

お弁当に使われている、推し熊本柑橘



しらぬい 不知火 柑橘類の王子様

頭の「こぶ（デコ）」がトレードマーク。濃厚な甘みと、それを引き締める程よい酸味のバランスが絶妙。

お弁当の役割：加熱してソースにすることで鶏肉の旨味を引き立てる【唐揚げ】で活躍。

甘味：★★★★★ 酸味：★★★☆☆ 香り：★★★★☆（濃厚な甘香）



おおたちばな パール柑（大橘） 真珠のような輝きと食感

果肉が真珠（パール）のようにキラキラ輝くことから命名。粒がプリッとした食感で、上品な香りとはほろ苦さが特徴。

お弁当の役割：皮の香りを活かした【西京焼き】と、独特の食感を活かした【白味噌和え】に使用。

甘味：★★★★☆ 酸味：★★★★☆ 香り：★★★★☆（爽快な気品）



ポンカン 芳醇な香りの魔術師

みかんより少し大きく、とにかく香りが甘く濃厚なのが特徴。酸味が少なく、まろやかな甘みがある。

お弁当の役割：その甘い香りを活かし【にんじんの和え物】の風味付けをしている。

甘味：★★★★★ 酸味：★★☆☆☆ 香り：★★★★★（懐かしい香）



ぼんべいゆ 晩白柚 世界最大！柑橘の横綱

八代特産、人の頭ほどある巨大柑橘。厚い皮に詰まった果肉は、サクサクとした歯切れ良い食感と爽やかな酸味が魅力。

お弁当の役割：果肉は締めくりの【デザート】としてそのままフレッシュに登場。

甘味：★★★★☆ 酸味：★★★★☆ 香り：★★★★★（凛とした香）

作成協力：熊本県農林水産部食のみやこ推進局 画像出典：熊本県果実農業協同組合連合会

くまモンの魔法の柑橘弁当

くまモンの食いしん坊弁当 審査員特別賞 受賞



「柑橘はデザート」という常識を覆し、

くまモンの魔法で「おかず」に変身したサプライズのお弁当です。

柑橘5種（不知火・パール柑・ポンカン・晩白柚・温州みかん）をはじめ、
県内各地の海・山・里の旬の恵みも贅沢に詰め込みました。

栄養面にも魔法をかけ、加熱と生で柑橘を使い分けることで
冬に嬉しいビタミンCも楽しく摂れるよう設計。

蓋を開けた瞬間に広がる爽やかな香りが食欲をかきたてます。



- ① 河内・天水育ちの温州みかんごはん （県北 熊本市）
- ② 県南の恵み 不知火チキン （県南）
- ③ 大津「ほりだし君」の柑橘煮 （県北 県央）
- ④ みやび鯛西京焼き パール柑風味 （県央 天草 県南）
- ⑤ 熊本香る 赤酒だし巻き （熊本市）
- ⑥ 地かぶとパール柑の白味噌和え （県央 天草 県南）
- ⑦ 菊陽にんじんの旨塩昆布 ポンカン風味 （県北 県央）
- ⑧ 阿蘇の高菜漬け （阿蘇）
- ⑨ 旬の八代晩白柚 （県南）



©2010熊本県くまモン

くまモンの魔法の柑橘弁当のレシピ



柑橘の皮・果実・果汁を使っているよ。
ぜひ、お家でつくってみてね！



しらぬい
不知火



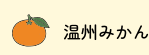
パール柑



ポンカン



ばんぺいゆ
晩白柚



温州みかん

河内・天水育ちの温州みかんごはん

材料 (2人分)

米 (「くまさんの輝き」)	1合
温州みかん	1玉
(A) 炊飯用みかん水	
温州みかん果汁	50ml
白だし	大さじ1
水	150ml
塩	ひとつまみ

作り方

- 1 研いだ米に、(A)を加える。
- 2 皮を剥いたみかんを炊飯器の中に入れる。
- 3 炊き上がったら、みかんと混ぜ合わせ、塩を加えて味を整える。

県南の恵み 不知火チキン

材料 (2人分)

鶏もも肉	140g
塩、こしょう	各少々
片栗粉	大さじ1強
揚げ油	適量
(B) タレ	
不知火果汁	50ml
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1

作り方

- 1 鶏肉は余分な脂肪を取り除き、数カ所フォークで刺し、1口サイズに切る。塩、こしょうを振り、片栗粉を薄くまぶす。
- 2 170°Cに熱した揚げ油で、鶏肉を4~5分揚げる。火を強めてさらに2分揚げ、カリカリになったら、取り出して油をきる。
- 3 フライパンに(B)を入れて軽く煮詰める。
- 4 鶏肉を戻し入れ、タレを全体に絡める。

大津「ほりだし君」の柑橘煮

材料 (2人分)

さつまいも (「ほりだし君」)	60g
(C) 煮汁	
柑橘果汁 (ポンカン、温州みかん等)	60ml
水	60ml
砂糖	小さじ1
バター	小さじ1/2

作り方

- 1 さつまいもは皮付きのまま約7mm厚さの輪切りにし、サッと水にさらして水けをきり、鍋に入れる。
- 2 (C)を加えて弱火にかける。煮汁が少し煮詰まり、さつまいもが柔らかくなるまで10分間ほど煮る。

みやび鯛西京焼き パール柑風味

材料 (2人分)

みやび鯛 (切り身)	2切れ
塩 (下準備用)	少々
(D) パール柑西京床	
西京味噌 (白味噌)	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
パール柑の皮 (みじん切り)	小さじ1/2
パール柑の皮 (極細の千切り)	4本

作り方

- 1 鯛に塩を振り10分ほど置き、表面に出てきた水分をキッチンペーパーで拭き取る。
- 2 (D)を混ぜ合わせ、鯛の両面に塗り、ラップで包んで冷蔵庫で半日~一晩置く。
- 3 鯛に付いた味噌を軽く拭い、弱火のグリルまたはフライパンで両面をじっくり焼き上げ、仕上げにパール柑の皮を散らす。

熊本香る 赤酒だし巻き

材料 (2人分)

卵	2個
(E) 卵液	
白だし	小さじ1
水	大さじ1
赤酒	大さじ1.5
塩	少々

作り方

- 1 ボウルに卵を溶きほぐし、(E)を加えてよく混ぜる。
- 2 卵焼き器で、いつも通りに焼き上げる。

地かぶとパール柑の白味噌和え

材料 (2人分)

かぶの葉	2~3枚
かぶ	40g
塩 (茹で用・塩もみ用)	少々
(F) 白味噌衣	
白味噌	大さじ1
白すりごま	小さじ1
白だし	小さじ1/2
パール柑の果汁	小さじ1
パール柑の果肉	2房

作り方

- 1 かぶの葉を塩少々を入れた熱湯でさっと茹で、すぐに冷水にとって冷ます。
- 2 かぶの葉を絞り、細かく刻んでおく。
- 3 かぶを薄いちょう切りにし、塩少々を振って軽く揉む。5分ほど置き、水気を絞る。
- 4 ボウルに(F)を練り混ぜておく。
- 5 (F)にかぶの葉とかぶを加え、ほぐした果肉を、潰さないよう最後に優しく和える。

菊陽にんじんの旨塩昆布 ポンカン風味

材料 (2人分)

にんじん (「菊陽にんじん」)	2/3本
塩 (塩もみ用)	少々
塩昆布	大さじ1
ポンカンの皮 (千切り)	少々
ポンカンの果汁	小さじ2
ごま油	小さじ1/2

作り方

- 1 にんじんは千切りにし、塩少々で揉んで5分置き、水気をしっかり絞る。
- 2 ボウルに全ての材料を入れ、よく和える。

阿蘇の高菜漬け

材料 (2人分)

阿蘇の高菜漬け	2~3枚
---------	------

作り方

- 1 高菜漬けの汁気を軽く絞る。
- 2 茎の部分は細かく、葉の部分は食べやすい大きさに切る。

旬の八代晩白柚

材料 (2人分)

晩白柚の果肉	2房
--------	----

作り方

- 1 薄皮をきれいにむき、食べやすくする。

【注意】

柑橘の皮を料理に使う際は、できるだけ農業やワックスが使われていないものをお選びください。ご使用前には、塩で揉むようにして表面をよく洗い、水でしっかりと洗い流してからお使いいただくと、より安心です。