら、型に合わせて密着させる。型の生地の上からめん棒を転がして余分な生地を切り落とし、縁をととのえる。フォークで底に数カ所穴をあける。その後冷蔵庫で30分休ませる。
4. クッキングシートを敷いた上にタルトストーンをのせ、オーブン180度で約15分、タルトストーンを外して、卵白を塗り、170度で約5分焼く。焼きあがったら網のうえで冷ます。
5. チョコレートは細かく刻む。
6. 鍋に生クリームを入れて弱火で熱し、小さな泡が出てきたら火をとめる。
7. チョコレート、バターを加えて混ぜて溶かす。つぶしてペースト状にした黒ニンニクも加える。
8. タルト生地に流し入れ、平らにならす。冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。
9. 最後に粉糖をふるう。

<ポイントを一言で>

黒ニンニクのフルーティーな酸味や甘みを生かすためにビターチョコと合わせたスイーツにしました。市販のタルト生地を使っても作ることができるようなレシピにしました。黒ニンニクをペースト状にすることで、ビターチョコとなじみやすくなり、よりなめらかなくちどけに仕上がります。生チョコでビターチョコを使用することで、甘さ控えめの大人な味に仕上がります。

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.35 グループ名【東那遥(ひがしなはるか)】

「カリッともちもち黒にんにくチュロス」

青森中央短期大学 食物栄養学科2年 ^{あずま ここは}東 心羽さん

<材料(4人分)>

- | | |
|--------|------|
| ・薄力粉 | 60g |
| ・強力粉 | 60g |
| ・黒にんにく | 4g |
| ・牛乳 | 180g |
| ・有塩バター | 40g |
| ・砂糖 | 15g |
| ・サラダ油 | 200g |
| ・砂糖 | 35g |
| ・シナモン | 0.8g |



材料費目安(4人分) 263円

調理時間目安 40分

<作り方>

1. 薄力粉、強力粉をふるいにかけて、ニンニクを細かくみじん切りにする。
2. 鍋に牛乳、バター、砂糖を入れて沸騰させる。沸騰したらニンニクを加える。
3. 沸騰したら(1.)を一気に加え木ベラでしっかり混ぜる。
4. よく練って生地がなめらかになったら火を止めて溶き卵を数回に分けて入れてその都度しっかりと練り混ぜる。
5. 絞り袋に生地を入れて切ったクッキングシートに絞り出す。
6. フライパンに油を入れて160~170°になったらシートを下にして生地をいれて揚げる。
7. 途中でびっくり替えして両面がきつね色になるまで揚げる。
8. バットに取りだして油を切って温かいうちに砂糖とシナモンを混ぜたものかける。

<ポイントを一言で>

甘みのある黒にんにくを生地に練り込み自然に溶け込ませました。ニンニクは細かく刻むことでニンニクのより良い効能が効くようにしました。外はカリッと中はもちっとなニンニクの風味がするチュロスになっています。

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.36 グループ名【KUMOKO☘】

「とろとろチーズの黒ニンニクいかめし」

青森中央短期大学 食物栄養学科2年 佐々木 己緒^{こお}さん

＜材料（4人分）＞

- ・いか(ツボ抜き) 4杯
- ・もち米 50g
- ・人参 35g
- ・ごぼう 35g
- ・黒にんにく 1片
- ・さけるチーズ 4本

【煮汁】

- ・水 300g
- ・牛乳 400g
- ・顆粒コンソメ 小さじ1
- ・塩 小さじ1
- ・胡椒 少々
- ・生クリーム 50g
- ・黒にんにく 1片

材料費目安（4人分） 1,437円

調理時間目安 60分



＜作り方＞

*もち米は前日から水につけておく

1. ツボ抜きイカはよく洗い、水気を取っておく。
2. 人参とごぼうは粗みじん切りにする。黒にんにくはみじん切りにする。
3. (2.)とザルで水気をきっておいたもち米を合わせる。
4. ツボ抜きいかにさけるチーズを縦に差し込む。
5. さけるチーズを中心に埋め込むように、(3.)を詰める。
6. くちをつまようじで波縫いするようにとめる。
7. 煮汁を作る。鍋に、水、牛乳、コンソメ、塩、胡椒を味を見ながら入れて、加熱する。
8. 沸いてきたら、いかを入れて、30分ほど煮る。
9. さらに生クリームを加えて10～15分に煮る。
10. みじん切りにした黒ニンニクも加えて、全体にからめてひと煮立ちしたら、イカを取り出す。
11. 煮汁は濃度をあげるために少し加熱し、イカは1.5cm幅に切って皿に盛る。
12. さらに煮汁をかけて、最後に乾燥パセリでちらす。

＜ポイントを一言で＞

青森県の郷土料理である「いかめし」を参考に考えた黒にんにくのレシピです。黒にんにくはチーズなどの乳製品との相性が良いように感じており、いかめしをチーズリゾット風にアレンジして黒にんにくを加えてみました。中にはさけるチーズを入れてとろとろのチーズと黒にんにくを楽しむようなレシピにしました。にんじんやごぼうの素朴な風味と黒にんにくの特有の香り、いかの旨味、生クリームのコクがマッチした料理となっています。冷めるとチーズが固まってしまうので熱いうちに食べることをおすすめします。

■ 第三部 黒にんにくレシピグランプリ表彰式

エントリーNo.37 グループ名【K&K】

「クリームチーズといぶりがっこの黒ニンニクマヌルパン」

青森中央短期大学 食物栄養学科2年 工藤^{かのん}華音 さん

<材料 (4人分)>

・強力粉	200g
・水	130ml
・砂糖	10g
・ドライイースト	3g
・塩3g	
・無塩バター	10g
・クリームチーズ	100g
・砂糖	30g
・いぶりガッコ	40g
・黒ニンニク	2片
・有塩バター	40g
・卵	1個
・黒ニンニク	1片
・ドライパセリ	1g
・塩	適量

材料費目安 (4人分) 627円

調理時間目安 150分



<作り方>

1. ボウルに水・ドライイースト・砂糖・強力粉・塩を入れて混ぜる。水気がなくなったら台に出してこねる。
2. 生地が繋がってきたら無塩バターを入れ、表面が滑らかになるまでこねる。
3. 生地をボウルに入れ、暖かい場所(30~35°)で一次発酵する(生地が約2.5倍になればOK)。*約30分
4. 生地を手で押さえガスを抜き、4等分する。乾燥しないようにし、15分休ませる。
5. 生地をガス抜きを兼ねておし、天板に並べ、暖かい場所で生地が乾燥しないように二次発酵する。*45分
6. オーブンを190℃に予熱して、生地が約2倍の大きさになるまで待ち、なったら13分ほど焼く。
7. 常温に戻したクリームチーズをなめらかになるまで練り、砂糖を入れてよく混ぜる。
8. いぶりがっこを1センチ角、黒ニンニクをペースト状にし、クリームチーズと和える。
9. ボウルに卵を入れてとく。黒にんにくのすりおろし、ドライパセリ、塩を加えて混ぜる。
10. バターを湯煎で溶かし、上のものに加えてよく混ぜる。
11. パンが冷めたら、6等分に深めの切り込みを入れる(底までは切らない)。
12. 切れ込みにクリームチーズを挟む(上に少しはみでてもOK)。
13. オーブンシートを敷いた天板に並べて表面全体にガーリックバターをかける。
14. 200℃に予熱したオーブンで8分~焼き色がつくまで焼いたら完成。

<ポイントを一言で>

クリームチーズと黒ニンニクの相性がいいのではないかと考え、そこにアクセントとなるいぶりがっこを入れました。最近流行っているマヌルパンを使用し、若者にも親しみやすいレシピにしました。

■ 世界黒にんにく料理グランプリ歴代GP受賞者一覧

第7回世界黒にんにくサミットin藤崎2023までのGP受賞者

No.	部門	GP受賞者（肩書は受賞当時）	レシピ名	国
第1回	総合	女子栄養大学 栄養学部食文化栄養学科 鈴木 唯与 (2016/9/7 受賞)	青森の黒にんにくとりんご酢の 簡単プチパイシュー ～津軽と南部の奇跡の溶け合い～	日本/埼玉
第2回	総合	主婦 小比類巻 眞弓 (2017/9/7 受賞)	黒にんにくと卵プリンのハーモニー	青森/三沢
第3回	総合	レストランWAX シェフ メルリック・パラン (2018/9/7 受賞)	フォアグラと黒にんにくとイチゴ のソース、ルバーブ添え	ルクセン ブルク
第4回	総合	十和田倶楽部 料理長 小笠原 拓哉 (2019/9/6 受賞)	黒にんにくと豚バラ肉 イタリア風の煮込み バジル風味	青森/十和 田
第5回	総合	千葉学園高等学校 調理科3年 高坂 優佳 (2020/9/6 受賞)	黒にんにくのケーキサレ	青森/八戸
第6回	料理	百石高等学校 食物調理科 3年 大沢 空雅 (2021/9/6 受賞)	ウチカツ?いや、ソースカツ丼	青森/おい らせ
	スイー ツ	千葉学園高等学校 調理科 1年 井上 凜舞 (2021/9/6 受賞)	黒にんにくとりんごの レアチーズケーキ	青森/八戸
第7回	料理	百石高等学校 食物調理科 2年 河村 優人 (2022/9/6 受賞)	アヒージョ(黒にんにく使用) & 黒にんにくチーズバゲット	青森/おい らせ
	スイー ツ	千葉学園高等学校 調理科 3年 長根 幸恵 (2022/9/6 受賞)	黒にんにくとクリームチーズのアイス	青森/八戸
第8回	総合	柴田学園大学 チーム“ブラックトス” (2023/9/6 受賞)	おひさまブラニン タコライス	青森/弘前



第8回総合グランプリ
柴田学園大チーム“ブラックトス”の皆さん
おひさまブラニン タコライス



第7回料理部門グランプリ
百石高校 食物調理科 2年 河村 優人さん
アヒージョ(黒にんにく使用) &
黒にんにくチーズバゲット

黒にんにく国際会議認定飲食店【第19号】★一心亭〈青森県、函館〉★

青森県産生にんにくが
ガツンとくる濃厚塩ダレ!

青森にんにく カルビ



「柏崎青果」の黒にんにくを
配合した甘みのある味わい!

青森にんにく ホルモン



新名物!!

ガーリックペッパーの
刺激的な味わい!

スパイシー豚タン



だしダレにつけて食べる
新感覚焼肉!

やみつきホルモン



一心亭は地域社会に貢献し
食文化の発展に寄与します

津軽地区		南部・北地区		函館地区
五所川原本店 TEL.0173-35-8929	イオンモールつがる柏店 TEL.0173-25-2911	八戸店 TEL.0178-22-8929	おいらせ緑ヶ丘店 TEL.0176-51-8929	函館広野店 TEL.0138-32-8929
鱒ヶ沢店 TEL.0173-72-8929	鶴田店 TEL.0173-23-2989	十和田店 TEL.0176-22-8929	むつ店 TEL.0175-23-2989	函館中道店 TEL.0138-83-5565

■ 黒にんにく国際会議推奨飲食店認定店一覧

第7回世界黒にんにくサミットin藤崎2023までに認定された企業一覧

No.	飲食店名	メニュー	国・地域
第1号	Restaurant Cômô	イカと冷温2種～ごま油と黒にんにくソース～, オマールエビのラビオリ ほか	ルクセンブルク
第2号	八戸プラザホテル	美保野ポークロースト 黒にんにくソース, 黒にんにくと卵プリンのハーモニー ほか	青森/八戸
第3号	八戸パークホテル	青森県産鴨の胸肉のポワレ 青森県産黒にんにくソース ほか	青森/八戸
第4号	レストランカワヨグリーンロッヂ	おいらせブラック&ホワイト ペペロンチーノ, 骨付き子羊のグリル 黒にんにくバターソース ほか	青森/おいらせ
第5号	中国料理 好吃 庄屋 (2024. 5. 19閉店)	黒ニンニク麻婆丼 黒ニンニクラーメンセット ほか	青森/八戸
第6号	田子町ガーリックセンター	田子ガーリックステーキごはん, クロシュ (黒にんにくと赤ワインのリキュール), 黒にんにくソフトクリーム	青森/田子
第7号	八戸グランドホテル	ポークソテーバルサミコソース 黒ニンニク風味	青森/八戸
第8号	御食事処なくい	田子ガーリックステーキごはん	青森/田子
第9号	勇鮨	田子ガーリックステーキごはん	青森/田子
第10号	一心亭 おいらせ緑ヶ丘店	ローストビーフおいらせ黒にんにくソース, 黒にんにくコラボランチ ほか	青森/おいらせ
第11号	オステリア エノテカ ダ・サスィーノ	熟成黒にんにくの冷製スパゲッティ ほか	青森/弘前
第12号	サカナバル SUNCHAN	黒にんにくのアヒージョ ほか	青森/弘前
第13号	ウラカナン	牛ランプとハンガリー産フォアグラのロッシニ	青森/三沢
第14号	サン・ロイヤル とわだ	黒にんにく、帆立、長芋豆乳ムース	青森/十和田
第15号	肴や	賀茂茄子と夏野菜の黒ニンニク赤味噌田楽	青森/十和田
第16号	青森Chinese・ワインYUMiO	黒にんにくの真っ黒ショーロンポー	青森/十和田
第17号	Spicy & Creamy ふじさき食彩テラス店	黒にんにくトッピングスープカレー スパイシー・クリーミーの2種	青森/藤崎
第18号	SUSHIKATSU HIROSAKI	季節の魚のブラックガーリックソテー、ブラックガーリックシュリンプ ほか	青森/弘前
第19号	一心亭 全店 (津軽4店・南部下北4店・函館2店)	青森にんにくホルモン 冷麺BLACK	青森/全域 北海道/函館

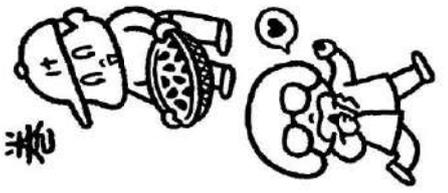


■ 黒にんにく大使一覧

第7回世界黒にんにくサミットin藤崎2023までに選任された大使一覧

No.	氏名	所属/肩書（任命時）	国
第1号	レナト ファヴァロ 様	リストランテ ファヴァロ オーナーシェフ	ルクセンブルク
第2号	結城 摂子 様	服部学園 フードコーディネーター	日本
第3号	セルジオ マリア トゥートニコ 様	F.I.S.A.R.公認ソムリエ	イタリア
第4号	岩崎 均 様	トランススイート四季島 総料理長	日本
第5号	佐々木 健郎 様	東北医科薬科大学 薬学部 生薬学教室 教授	日本
第6号	シャーリー C. アグルピス 様	マリアーノ・マルコス 大学 学長	フィリピン
第7号	真理 ヘーゼルウッド 様	アジアアクセス有限会社 取締役社長	オーストラリア
第8号	狩野 美紀雄 様	メトロポリタン盛岡 西洋料理長	日本
第9号	渡邊 隆 様	メトロポリタン山形 総料理長	日本
第10号	須田 忠幸 様	八戸プラザホテル 西洋料理長	日本
第11号	サリーナ カイルニサ 様	レールオリーブ 代表	イギリス
第12号	ラヒーム キャンベル 様	レールオリーブ 副代表	イギリス
第13号	松浦 玲子 様	在ニューヨーク青森県人会 会長	アメリカ
第14号	陈 宝存 様	山东省瀚森国际经贸合作有限公司 総経理	中国
第15号	加藤 一隆 様	一般社団法人日本フードサービス協会 顧問理事	日本
特別号	佐々木 甚一 様	NPO法人黒にんにく国際会議 学術顧問(終身)	日本
第16号	スボード クマル サルカル 様	ノアカリ科学技術大学 生化学分子生物学科 准教授兼学科長	バングラデシュ
第17号	濱野 濱助 様	株式会社元気 代表取締役	日本
第18号	ファニー ブータリン 様	メゾン ブータリン 代表	フランス
第19号	ジヤド キャンベル 様	レールオリーブ	イギリス
第20号	前田 篤志 様	八戸市立豊崎中学校 校長	日本
第21号	高階 恵美子 様	看護師 参議院議員	日本
第22号	服部 幸應 様	服部学園 服部栄養専門学校 理事長・校長	日本
第23号	室伏 広治 様	第2代スポーツ庁長官 2004年アテネオリンピック金メダリスト	日本
第24号	小野 敦司 様	株式会社一心亭 代表取締役社長	日本
第25号	前多 隼人 様	弘前大学 農学生命科学部 食料資源学科 准教授	日本
第26号	能登谷 典之 様	地方独立行政法人 青森県産業技術センター 農産物加工研究所 研究開発部長	日本
第27号	山谷 祥史 様	地方独立行政法人 青森県産業技術センター 食品総合研究所 主任研究員	日本
特別号	柏崎 進一 様	協同組合青森県黒にんにく協会 初代理事長 (故人)	日本

黒ニンニクの成分基準を規格化する巻



研究のきっかけは？

近年人気が高い黒ニンニクは、加工がしやすいため、製造者も増えてきました。一方製造者によって品質にムラがあり、ブランド力の低下が懸念されました。そこで基準となる規格を示すため、黒ニンニクの成分の分析方法を開発しました。

どんな研究なの？

高品質の目安となる主要な機能性成分を定め、新たに導入した機械で迅速かつ効率的に分析する手法を開発しました。これにより成分含量のバラツキの原因をつきとめ、黒ニンニクの品質向上につながりました。

これからの活用は？

「黒ニンニクはカラダによさそう」を具体的に数値でデータ化するなど、まだまだ未知数な黒ニンニクの機能性を引き続き分析・研究し、さらなるブランド力の向上に努めていきます。

この研究は
農産物加工研究所
研究開発部
が行っています。

■ サミット宣言

第8回世界黒にんにくサミットin八戸2024 サミット宣言

私たち、黒にんにくサミットの参加者は、黒にんにくの更なる発展と、それを通じた世界の健康と笑顔の実現を目指し、ここに集まりました。

前世紀末、日本で誕生した黒にんにくは、その卓越した健康機能性と革新的な料理素材としての魅力により世界中で注目を集め、今日、多くの国々で開発・生産されるに至りました。

この四半世紀、黒にんにくの国際的な規格は未整備でしたが、本年、中国よりISO規格案が提出され、私たちも黒にんにく大使の能登谷氏、山谷氏らを代表に規格づくりに参加しています。

また、本年1月には、「地理的表示保護制度（Geographical Indications）」に、業界として初めて「青森の黒にんにく®」が登録されました。同制度は、特定の地域の自然条件や加工・栽培方法など特徴を持つ農産物や食品の名称を保護する制度で、その歴史は100年以上前のフランス・ボルドーワインに遡ります。

このような国際標準化に向けた取組みや歴史ある制度への登録は、黒にんにくの歴史に新たな一章を刻むものです。しかし同時に、世界は温暖化や食糧問題など、人類が共通して抱える課題は今も深刻化しています。この状況を踏まえ、私たちは、黒にんにくが持つ可能性を最大限に引き出し、持続可能な社会の実現に貢献していくことを誓い、以下のことを宣言します。

記

1. 黒にんにくの更なる可能性の追求と健康への貢献

私たちは、最新の科学的知見に基づいた研究開発を推進し、黒にんにくの機能性や有効性に関する解明に努めます。また、その成果を広く世界に発信し、人々の健康増進、疾病予防、そして健康寿命の延伸に貢献していきます。

2. 黒にんにくの新レシピ開発による笑顔への貢献

私たちは、黒にんにくの持つ豊かな風味を広く世界に知らしめるため、黒にんにくを活用した美味しく、そしてユニークなレシピ開発を推進します。これにより、新たな料理や加工食品の開発を奨励し、食卓での笑顔と多様な食文化の発展に寄与します。

3. 持続可能な黒にんにく生産と地域社会への貢献

私たちは、環境負荷の低減に配慮した持続可能な生産体制の構築を目指します。地域の特色を活かした高品質な黒にんにくの生産を通じ、地域経済の活性化、雇用創出、農業生産者の所得向上、そして文化の継承にも貢献していきます。

4. 世界的な連携強化と黒にんにく文化の創造

私たちは、農業、加工、料理、流通の各事業者、研究者、行政機関、そして消費者が一体となり、国境を越えた連携を強化していきます。食材として未来への大きな可能性を秘める黒にんにくをさらに発展させ、伝統文化の一つとして次代へ継承していきます。

私たちは、このサミット宣言のもと、世界の人々と共に、黒にんにくの更なる発展に向け、歩みを進めていくことを誓います。

2024年9月6日

「第8回世界黒にんにくサミットin八戸2024」参加者一同

■ 黒にんにく国際会議推奨商品認定企業一覧

第7回世界黒にんにくサミットin藤崎2023までに認定された企業一覧

No.	企業名	製品名	国
第1号	有限会社柏崎青果	おいらせ黒にんにく	日本/青森
第2号	株式会社TAKKO商事	田子の黒	日本/青森
第3号	青森第一食糧有限会社	青森県産熟成黒にんにく	日本/青森
第4号	株式会社岡崎屋	純黒にんにく	日本/青森
第5号	株式会社たから	青森県産熟成黒にんにく	日本/青森
第6号	チルド共配株式会社	豊熟黒大蒜	日本/青森
第7号	有限会社ケイエス青果	津軽じょっぱり親父の頑固熟成黒にんにく	日本/青森
第8号	ゆうき青森農業協同組合	新・黒にんにく愛ちゃん	日本/青森
第9号	有限会社奈良岡ファーム	黒の恵み	日本/青森
第10号	株式会社エビサワ農園	エビサワ農園の黒にんにく	日本/青森
第11号	トルガ・エステート	トルガ・エステート・オーストラリアン・ブラック・ガーリック	オーストラリア
第12号	株式会社弘果物流	熟まる黒にんにく	日本/青森
第13号	Maison Boutarin	Ail Noir Maison Boutarin ブータリン家の黒にんにく	フランス



黒にんにく国際会議推奨商品認定制度の活用は随時募集中。お問合せはNPO法人黒にんにく国際会議のWebまで。

■ 黒にんにくにおける食品安全認証制度認証取得企業一覧

第7回世界黒にんにくサミットin藤崎2023までに認定された企業一覧

No.	企業名	製品名	国
第1号	有限会社柏崎青果 (2018/11/1 認証)	おいらせ黒にんにく フデばあさんの親孝行黒にんにく	日本/青森
第2号	株式会社TAKKO商事 (2018/11/1 認証)	熟成黒にんにく 田子の黒 (M) 熟成黒にんにく 田子の黒 (L) 田子の黒バラカップ入り (120g)	日本/青森
第3号	有限会社ケイエス青果 (2018/11/1 認証)	じょっぱり親父の黒にんにく	日本/青森
第4号	チルド共配株式会社 (2018/11/1 認証)	豊熟黒大蒜 (ほうじゅくくろにんにく)	日本/青森
第5号	青森第一食糧有限会社 (2019/6/10 認証)	青森県産熟成黒にんにく	日本/青森
第6号	ゆうき青森農業協同組合 (2019/7/26 認証)	新黒にんにく愛ちゃん JAゆうき青森の黒にんにく	日本/青森
第7号	株式会社たから (2019/8/6 認証)	熟成黒にんにく	日本/青森
第8号	株式会社岡崎屋 (2019/8/16 認証)	純黒にんにく	日本/青森
第9号	有限会社ならおかファーム (2019/8/16 認証)	黒の恵み	日本/青森



特定非営利活動法人
黒にんにく国際会議

TEL 0178-56-5317

FAX 0178-56-5432

お問い合わせ

言語



ホーム



食品安全
認証制度



導入・認証



よくある
ご質問



取得事業者



推奨商品
認定企業



黒にんにく
国際会議とは



お問い合わせ



黒にんにくにおける食品安全認証制度の活用は、NPO法人黒にんにく国際会議のWebまで問合せ下さいませ。

■ 黒にんにくの機能性表示食品

これまでに消費者庁に届出受理されている黒にんにくに関する機能性表示食品

届出番号	届出日	届出者	商品名	機能性関与成分
F958	2021/2/26	有限会社柏崎青果	おいらせ黒にんにく 機能性表示食品	GABA
G27	2021/4/10	有限会社柏崎青果	フデばあさんの親孝行黒にんにく 機能性表示食品	GABA
G944	2021/12/1	有限会社柏崎青果	黒にんにく&トマト 機能性表示食品	GABA
G974	2021/12/10	株式会社TAKKO商事	熟成黒にんにく 田子の黒 機能性表示食品	GABA
G1110	2022/1/14	遠赤青汁株式会社	遠赤愛媛有機八片黒にんにく	S-アシルシステイン
G1127	2022/1/19	株式会社たから	熟成黒にんにく 機能性表示食品	GABA
G1139	2022/1/22	有限会社奈良岡ファーム	黒の恵み 機能性表示食品	GABA
G1153	2022/1/26	株式会社スパン・ライフ	豊熟黒大蒜 機能性表示食品	GABA
G1339	2022/3/1	株式会社サラダコスモ	有機 黒にんにく	S-アシルシステイン
H58	2022/4/14	株式会社岡崎屋	純黒にんにく 機能性表示食品	GABA
I766	2023/10/12	メラルーカ・オブ・ ジャパン・インク	熟成発酵 黒にんにく	S-アシルシステイン
I1320	2024/2/26	有限会社天間林流通加工	青森県産熟成黒にんにく元気くん	S-アシルシステイン

GABA (γ-アミノ酪酸) の機能性表示

本品にはGABAが含まれます。GABAには血圧が高めの方の血圧を下げる機能があることが報告されています。

*表示は一例です。

S-アシルシステインの機能性表示

本品にはS-アシルシステインが含まれています。S-アシルシステインは、認知機能を使うことによる一時的な精神的疲労感や日常活動に伴う一時的な身体的疲労感を軽減することが報告されています。

*表示は一例です。



黒にんにくの日(9月6日)は、黒にんにくが**全品20%OFF**

青森県黒にんにく協会

一日
限り

ALL 20% OFF

Aomori Black Garlic Association

**BLACK
GARLIC DAY
BIG SALES**

2024年9月6日(金) 一日限り

10時開始の黒サミット終了後 ~ 15時

八戸プラザホテル アーバンホール

★TAKKO商事

★ケイエス青果

★たから

★柏崎青果

★青森第一食糧

★岡崎屋

★チルド共配

★JAゆうき青森

★奈良岡ファーム

★弘果物流

※ 数量に限りがありますので売切れの際はご容赦下さい

黒にんにくの日(9月6日)は、黒にんにくが**全品20%OFF**



『田子の黒』バラ200g【粒ふぞろい】
定価1,436円 ⇒ **23%OFF 1,100円**



じよっぱり親父の黒にんにく150g
定価1,080円 ⇒ **20%OFF 860円**



熟成黒にんにくバラ200g
定価1,400円 ⇒ **20%OFF 1,120円**



フデばあさんの親孝行黒にんにく190g
定価1,458円 ⇒ **20%OFF 1,160円**



熟成黒にんにく100g
定価800円 ⇒ **20%OFF 640円**



純黒にんにく L2個入り
定価1,280円 ⇒ **20%OFF 1,020円**



豊熟黒にんにく バラ60g
定価1,080円 ⇒ **20%OFF 860円**



ゆうき青森の黒にんにく バラ100g
定価648円 ⇒ **21%OFF 510円**



黒の恵み100g
定価860円 ⇒ **20%OFF 680円**



熟まる黒にんにく90g
定価580円 ⇒ **20%OFF 460円**



理由あり 黒にんにく350g
売切れごめんの訳あり特価品や新商品もございます!

