
愛知・名古屋2026大会
ムスリム対応なごやめしレシピ集
(一般向け)
Nagoya-Meshi recipe for Muslim

公益財団法人愛知・名古屋アジア・アジアパラ競技大会組織委員会



目 次

レシピ作成の考え方		1
手羽先のから揚げ 「Tebasaki Chicken Wings (Deep-fried Chicken Wings)」		2
味噌かつ 「Miso-katsu (Chicken Cutlet with Miso sauce)」		3
味噌おでん 「Miso Oden (Japanese Hot Pot with Miso sauce)」		4
エビフライ 「Ebi-furai (Battered Shrimp)」		5
天むす 「Ten-musu (Onigiri with Shrimp Tempura)」		6
鰻のひつまぶし 「Hitsumabushi (Chopped glaze-grilled Eel over Rice)」		7
きしめん 「Kishimen noodles (Flat Udon noodles)」		8
味噌煮込みうどん 「Miso-nikomi Udon noodles (Miso simmered Udon noodles)」		9
カレーうどん 「Curry Udon noodles」		10
台湾ラーメン 「Taiwan Ramen (Noodles with Spicy stir-fried minced Meat)」		11
小倉トースト 「Ogura Toast (Sweet Red bean paste on Toast)」		12
鬼まんじゅう 「Oni Manju (Steamed Sweet potato Bun)」		13

レシピ作成の考え方

- 1 認証団体によるレストラン・キッチンのハラル認証を前提としたものではありません。
- 2 原材料・加工品・調味料に豚肉、アルコールを使用しないものとします。
- 3 食肉は、豚肉及び豚肉由来の加工品を使用しないものとし、他の食肉（鶏肉や牛肉）については、ハラル認証を受けたものを使用するものとします。
- 4 調味料は、ムスリム対応が可能で、なるべく手に入りやすいものを記載していますが、実際に使用する際は内容成分を確認するようしてください。
入手が可能であればハラル認証を受けた「みりん風調味料」や「めんつゆ」、「固形のだし」等も使用可能です。
- 5 ハラル認証が必要な食品は、レシピの材料に（ハラル認証）と記載しています。
また、ハラルであるかどうか個別で確認が必要な食品については、（ハラル対応）と記載しています。
例：アルコールの添加・無添加が商品によって異なるしょうゆ等

<料理名>

手羽先の唐揚げ Tebasaki Chicken Wings (Deep-fried Chicken Wings)

居酒屋メニューが発祥で、甘辛くスパイシーながら揚げです

■材料（2人分：4本分）

鶏手羽先（ハラル認証）	4本(約200g)
塩	0.8g
薄力粉	大さじ1(9g)
サラダ油（揚げ油）	適量
にんにく	4g
しょうが	4g
濃口醤油（ハラル対応）	20cc
砂糖	小さじ2(6g)
炒り白ごま	小さじ1/2(1g)
こしょう	適量



■作り方

- たれを作る。にんにく・しょうがをおろし、醤油・砂糖と鍋に入れ煮詰める。
- 手羽先の下処理をする。
- 手羽先に塩をふり、揉みこみ少し置く。
- 手羽先に薄力粉をまぶし、揚げる。
- 刷毛などでたれを塗る。こしょうを多めにふり、辛味を効かせる。
仕上げに白ごまをふる。

■ムスリム対応Point

<材料選定>

- 鶏手羽先はハラル認証のものを使う。
- 調味料にアルコール（酒やみりん）は使用しない。
- 醤油は本醸造のもの等、原材料にアルコール添加の記載のないものを使用する。
- 揚げ油はラード等の動物性油脂を使用していないものとする。

<調理過程>

- 揚げ油は、別の料理等で豚肉を揚げた油やラードを含む油は使用しないこと。

<食べ方>

■栄養成分値（1人2本分） *日本食品標準成分表2020版（八訂）を使用し計算

エネルギー	200kcal	炭水化物	10.0g
たんぱく質	11.2g	ナトリウム	866mg
脂質	12.4g	(食塩相当量)	2.2g

<料理名>

みそカツ Miso-katsu (Chicken Cutlet with Miso sauce)

カツに豆味噌の甘辛いたれをかけていただく、言わずと知れた名古屋めしです

■材料（2人分）

鶏むね肉（ハラル認証）	1/2枚 (150g)
塩	少々(0.2g)
こしょう	少々
小麦粉	適量(8g)
卵	1/2個(25g)
パン粉（ハラル対応）	適量(8g)
揚げ油	適量(19g)
（付け合わせ）	
キャベツ	1/2枚(50g)
A（みそだれ）	
赤味噌（豆味噌）（ハラル対応）	大さじ1(18g)
砂糖	大さじ1と1/2(18g)
だし汁	大さじ3(45g)
*だし汁の量は、様子を見ながら調整する。	



■作り方

- 1 Aのみそだれの材料を小鍋に入れ、火にかけてよく混ぜながら温める。
- 2 鶏肉は1cm幅程度のそぎ切りにし、塩、こしょう、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて、色よく揚げる。
- 3 千切りにしたキャベツ、カツを皿に盛り付け、【1】のみそだれをかける。

■ムスリム対応Point

<材料選定>

- ・肉は豚肉を使用せず、ハラル認証の鶏肉を使用する。
- ・調味料にアルコール（酒やみりん）を使用しない。
- ・みそは、原材料にアルコール添加の記載のないもの、またはハラル認証のものを使用する。
- ・パン粉はショートニング等を使用していないものやハラル認証のものを使う。

<調理過程>

- ・揚げ油は、別の料理等で豚肉を揚げた油やラードを含む油は使用しない。

<食べ方>

- ・みそだれは別添えにし、カツにみそだれをつけていただく。

■栄養成分値（1人分） *日本食品標準成分表2020版（八訂）を使用し計算

エネルギー	295kcal	炭水化物	19.8g
たんぱく質	16.8g	ナトリウム	551mg
脂質	16.3g	(食塩相当量)	1.4g

<料理名>

みそおでん Miso Oden (Japanese Hot Pot with Miso sauce)

しょうゆだしのおでんにみそだれをつけて食べる、名古屋の家庭で親しまれているおでんです

■材料（2人分）

大根	1/4本(300g)
こんにゃく	1/2枚(150g)
ちくわ（ハラル対応）	2本(60g)
じゃがいも	1個(60g)
焼き豆腐	1/2丁(150g)
はんぺん又はさつまあげ (ハラル対応)	2枚(100g)
卵	2個(100g)
油揚げ	2枚(60g)
切り餅	1個(50g)
牛すじ肉（ハラル認証）	50g
A（だし汁）	
水	1L
昆布	2枚 (5g)
醤油（ハラル対応）	大さじ1(18g)
砂糖	大さじ1(9g)
塩	適宜



B（みそだれ）

赤味噌（豆味噌）（ハラル対応） 大さじ2(36g)

砂糖 大さじ3(27g)

だし汁 大さじ2(30g)

*だし汁の量は、様子を見ながら調整する。

■作り方

- 1 牛すじ肉は、水から2～3分茹でて茹でこぼす（2回繰り返す）。
食べやすい大きさに切って竹串に刺し、1時間半程度煮る。
- 2 大根は2cm厚さの輪切りにし、十字に隠し包丁を入れ、面取りする。
米のとぎ汁（分量外）で下茹でする。
- 3 卵は、固ゆでのゆで卵にして、殻をむいておく。
- 4 こんにゃくは、両面に格子状の隠し包丁を入れ、三角に切る。下茹として、あく抜きする。
- 5 じゃがいもは、皮をむいて下茹としておく。
- 6 油揚げ、はんぺんはさっと湯をかけて油抜きしておく。
- 7 油揚げの端を切り袋状に開き、半分に切った切り餅を入れ、油揚げの口を楊枝で留める。
- 8 焼き豆腐、はんぺん、ちくわは、それぞれ食べやすい大きさに切っておく。
- 9 土鍋にAのだし汁の材料を入れ、下準備した食材を順に入れて温める。
- 10 小鍋にBのみそだれの材料を入れてよく混ぜ、火にかけて温める。

■ムスリム対応Point

<材料選定>

- ・牛すじ肉は、ハラル認証のものを使用する。
- ・ちくわやはんぺん、がんもどきなどの加工食品は、酒やみりん（アルコール）、ラードやゼラチン（豚由来）を使用していないか確認する。
- ・調味料にアルコール（酒やみりん）を使用しない。
- ・醤油やみそは、原材料にアルコール添加の記載のないもの、またはハラル認証のものを使用する。

<調理過程>

<食べ方>

- ・みそだれは別添えにし、おでんの具材にみそだれをつけていただく。

■栄養成分値（1人分） *日本食品標準成分表2020版（八訂）を使用し計算

エネルギー	569kcal	炭水化物	52.6g
たんぱく質	39.8g	ナトリウム	2047mg
脂質	20.3g	（食塩相当量）	5.2g

<料理名>

エビフライ Ebi-furai (Battered Shrimp)

名古屋発祥でも限定でもないが、お笑いのネタ“エビフリヤー”からちゃっかり眞の名物に

■材料（2人分）

えび	4尾(140g)
塩	少々
こしょう	少々
薄力粉	15g
卵	2個
パン粉（ハラル対応）	15g
揚げ油	



■作り方

- えびは殻をむき、背ワタを取る。キッチンタオルなどで水気をとる。
尾先と剣先を切って水を出し、腹に切り目をいれる。
- エビに塩、こしょうを振り20分ほどおく。
- 薄力粉→卵液→パン粉の順に衣をつけ、揚げる。

■ムスリム対応Point

<材料選定>

- 調味料にアルコール（酒やみりん）を使用しない。
- パン粉はショートニング等を使用していないものやハラル認証のものを使う。

<調理過程>

- エビの臭みとり等で酒（アルコール）を使用しない。
- 揚げ油は別の料理等で豚肉を揚げた油やラードを含む油は使用しない。

<食べ方>

- たれやソースなどを別でかける際は、表示を確認する。

■栄養成分値（1人分） *日本食品標準成分表2020版（八訂）を使用し計算

エネルギー	179kcal	炭水化物	14g
たんぱく質	13g	ナトリウム	748mg
脂質	9g	(食塩相当量)	1.9g

<料理名>

天むす Ten-musu (Onigiri with Shrimp Tempura)

小エビの天ぷらを具にして海苔をまいた小ぶりのおむすび、駅やデパ地下の土産として定着

■材料（2人分：天むす4個分）

えび	8尾(80g)
三つ葉	葉の部分(5g)
精白米	炊きあがり250g
焼きのり	1枚
A薄力粉	20g
Aめんつゆ（ハラル認証）	大さじ1/2(9g)
A水	大さじ1と1/3(24g)
塩	小さじ1/4(1.5g)
揚げ油	適量



■作り方

- えびは殻をむき、背ワタを取る。キッチンタオルなどで水けをとる。
- Aと刻んだ三つ葉をボウルに入れ、練らないようにざっくり混ぜえびをくぐらせて衣をつけ油で揚げる。
- あたたかいご飯を4等分する。
- ご飯からえびの天ぷらが少し見えるように包み込むように握る。
- のりを着物の帯状に4へ巻き付ける。

■ムスリム対応Point

<材料選定>

- 調味料にアルコール（酒やみりん）を使用しない。
- めんつゆはハラル認証のものを使用する。
またはアルコール無添加の醤油と砂糖で代用する。

<調理過程>

- エビの臭みとり等で酒（アルコール）を使用しない。
- 揚げ油は、別の料理等で豚肉を揚げた油やラードを含む油は使用しない。

<食べ方>

■栄養成分値（1個分） *日本食品標準成分表2020版（八訂）を使用し計算

エネルギー	321kcal	炭水化物	61g
たんぱく質	10.5g	ナトリウム	433mg
脂質	6g	(食塩相当量)	1.1g

<料理名>

鰻のひつまぶし Hitsumabushi (Chopped glaze-grilled Eel over Rice)

一膳目はそのまま、二膳目は薬味で、三膳目はだしをかけていただくのが、名古屋流ひつまぶしです

■材料（2人分）

ごはん	2膳分(400g)
うなぎ白焼き（市販品・冷凍）	1尾(150g)
A（たれ）	
醤油（ハラル対応）	大さじ2(36g)
砂糖	大さじ2(18g)
だし汁	大さじ1(15g)
B（だし）	
だし汁	2カップ(400g)
醤油（ハラル対応）	小さじ1(6g)
C（薬味）	
小ねぎ	2本(5g)
刻みのり	適量(0.5g)
おろしわさび	適量(2g)



■作り方

- 1 ボウルなどにAのたれの材料を合わせておく。
- 2 小鍋にBのだしの材料を入れ、温めておく。
- 3 うなぎをパックごと湯煎して解凍する。
- 4 温めたフライパンに1で合わせたタレの半量を入れ、焦がさないよう、うなぎにからめる。
- 5 4のうなぎの端を切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- 6 器に温かいごはんを盛り付け、4で残しておいたたれを適量かけ、うなぎを乗せる。

■ムスリム対応Point

<材料選定>

- ・うなぎは蒲焼されたものは、酒やみりんを使用していることが多いため、白焼きを使う。
- ・調味料にアルコール（酒やみりん）は使用しない。
- ・醤油は本醸造のもの等、原材料にアルコール添加の記載のないものを使用する。

<調理過程>

<食べ方>

- ・一膳目はうな丼を、二膳目は好みの薬味と一緒に、三膳目はだしをかけていただく。
- ・わさびは、辛味の強い食品のため、味をみて好みの量をつけていただく。

■栄養成分値（1人分） *日本食品標準成分表2020版（八訂）を使用し計算

エネルギー	596kcal	炭水化物	86.3g
たんぱく質	18.9g	ナトリウム	1378mg
脂質	17.5g	(食塩相当量)	3.5g

<料理名>

きしめん Kishimen noodles (Flat Udon noodles)

麺を薄く平たく延ばしたうどんの一種。江戸時代から食される元祖・名古屋麺

■材料(2人分)

きしめん	2玉(360g)
ほうれん草	50g
かまぼこ(ハラル対応)	40g
油揚げ	1枚
長ねぎ	1/2本(50g)
Aしょうゆ(ハラル対応)	小さじ1(6g)
A砂糖	小さじ1/2(1.5g)
Aだし汁	50ml
Bだし汁	800ml
Bたまり醤油(ハラル対応)	大さじ1(18g)
B砂糖	小さじ1(6g)
B食塩	小さじ1/2(3g)
かつお節	6g



■作り方

- ほうれん草はさっとゆで、3cmの長さに切る。かまぼこは半月型の薄切りにする。
長ねぎは薄切りにする。
- 油揚げはさっと茹でて油抜きし、短冊きりにしてAで煮つける。
- 鍋にBをいれてひと煮たちさせ、茹でたきしめんを加えて軽く煮る。
- どんぶりに3を入れ、1と2を上に飾り、かつお節をそえる。

※だしは、そうだ節・むろ節でとるのが名古屋流

■ムスリム対応Point

<材料選定>

- 調味料にアルコール(酒やみりん)を使用しない。
- 醤油は原材料にアルコール添加の記載のないもの、またはハラル認証のものを使用する。
- かまぼこは原材料にアルコールや酒精の記載のないもの、またはハラル認証のものを使用する。

<調理過程>

<食べ方>

■栄養成分値(1人分) *日本食品標準成分表2020版(八訂)を使用し計算

エネルギー	257kcal	炭水化物	53g
たんぱく質	11g	ナトリウム	1732mg
脂質	2g	(食塩相当量)	4.4g

<料理名>

味噌煮込みうどん Miso-nikomi Udon noodles (Miso simmered Udon noodles)

煮込んでも風味が損なわれない愛知の豆味噌の特性を活かした郷土食

■材料（2人分）

うどん	2玉(360g)
だし汁（かつお）	800ml
鶏もも肉（ハラル認証）	60g
しいたけ	2枚(40g)
長ねぎ	1/2本(50g)
卵	2個
かまぼこ（ハラル対応）	4切れ(40g)
A八丁味噌（ハラル対応）	70g
A砂糖	小さじ2(6g)



■作り方

- 1 鶏肉を一口大に切る。しいたけは石突を切り落とし、お好みで飾り切りを入れる。
ねぎは斜め切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- 2 1人前の土鍋にかつおだしを入れ、煮立たせる。そこへAを加えてよくかき混ぜたら鶏もも肉、しいたけを入れて3～4分中火で煮込む。
- 3 うどんとネギを加えて更に2～3分煮て、卵を中央に落として半熟になるまで煮込む。
- 4 最後にかまぼこをトッピングしたら出来上がり。

■ムスリム対応Point

<材料選定>

- ・鶏肉はハラル認証のものを使う。
- ・調味料にアルコール（酒やみりん）を使用しない。
- ・醤油やみそは、原材料にアルコール添加の記載のないもの、またはハラル認証のものを使用する。
- ・かまぼこは原材料にアルコールや酒精の記載のないもの、またはハラル認証のものを使用する。

<調理過程>

<食べ方>

■栄養成分値（1人分） *日本食品標準成分表2020版（八訂）を使用し計算

エネルギー	437kcal	炭水化物	57g
たんぱく質	25g	ナトリウム	2087mg
脂質	14.5g	(食塩相当量)	5.3g

<料理名>

カレーうどん Curry Udon noodles

名古屋風カレーうどんは、鶏ガラだしベースのスパイシーなつゆと太麺が特徴です

■材料（2人分）

うどん太麺(茹で) 200g×2玉

だし汁（鶏（ハラル認証）・かつおだし）	900ml
A薄力粉	大さじ1.5(13.5g)
A片栗粉	小さじ2(6g)
Aカレー粉	大さじ1.5(9g)
Aターメリック	小さじ2(4g)
醤油（ハラル対応）	大さじ1(18g)
砂糖	大さじ1.5(13.5g)
塩	小さじ1(6g)
鶏肉（ハラル認証）	120g
油揚げ	10g
白ネギ	40g
かまぼこ（ハラル対応）	20g



■作り方

- 1 鶏肉を一口大に切る。油揚げは一口大に切る。ねぎは短冊切りにする。
- 2 Aの薄力粉、片栗粉、カレー粉、ターメリックを合わせておく。
- 3 だしをとる。
- 4 だしに鶏肉、ねぎ、油揚げを加え煮たてる。
- 5 Aを出汁でだまができないように少しづつ溶く。
- 6 5を4に合わせ、醤油、砂糖、塩で調味する。
- 7 麺を茹でる。
- 8 茹でた麺を器に盛り付け、スープを注ぎ、かまぼこをトッピングする。

■ムスリム対応Point

<材料選定>

- ・鶏肉はハラル認証のものを使う。
- ・市販のカレールウは豚や豚の脂、ポークエキス等を含む為、使用できない。
カレー粉を使って仕上げる。
- ・調味料にアルコール（酒やみりん）を使用しない。
- ・醤油は本醸造のもの等、原材料にアルコール添加の記載のないものを使用する。
- ・かまぼこは原材料にアルコールや酒精の記載のないもの、またはハラル認証のものを使用する。

<調理過程>

<食べ方>

- ・トッピングに具を追加する場合は、ハラルのものか必ず確認する。

■栄養成分値（1人分） *日本食品標準成分表2020版（八訂）を使用し計算

エネルギー	426kcal	炭水化物	59.6g
たんぱく質	19.5g	ナトリウム	2323mg
脂質	10.4g	(食塩相当量)	5.9g

<料理名>

台灣ラーメン Taiwan Ramen (Noodles with Spicy stir-fried minced Meat)

名古屋市内の台湾料理店から発祥した、激辛でうまい味たっぷりなラーメンです

■材料（2人分）

中華めん（茹で）	200g×2玉
鶏ガラスープ	800ml
A塩	1g
A醤油（ハラル対応）	大さじ1.5(27g)
A顆粒中華だし（ハラル認証）	小さじ2(6g)
鶏ひき肉（ハラル認証）	160g
ニラ	30g
にんにく	1かけ
ごま油	大さじ1(6g)
唐辛子	3本
Bトウバンジャン（ハラル対応）	小さじ1/2(3g)
B醤油（ハラル対応）	大さじ1(9g)
B砂糖	小さじ1(3g)
B塩	ひとつまみ(0.5g)



■作り方

- ニラは4cm程度の長さに切る。にんにくは潰してみじん切り、唐辛子は小口切りにする。
- 鶏ガラや鶏肉、くず野菜等でスープを作る。
- 2にAの塩、醤油、中華だしを加えて調味する。
- 台湾ミンチを作る。鍋ににんにく、ごま油をひき加熱する。
- ひき肉、唐辛子を加え炒める。Bのトウバンジャン、醤油。塩・砂糖を加え調味する。
- ニラを加え、台湾ミンチを仕上げる。
- 麺を茹てる。
- 器に麺を盛る。スープを注ぎ、台湾ミンチをのせる。

■ムスリム対応Point

<材料選定>

- 鶏ひき肉はハラル認証のものを使う。
- 中華めんは酒精、アルコールが添加されていないものを使う。
- 調味料にアルコール（酒やみりん）を使用しない。
- 醤油は本醸造のもの等、原材料にアルコール添加の記載のないものを使用する。
- 豆板醤は原材料にアルコール添加の記載のないものを使用する。
- 鶏がらスープはハラル認証の中華だし等を使用する。
- または、ハラル認証の鶏がらや鶏肉でだしをとってもよい。

<調理過程>

<食べ方>

■栄養成分値（1人分） *日本食品標準成分表2020版（八訂）を使用し計算

エネルギー	485kcal	炭水化物	59.0g
たんぱく質	25.6g	ナトリウム	2323mg
脂質	13.9g	(食塩相当量)	5.9g

<料理名>

小倉トースト Ogura Toast (Sweet Red bean paste on Toast)

トーストに塗ったバターの塩氣があんこの甘さをひきたてる、喫茶店でおなじみの一品です

■材料（2人分）

食パン:4枚切（ハラル対応）	2枚(180g)
つぶあん	100g
バター（ハラル対応）	20g



■作り方

- 1 パンを縦に2つに切り、表面に2か所切り込みを入れる。
- 2 パンを焼き色がつくまでトーストする。
- 3 熱いうちにバターを塗り、あんをのせる。

■ムスリム対応Point

<材料選定>

- ・バターは原材料表示を確認し、生乳・食塩のみで作られているものを使用する。
原材料に豚由来の乳化剤やラードが含まれるものは使用しない。（マーガリンに注意）
- ・食パンは市販品を使用できるが、ハラル認証のものが望ましい。

<調理過程>

<食べ方>

あんをトーストにのせていただく。

■栄養成分値（1人分） *日本食品標準成分表2020版（八訂）を使用し計算

エネルギー	412kcal	炭水化物	66.1g
たんぱく質	9.4g	ナトリウム	512mg
脂質	10.9g	(食塩相当量)	1.3g

<料理名>

鬼まんじゅう Oni Manju (Steamed Sweet potato Bun)

愛知県の和菓子店でよく売られている、素朴な甘みの蒸し菓子です

■材料（2人分：2個分）

さつまいも	100g
砂糖	20g
塩	少々(0.2g)
薄力粉	30g
上新粉(または米粉)	10g
水	15~20ml



■作り方

- 1 さつまいもは皮を剥き1cmくらいの角切りにし、水にさらす。
- 2 さつまいもの水分を拭き、砂糖と塩をまぶす。15分程度おく。
- 3 薄力粉、上新粉を2に振るいながら加える。
- 4 2に3と水を加え、粉気がなくなるまで混ぜ、2つに分ける。
- 5 クッキングシート等を8cm程度の正方形に切り、上に4をのせる。
- 6 蒸し器に5をのせて15分程度蒸す。

■ムスリム対応Point

<材料選定>

- ・材料はハラルのものばかりなので問題ないが、隠し味などでみりん等のアルコールが入ったもの等を使用しないようにする。

<調理過程>

<食べ方>

■栄養成分値（1人分） *日本食品標準成分表2020版（八訂）を使用し計算

エネルギー	174kcal	炭水化物	39.7g
たんぱく質	2.0g	ナトリウム	79mg
脂質	0.3g	(食塩相当量)	0.2g