

# さつまいもごはん

## 【材料(4人前)】

こめ 米	240g	A	にんじん	12g
もち <sup>こめ</sup> 米	20g		ほ 干しいたけ	2g
さけ 酒	4cc		あぶらあ 油揚げ	20g
みりん <sup>ふうみ</sup> 風味	4cc		ひじき	0.8g
しお 塩	0.6g		さつまいも	160g
しょうゆ 醤油	しょうしょう 少々		えだまめ むき枝豆	12g
だし <sup>じる</sup> 汁	12g			

## 【作り方】

- ① 米、もち米をとぎ30分、水に浸す。
  - ② にんじんはせんぎにする。
  - ③ ほ干しいたけをもどし、せんぎにする。(もどし汁は、だし汁として使う。) ひじきも、もどして水切りをする。
  - ④ あぶらあ油揚げは、あぶらぬ油抜きをし、こま細かくきざむ。
  - ⑤ さつまいもは、1.5～2cmのかくぎ角切りにする。
  - ⑥ すいはんきに<sup>こめ い</sup>といた米を入れ、<sup>ちょうみりよう い</sup>調味料を入れる。さらに、②、③、④、⑤、<sup>えだまめ い</sup>むき枝豆を入れ、目盛りをあわせ、<sup>じる い</sup>だし汁を入れる。
  - ⑦ すべ<sup>し こ</sup>仕込んだら、<sup>あじ ととの</sup>味を調べ、<sup>い</sup>スイッチを入れる。
- ※ <sup>えだまめ</sup>むき枝豆は、ごはんが炊きあがって、<sup>た</sup>蒸らすときに<sup>む</sup>入れると色<sup>いろ</sup>がきれいに<sup>し あ</sup>仕上がります。
- ※ <sup>あぶらあ</sup>にんじん、<sup>とう</sup>しいたけ、<sup>ぐざい</sup>ひじき、<sup>さいしょ</sup>油揚げ等、<sup>あじつ</sup>具材は最初に<sup>かま い</sup>味付けをして釜に入れ、<sup>あじつ</sup>しっかりとした味付けになります。

# おかだまなべふうしるした 丘珠鍋風(汁仕立て)

## 【材料(4人前)】

とりもも肉(スライス)	100g	タマネギ	240g
でんぷん	4g	白菜	80g
酒	4cc	にんじん	40g
芋団子		豆腐	120g
じゃがいも	100g	長ネギ	32g
塩	0.4g	小松菜	40g
片栗粉	20g	だし汁(かつおだし)	300cc
かぼちゃ団子		とりがらスープ	300cc
かぼちゃ	100g	醤油	20cc
塩	0.4g	みりん	30cc
片栗粉	20g	酒	46cc

## 【作り方】

- ① とりももスライス肉に酒をふっておく。
- ② じゃがいもとかぼちゃは乱切りにし、蒸し、それぞれ、よくつぶして塩、片栗粉を入れて練る。  
芋団子とかぼちゃ団子を作る。
- ③ タマネギをくし型、にんじんは5mmの厚さの短冊切りにする。豆腐は、一口大に切り、長ネギは斜め小口に切る。
- ④ 白菜、小松菜は、さっと下茹でて、5cmくらいに切る。
- ⑤ かつおだしととりがらスープをあわせただしに、醤油、みりん、酒で味を調える。
- ⑥ ⑤に、①のとり肉にでんぷんをからませ、流し入れる。次にタマネギ、にんじんを入れ、煮えづらいものから入れていく。

## ヤーコンのサラダ

### 【材料(4人前)】

ヤーコン	200g	塩	少々
きゅうり	100g	こしょう	しょうしょう 少々
ツナ <sup>かん</sup> 缶	1 <sup>かん</sup> 缶	マヨネーズ	40g
ミニトマト	4 <sup>こ</sup> 個		

### 【作り方】

- ① ヤーコンは皮をむき、<sup>かわ</sup>細い千切りにして<sup>ほそ</sup>水に<sup>せんぎ</sup>さらし、<sup>みず</sup>水気を<sup>みずけ</sup>切る。
  - ② きゅうりもヤーコンと同じ<sup>おな</sup>大きさに<sup>おお</sup>切る。
  - ③ ①と②にツナ<sup>かん</sup>缶を<sup>ま</sup>混ぜ<sup>あ</sup>合わせ、マヨネーズで<sup>あ</sup>和え、<sup>しお</sup>塩と<sup>あじ</sup>こしょうで<sup>ととの</sup>味を調える。
  - ④ ミニトマトは<sup>はんぶん</sup>半分に<sup>き</sup>切り、<sup>うえ</sup>上に<sup>かざ</sup>飾る。
- ※ マヨネーズ<sup>あじ</sup>味のほか、ドレッシング<sup>あじ</sup>味も<sup>おい</sup>美味しいです。
- ⑥ ⑤に、①の<sup>にく</sup>とり肉に<sup>でんぷん</sup>でんぷんを<sup>からませ</sup>、<sup>なが</sup>流し<sup>い</sup>入れる。<sup>つぎ</sup>次にタマネギ、<sup>い</sup>にんじんを入れ、<sup>に</sup>煮えずらいものから<sup>い</sup>入れていく。

# 夏野菜カレー

## 【材料(4人前)】

豚肉	40g
タマネギ	240g
かぼちゃ	80g
ニンジン	60g
なす	40g
ズッキーニ	80g
セルリー	12g
トマト	20g
りんご	12g
しょうが	1. 2g
ニンニク	1. 2g

## 【調味料】

赤ワイン	2g	A
油	2g	
バター	8g	
カレー粉	2g	
カレールウ	40g	
ウスターソース	16g	
ケチャップ	8g	
醤油	4g	
赤ワイン	4g	
塩	2g	
こしょう	0. 12g	
シナモン	0. 04g	
とりがらスープ	320g	

## 【作り方】

- ① 豚肉にAの赤ワインをふっておく。
- ② タマネギ、かぼちゃ、ニンジン、なす、ズッキーニ、トマトは大きめの角切りにする。
- ③ セルリー、しょうが、ニンニクはみじん切りにする。
- ④ 鍋に油をしき、③と①を入れて炒め、さらに、角切りしたタマネギ、ニンジン、なす、カボチャ、ズッキーニの順に入れて炒める。
- ⑤ ④にカレー粉を振り入れ、よく炒める。
- ⑥ ⑤にとりがらスープを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。途中、トマトも入れる。
- ⑦ 野菜がやわらかくなったら、Bの調味料で味付けし、塩、こしょう、シナモンで味の仕上げをする。

## 夏野菜を使ったスープカレー

### 【材料(4人前)】

豚もも肉	40g
タマネギ	250g
かぼちゃ	100g
ニンジン	60g
なす	40g
ピーマン	20g
しめじ	25g
トマト	20g
しょうが	少々
ニンニク	少々

### 【調味料】

赤ワイン	6g	A
油	2g	
バター	10g	
カレー粉	2g	
カレールウ	16g	B
ウスターソース	16g	
醤油	4g	
塩	2g	
こしょう	少々	
とりがらスープ	32g	
水	320cc	

### 【作り方】

- ① タマネギは、1. 5cmの角切りにする。 かぼちゃは、種を取り、2. 0cmの角切りにする。  
 ニンジン、なすは、1. 0cmの角切りにする。 なすは、1. 5cmの角切りにし、水にさらす。  
 ピーマンは、1. 5cmの角切りにする。 しめじは、ほぐす。  
 トマトは、2. 0cmの角切りにする。 しょうがとニンニクは、みじん切りにする。
- ② なべに油を入れて熱し、しょうがとニンニクを香が出るまで炒め、豚もも肉を入れて炒める。
- ③ タマネギを入れて炒め、さらにニンジン、なすを入れて炒めたあと、とりがらスープと水を入れて煮込む。

- ④ 野菜が柔らかくなったら、トマトを入れ、バター、カレー粉、ウスターソース、醤油、塩、こしょうを入れ、カレールウを入れて煮込み、さらにかぼちゃ、シメジ、ピーマンを入れて煮る。
- ⑤ 味を調え、赤ワインを入れて仕上げる。

## ズッキーニとトマトのサラダ

### 【材料(4人前)】

トマト	1個
ズッキーニ	適当
白ごま	少々

### 【調味料】

醤油	小さじ2杯
ごま油	小さじ1杯
塩	少々
酢	小さじ1杯

### 【作り方】

- ① ズッキーニは、縦半分に切ってから薄く切って、ビニール袋に入れ、塩少々をふってもみ、水をよく絞る。
- ② トマトは、薄めの串型に切る。
- ③ ボールに調味料をあわせ、①と②を入れてあえる。上に白ごまをふる。

## 芋団子汁

### 【材料(4人前)】

とりもも肉	20g
酒	2g
じゃがいも	100g
片栗粉	20g
塩	0.4g
たまねぎ	40g

### 【調味料】

醤油	16g	A
酒	2g	
食塩	0.8g	
むろあじ	8g	B
昆布	4g	
水	420g	

にんじん	40g
<sup>だいこん</sup> 大根	40g
ごぼう	20g
<sup>なが</sup> 長ネギ	40g

## 【作り方】

- ① じゃがいもは、皮をむき<sup>かわ</sup>適<sup>てきとう</sup>当<sup>おお</sup>な<sup>き</sup>大<sup>き</sup>きさに<sup>ゆ</sup>切<sup>こ</sup>り、茹<sup>ゆ</sup>でて<sup>こ</sup>粉<sup>こ</sup>ふきいもにしてつぶす。
- ② ①を<sup>すこ</sup>少<sup>さ</sup>し冷<sup>かた</sup>ましてから<sup>か</sup>片<sup>た</sup>栗<sup>くり</sup>粉<sup>こ</sup>、<sup>しお</sup>塩<sup>ま</sup>を<sup>ま</sup>混<sup>ま</sup>ぜ、<sup>ちよつけい</sup>直<sup>ち</sup>径<sup>けい</sup>3cmほ<sup>たい</sup>ど<sup>だんご</sup>の<sup>つく</sup>平<sup>たい</sup>ら<sup>だんご</sup>な<sup>つく</sup>団<sup>だんご</sup>子<sup>つく</sup>を<sup>つく</sup>作<sup>つく</sup>る。
- ③ <sup>にく</sup>と<sup>さけ</sup>り<sup>ふ</sup>も<sup>ふ</sup>肉<sup>ふ</sup>に<sup>さけ</sup>酒<sup>ふ</sup>を<sup>ふ</sup>振<sup>ふ</sup>り<sup>ふ</sup>か<sup>ふ</sup>け<sup>ふ</sup>て<sup>ふ</sup>お<sup>ふ</sup>く。
- ④ <sup>くしぎ</sup>たま<sup>くしぎ</sup>ね<sup>くしぎ</sup>ぎは<sup>くしぎ</sup>串<sup>くしぎ</sup>切<sup>くしぎ</sup>り、<sup>だいこん</sup>に<sup>だいこん</sup>ん<sup>だいこん</sup>じ<sup>だいこん</sup>ん、<sup>ぎ</sup>大<sup>ぎ</sup>根<sup>ぎ</sup>は<sup>ぎ</sup>い<sup>ぎ</sup>ち<sup>ぎ</sup>ょう<sup>ぎ</sup>切<sup>ぎ</sup>り、<sup>ぎ</sup>ご<sup>ぎ</sup>ぼ<sup>ぎ</sup>う<sup>ぎ</sup>は<sup>ぎ</sup>さ<sup>ぎ</sup>さ<sup>ぎ</sup>切<sup>ぎ</sup>り、<sup>なが</sup>長<sup>なが</sup>ネ<sup>なが</sup>ギ<sup>なが</sup>は<sup>なが</sup>斜<sup>なが</sup>め<sup>なが</sup>小<sup>なが</sup>口<sup>なが</sup>切<sup>なが</sup>り<sup>なが</sup>に<sup>なが</sup>す<sup>なが</sup>る。
- ⑤ Bで<sup>じる</sup>だ<sup>じる</sup>し<sup>じる</sup>汁<sup>じる</sup>を<sup>つく</sup>作<sup>つく</sup>る。
- ⑥ <sup>なべ</sup>鍋<sup>なべ</sup>に<sup>じる</sup>だ<sup>じる</sup>し<sup>じる</sup>汁<sup>じる</sup>を<sup>い</sup>入<sup>い</sup>れ、<sup>なべ</sup>たま<sup>なべ</sup>ね<sup>なべ</sup>ぎ<sup>なべ</sup>、<sup>だいこん</sup>に<sup>だいこん</sup>ん<sup>だいこん</sup>じ<sup>だいこん</sup>ん、<sup>い</sup>大<sup>い</sup>根<sup>い</sup>、<sup>い</sup>ご<sup>い</sup>ぼ<sup>い</sup>う<sup>い</sup>を<sup>い</sup>入<sup>い</sup>れ<sup>い</sup>て<sup>い</sup>煮<sup>い</sup>る。
- ⑦ <sup>やさい</sup>野<sup>ひ</sup>菜<sup>ひ</sup>に<sup>ひ</sup>火<sup>ひ</sup>が<sup>ひ</sup>通<sup>ひ</sup>つ<sup>ひ</sup>たら<sup>ひ</sup>②<sup>ひ</sup>を<sup>ひ</sup>入<sup>ひ</sup>れ、<sup>う</sup>浮<sup>う</sup>き<sup>う</sup>上<sup>う</sup>が<sup>う</sup>つ<sup>う</sup>て<sup>う</sup>き<sup>う</sup>たら<sup>う</sup>③<sup>う</sup>を<sup>う</sup>入<sup>う</sup>れ、<sup>い</sup>A<sup>い</sup>を<sup>い</sup>加<sup>い</sup>えて<sup>い</sup>調<sup>い</sup>味<sup>い</sup>す<sup>い</sup>る。
- ⑧ <sup>さいご</sup>最<sup>さいご</sup>後<sup>さいご</sup>に<sup>なが</sup>長<sup>なが</sup>ネ<sup>なが</sup>ギ<sup>なが</sup>を<sup>い</sup>入<sup>い</sup>れる。

## いりこ菜めし

### 【材料(4人前)】

こめ 米 300g (2合)

しらす干し 40g

だいこん は 大根の葉 40g

しろ 白いりごま 8g

### 【調味料】

さけ 酒 4g

しお 塩 1. 2g

みず 水

さけ 酒 2g

しお 塩 0. 4g

### 【作り方】

- ① 米をとぎ、酒、塩を入れ、定量の水分でごはんを炊く。
- ② しらす干しに酒を振りかけておく。
- ③ 大根の葉を細かくきざみ、塩を振っておく。
- ④ ②を空煎りし、③を入れ更によく炒める。
- ⑤ ①のごはんに④を入れ、よく混ぜ合わせる。



## 芋と南瓜の団子汁

### 【材料(4人前)】

とり 鶏もも肉	40g	さけ 酒	2g
じゃがいも	100g	かたくりこ 片栗粉	20g
		しお 塩	0.4g
かぼちゃ 南瓜	100g	かたくりこ 片栗粉	20g
		しお 塩	0.4g
ニンジン	40g	あぶら 油	2g
だいこん 大根	40g	しょうゆ 醤油	16g
ごぼう	20g	さけ 酒	2g
なが 長ネギ	40g	しお 塩	0.8g
		けず ぶし 削り節	8g
		こんぶ 昆布	4g
		みず 水	600cc

A

B

### 【作り方】

- ① 鶏もも肉に酒を振りかけておく。
- ② じゃがいも、南瓜を適宜に切り、蒸す。(茹でてでもよい。)
- ③ 蒸し上がったじゃがいも、南瓜をそれぞれボールに移し、つぶす。  
それぞれに片栗粉、塩を入れ、こねる。  
それぞれで団子を作っておく。
- ④ ニンジン、大根はイチョウ切り、ごぼうはさがけをしておく。
- ⑤ 長ネギは斜めに小口に切っておく。
- ⑥ Bでだし汁をとる。
- ⑦ ⑥のだし汁に①を入れ、④を入れ、煮る。  
更に③の団子を落とし、煮上がったなら⑤を入れ、Aで調味する。

ぶた		じる	
豚		汁	

ざいりょう にんまえ  
【材料(4人前)】

ぶたにく 豚肉	100g	A
さけ 酒	小さじ1杯	
とうふ 豆腐	180g	
じゃがいも	150g	
ニンジン	70g	
だいこん 大根	100g	
タマネギ	35g	
ごぼう	40g	
なが 長ネギ	60g	
しょうが	5g	
コンニャク	60g	

ちようみりよう  
【調味料】

あぶら 油	2g	
さけ 酒	小さじ1杯	
みそ 味噌	50g	B
かつおぶし かつお節	10g	
こんぶ 昆布	6g	
みず 水	700cc	

つく かた  
【作り方】

- ① こんぶ みず ひた  
昆布を水に浸しておく。火にかけ、ふっとうちよげん と だ  
沸騰直前に取り出す。  
かつおぶし い に た ひ と  
かつお節を入れて、ひと煮立ちさせて火を止め、かつお節が沈むのを待ってから、かつお節をすくい取り、だしをつくる。
- ② ぶたにく さけ ふ  
豚肉に酒を振りかけておく。
- ③ とうふ かくぎ  
豆腐は角切りにする。
- ④ じゃがいも、ニンジン、だいこん  
じゃがいも、ニンジン、大根、タマネギ、なが  
長ネギ、しょうがのかわ  
しょうがの皮をむく。
- ⑤ じゃがいもはらんぎ、ニンジン、だいこん  
じゃがいもは乱切り、ニンジン、大根はイチョウ切り、タマネギはがた  
くし形に、長ネギはなが  
斜め  
切り、しょうがはせんぎ  
千切りにする。
- ⑥ ごぼうはかわ  
ごぼうは皮をこそぎ、ササぎ  
ササ切りにし、みず ひた  
水に浸してあくぬ  
抜きをする。

- ⑦ コンニャクは湯通し<sup>ゆとお</sup>し、冷ましてから一口大<sup>ひとくちだい</sup>にちぎっておく。
- ⑧ 鍋<sup>なべ</sup>に油<sup>あぶら</sup>を入れて熱<sup>い</sup>し、しょうが<sup>ねっ</sup>を炒<sup>いた</sup>め、豚肉<sup>ぶたにく</sup>を入れて炒<sup>いた</sup>める。
- ⑨ かたいもの(豆腐<sup>とうふ</sup>と長ネギ<sup>なが</sup>を除<sup>のぞ</sup>く)から順<sup>じゆん</sup>に入れて炒<sup>いた</sup>め、だし汁<sup>じる</sup>を入れて煮<sup>に</sup>る。
- ⑩ じゃがいも、ニンジンに火<sup>ひ</sup>が通<sup>とお</sup>ったら、豆腐<sup>とうふ</sup>を入れ、味噌<sup>みそ</sup>を半分<sup>はんぶん</sup>入れる。
- ⑪ 長ネギ<sup>なが</sup>と残り<sup>のこ</sup>の味噌<sup>みそ</sup>、酒<sup>さけ</sup>を入れる。
- ⑫ 味見<sup>あじみ</sup>をし、味の調節<sup>あじ ちょうせつ</sup>をしたらできあがり。

## にしん漬け

### 【材 料】

大根	3本 (3kg)	米こうじ	100g
キャベツ	1玉 (1.5kg)	塩 (2~3%)	100g
ニンジン	1本 (200g)	酢	適量
しょうが	100g		
みがきにしん	10本 (150g)		
赤とうがらし	2本		

### 【作り方】

- ① 米こうじは、細かくほぐし、ぬるま湯をひたひたにかけて1時間ほど蒸らし、冷めてから用います。
- ② みがきにしんは、米のとぎ汁に一晩つけ、軟らかくしてウロコなどを取り除いて洗い、3cm位に切り、30分ほど酢につけておきます。酢は捨てます。
- ③ 大根は、きれいに洗い、皮つきのまま5日間ほど干します。干した大根は乱切りか、5cmほどの長さに切り、切り口が三角形になるように何等分かに切る。
- ④ キャベツは、四つ割にして芯を取り、5~6枚重ねたまま大きくザク切りにします。
- ⑤ ニンジンは大めの千切り、しょうがは千切り、赤とうがらしは種をとってちぎります。
- ⑤ 樽の底に塩をひとふりして、大根、キャベツ、みがきにしん、ニンジン、しょうが、赤とうがらし、米こうじ、塩をふり、これを繰り返して重ね、上段にやや多めの塩をします。
- ⑥ 材料の倍の重石をし、水が上がったら半量にします。
- ⑦ 2週間後ころからが食べごろになります。

## にしん漬け(フリーザーバックで漬けてみよう)

### 【作り方】

- ① 大根は3cmほどの短冊切り、キャベツは5cmほどのざく切り、みがきにしんは2cmの幅に切る。
- ② 千切りにしたニンジンとしょうが、種をとってちぎった赤とうがらし、米こうじ、塩を合わせ、大きいボールか漬物用袋に全部入れ、よく混ぜ合わせ、全体に塩がまわったところでフリーザーバックに分け入れる。
- ③ 冷蔵庫か冷暗所に置き、重石の代わりに皿などをのせ、ときどき天地を変える。汁漏れに注意する。
- ④ 一週間ほどで食べられる。

## なまくら漬け

### 【材 料】

大根	12kg	酒粕	2kg
		きざら	2kg
		醤油	1ℓ半
		味噌	1kg

### 【作り方】

- ① 大根は、細い物なら12～13本をそのまま半分に、太目なら8～9本を4つに切る。
- ② 容器に調味料をよく混ぜ合わせて上から入れ、重石をのせる。
- ③ 重石は、後で軽い物に取り換える。
- ④ 3週間くらいで食べれます。

## なまくら漬け(フリーザーバックで漬けてみよう)

### 【作り方】

- ① フリーザーバックにおさまるように大根を切る。
- ② 調味料をよくぬり合わせ、フリーザーバックに入れる。
- ③ ときどき天地を変える。

## かすみそ漬<sup>づ</sup>け

### 【材<sup>ざい</sup>料<sup>りょう</sup>】

だいこん 大根	ほん 15本	さけかす 酒粕	6kg
		みそ 味噌	3kg
		ザラメ	900g
		しょうちゅうど 焼酎35度	6カップ

### 【作<sup>つく</sup>り方<sup>かた</sup>】

- ① ほ だいこん ふた わ  
干した大根を二つ割りにする。
- ② かすみそ ざいりょう ぜんぶ あ  
粕味噌の材料を全部合わせ、①の材料を漬<sup>づ</sup>け込む。
- ④ 1～3ヶ<sup>げ</sup>月<sup>つ</sup>が食べごろです。

## ナタ割<sup>わ</sup>り漬<sup>づ</sup>け

### 【材<sup>ざい</sup>料<sup>りょう</sup>】

だいこん 大根	ほん 15本	しお 塩	ざいりょう 材料の4%
		こうじ	200～250g

### 【作<sup>つく</sup>り方<sup>かた</sup>】

- ① こうじは手でよくもみほぐす。
  - ② ようき おお き  
容器に大きめのザク切りにした大根を入れ、その上<sup>うへ</sup>に塩、こうじをかけます。これを繰<sup>く</sup>り返<sup>かえ</sup>し、最後<sup>さいご</sup>に塩、こうじを多<sup>おほ</sup>めに掛けてふたをする。
  - ③ おもし  
重石は6kgくらいものを使い、20日<sup>つか</sup>くらいから食べ<sup>た</sup>られる。
- ※ は あつ ほうちょう き だいこん はい き  
なるべく刃の厚い包丁で切り、大根にヒビが入るように切る。
- ※ 彩りにニンジン、昆布、なんばんなどを入れても良い。

## だいこん しお づ 大根の塩漬け

### ざい りょう 【材 料】

だいこん は つ  
大根(葉付き)

ほん  
10本

しお  
塩

ざいりょう  
材料の5%

### つく かた 【作り方】

① ほ だいこん なが き たてはんぶん ふと わ だいこん は くき つ  
干した大根を15cmの長さに切り、縦半分(太ければ4つ割り)にし、大根の葉は茎の付け  
ね はんぶん き  
根を半分に切っておく。

② 容器の底に塩をパラットふって、大根と葉を並べ、また塩をふって重ね、押しふたと重石を  
の ず  
おス

③ にち め た いっかげつ  
5日目くらいから食べられ、一ヶ月くらいもちます。

④ た 食べるときに3～4mmの厚さに切り、そのままの味を味わいます。

※ は こま きざ なめし だいこん みとう ま おうよう  
葉は細かく刻み、菜飯にしたり、大根とシソの実等を混ぜたり応用できる。

## ころころ づ ころころ漬け

### ざい りょう 【材 料】

だいこん  
大根

ほん  
2本

しお  
塩(4～6%)

ニンジン

ほん  
1本

キュウリ

ほん  
5本

ズッキーニ

ほん  
2本

まめ えだまめ くろまめ  
豆(枝豆、黒豆)

### つく かた 【作り方】

① やさい い か がた き  
野菜は2cm以下のサイコロ形に切る。

② ①に4～6%の塩をふり、軽く混ぜ合わせ、漬物容器又はジップロックに入れ、軽く重石を  
の ず  
おス

③ そくせき つけもの た  
即席の漬物として、サラダにして食べる。

※ ハム、ソーセージ、チーズなどもころころに切り、ドレッシングで味付けし、レタス、みずな し  
き、ころころ漬けを盛り、生ハム、トマトのころころを散らす。

## だいこん 大根のビール漬け

### ざい りょう【材 料】

だいこん 大根	だい ほん 大4～5本	ビール	350cc
たか つめ 鷹の爪	4～5本	す 酢	200cc
		しお 塩	200g
		さとう 砂糖	1kg
		よう 洋がらし	75g
		クエン酸	おおさじ ぱい 大匙1杯

### つく かた【作り方】

- ① だいこん かわ 大根は皮をむき、4つに切る。
- ② だいこん ようき い ちようみえき ま 大根を容器に入れ、調味液をよく混ぜあわせ、上から入れる。  
(たか つめ うえ い 鷹の爪を上に入れる。)
- ③ にち だいこん じようげ い か 2、3日くらいで大根を上下に入れ換える。  
(かる おもし 軽い重石をのせる。)
- ④ なつ しゅうかん ふゆ か かん で き あ 夏は1週間、冬は10日間で出来上がり。  
(なが ほう お い 長くおいた方が美味しいですよ。)

## からし 漬け

### ざい りょう【材 料】

キュウリ	1kg	さとう 砂糖	150g
		しお 塩	30g
		20° しょうちゅう 焼酎	30cc
		よう 洋がらし	フューブ1/2本



## ピザ生地(ペットボトル)

### 【材料】(直径25cm,1枚分)

強力粉 110g

ドライイースト 3g

### 【調味料】

塩 少々

バター 10～20g チューブ状のもの

水 65cc

スティックシュガー 3g

### 【作り方】

- ① ペットボトルにバターを10g程度入れる。
- ② 内側にまんべんなく広がるように振り、たたく。
- ③ ペットボトルに、砂糖、ドライイースト、塩、水を入れ、よく混ぜる。
- ④ 粉をペットボトルに入れる。
- ⑤ キャップを閉めて振り、生地をまとめる。
- ⑥ 生地がまとまったら、キャップのほうに生地を寄せ、キャップを下にして30分ほど発酵させる。
- ⑦ 体積が約2倍程度になったら、クッキングシートの上に出す。
- ⑧ その後、生地を25cm大に伸ばす。

## ピザ生地

【材料】(直径30cm,3枚分)

強力粉 500g

ドライイースト 小さじ2

【調味料】

塩 小さじ1/3

オリーブオイル 10cc

ぬるま湯 300cc

【作り方】

① ボウルにぬるま湯、ドライイースト、塩、オリーブオイルを入れて軽く混ぜ溶かす。

② 大きめのボールに粉をふるい、真ん中にくぼみをつくって①を注ぐ。

③ 混ぜてこねる。手に粉が付かなくなるまでがんばってこねる。(台の上に出して前の方に押し出すようにこねてもOK)弾力が出てきてなめらかになったら、丸くまとめてボウルに戻し、分量外のオリーブオイルを表面にぬり、ラップをかけて発酵させる。

④ 発酵が終わったら軽くパンチをしてガスを抜き、3等分して丸める。

⑤ 打ち粉をした台の上に出し、麺棒で丸く伸ばせばピザ生地のできあがり。

## ナン生地

### 【材料】(3～4枚分)

ハウスナンミックス

1袋

小麦粉

適量

### 【調味料】

水

40～150cc

### 【作り方】

- ① ボウルにナンミックスと水を入れて軽く混ぜ、手でよくこねる。
- ② こねた生地を一つにまとめ、ラップをかぶせ、室温で30分～1時間程度ねかせる。
- ③ 3～4等分にし、打ち粉(小麦粉)を振ったまな板の上にのせ、めん棒などを使って3～5mmの厚さに伸ばす。

## ナン生地2

### 【材料】(5枚分)

強力粉	200g
薄力粉	100g
ドライイースト	5g

### 【調味料】

塩	小さじ1
砂糖	大さじ2
ぬるま湯	190cc

### 【作り方】

- ① ボウルに強力粉、薄力粉、ドライイースト、塩、砂糖を入れ、後からぬるま湯を入れる。
- ② ①を手でよくこね、まとまってきたら、丸く球状にまとめ、ラップをして1時間位ねかせる。
- ③ ガス抜きをして、5等分にし、打ち粉をしながらめん棒で3～5mmの厚さに伸ばす。

## バジルソース

### 【材料】

バジル(生)	100g
マツの実	40g
ニンニク	1片
パルメザンチーズ (粉)	30~40g
オリーブオイル	200g

### 【調味料】

塩	少々
コショウ	好み

### 【作り方】

- ① マツの実、ニンニクをフードプロセッサーで細かく砕く。
- ② 洗って水切りした生のバジルとパルメザンチーズ(粉)、オリーブオイル半量を加えてペースト状にする。
- ③ 更に残りのオリーブオイルとお好みでコショウを加え、塩少々で味を調える。
- ④ 冷蔵庫に一晩置いて、味を馴染ませる。
- ⑤ 出来上がったソースの表面をオリーブオイルで覆うようにすると酸化防止になり、色良くできず
- ⑥ 保存は、小分けして冷凍するか、冷蔵庫で2~3週間で使い切る。

## 三升漬

### 【材料】

青とうがらし	100g
米麴	100g
醤油	100g

### 【作り方】

- ① 青とうがらしを洗って水を切り、ヘタをとって小口切りにする。
- ② 米麴と醤油を加えてかき混ぜる。
- ③ 途中何度かかき混ぜつつ、3日ほどで米麴が柔らかくなったら出来上がり。

## 南蛮味噌

### 【材料】

南蛮、ピーマン (種ごと)	600g
------------------	------

### 【調味料】

醤油	600cc
ザラメ	300g
麴	350g
酒	400cc

### 【作り方】

- ① 南蛮、ピーマンは細かく切る。
- ② ①を調味料と合わせて1時間煮る。
- ③ 翌日、翌々日も1時間、焦げ付かないように煮る。焦げそうになら、みりん、酒を加える。

## ガーリックトマトソース(ハーブの香り)

### 【材料(2瓶分)】

調理用トマト	1. 5kg	(加工用トマト: やくのトマト)
にんにく	4片	
たまねぎ	中1玉	
バジル	適量	

### 【調味料】

固形コンソメ	2個
オリーブオイル	60cc
塩	適量

### 【作り方】

- ① にんにく、たまねぎはみじん切りにする。
- ② トマトは、湯剥きしてざるで濾す。
- ③ 生のバジルは、皿にキッチンペーパーを敷いて、ラップをかけずにレンジで乾燥させる。(10分)
- ④ オリーブオイルとにんにくを香りが出るまで炒める。
- ⑤ ④にたまねぎを入れて、きつね色になるまで炒める。
- ⑥ ⑤にトマト、コンソメ、バジルを入れて、30分ほど弱火で煮詰める。どろっとしてきたら出来上

※保存する場合は、ビンを熱湯で加熱殺菌し、ビンが冷めないうちに⑥を入れ、緩く蓋をしてから熱湯に口元まで沈めて15分間加熱し、きつく蓋を締め、逆さにして冷ます。

## ホールトマトのビン詰め

### 【材 料】

調理用トマト

1kg（なつのこま:約20個）

塩

0.5g（全てジュースにする場合は1g）

### 【作り方】

- ① トマトを水洗いします。このときに不良トマトを取り除きます。
- ② 鍋にお湯を沸かし、沸騰したお湯にトマトを入れて、皮を湯剥きする。

ホールトマト充填用ジュースを作る。

- ③ 湯剥きしたトマトの半分をざるで濾す。
- ④ 塩を加え、加熱する。
- ⑤ 沸騰したら弱火にして、アクを取りながら20分程度加熱する。

※ジュースとして保存する場合は、ビンを熱湯で加熱殺菌し、ビンが冷めないうちに⑤を入れ、緩く蓋をしてから熱湯に口元まで沈めて15分間加熱し、きつく蓋を締め、逆さにして冷ます。

- ⑥ 加熱殺菌した広口ビンに残りの湯剥きしたトマトを詰める。
- ⑦ ⑥を⑤で口元まで満たし、蓋を緩く締める。
- ⑧ ⑦を熱湯に口元近くまで沈めて約20分間加熱する。
- ⑨ 取り出して蓋をきつく締め、逆さにして冷ます。



## 枝豆の茹で方

### 【材料】

えだまめ 枝豆	300g	しお 塩	40g
		みず 水	1ℓ

### 【作り方】

- ① みずあら 水洗いしたえだまめ 枝豆をざるにあげ、みずけ 水気を切ってから、はんぶん 塩でよくもみます。
- ② のこ 残りのはんぶん 塩をふっとう 沸騰させたゆい 湯に入れます。
- ③ えだまめ ②にえだまめ 枝豆を入れて、ふっとう 沸騰したらふんかん 2分間茹で、ざるにあげます。
- ④ あお うちわで扇いでさ 冷ましてできあがり。

## とうもろこしの茹で方

### 【作り方】

- ① こんかい 今回のとうもろこしはみ やわ 実が柔らかいタイプなので、たっぷりのお湯でやく 約7分、みの 硬いタイプのとうもろこしはやく 約10分茹でます。
- ② ゆ 茹であがったとうもろこしを、こ 濃いめのしおみず 塩水にくぐらせ、ざるにあげてさ 冷ましてできあがり。

## かぼちゃ      ちゃきんふう 南瓜の茶巾風

### ざいりょう    にんまえ 【材料(4人前)】

かぼちゃ                      200g  
南瓜

しお                      しょうしょう  
塩                      少々

き      め                      まい  
木の芽                      4枚（あれば）

### ちようみりよう 【調味料】

ぎゅうにゅう                      40cc  
牛乳

さとう                      6g  
砂糖

スキムミルク                      4g

しお                      しょうしょう  
塩                      少々

### つく    かた 【作り方】

- ① かぼちゃ      くちだい      き      ゆ      ゆ      あ  
南瓜は1口大に切り、茹でる。茹で上がったらスプーンなどでつぶす。
- ② ①に      ちようみりよう      くわ      か      ね      つ  
調味料を加え、さっと加熱する。
- ③ すこ      ひ      かたち      ととの      さら      も      き      め      うえ      の  
少し冷やしてからラップにとり、形を整え、皿に盛り、木の芽を上に乗せる。

## ふ      う スイートポテト風

### ざいりょう    にんまえ 【材料(4人前)】

むらさき                      320g  
紫いも

さとう                      20g  
砂糖

バター                      20g

ぎゅうにゅう                      40g  
牛乳

しお                      0.8g  
塩

### つく    かた 【作り方】

- ① むらさき      らん      ぎ      みず      き  
紫いもは、乱切りにし、ゆでる。ゆであがったら水を切り、つぶす。
- ② ①に      ぎゅうにゅう      さ      とう      しお      い      ね  
バター、牛乳、砂糖、塩を入れて練る。

## かぼちゃ団子

### 【材料(4人前)】

かぼちゃ	450g
かたくりこ 片栗粉	32g
しお 塩	0.8g

### (ごまだれ)

さとう 砂糖	12g
みず 水あめ	8g
しょうゆ 醤油	6g
しろ 白すりごま	8g
みず 水	20g

### 【作り方】

- ① かぼちゃは種を取り、適当な大きさに切る。
- ② ①を蒸すか、茹でて、つぶす。(きれいに作るときは、皮を除くとよい)
- ③ 片栗粉、塩を入れ、団子にできるくらいにこねる。(片栗粉は、かぼちゃの質や残りの水分により、加減する)
- ④ 団子を作り、焼く。
- ⑤ ごまだれを作る。
  - ア) 砂糖、水あめ、醤油、水を入れて煮立てる。
  - イ) 白すりごまを入れ(トロっとするくらい)混ぜ合わせる。
- ⑥ かぼちゃ団子を盛り付け、⑤をかける。

## づんだ餅<sup>もち</sup>

### 【材料(4人前)】

つきたてのお餅<sup>もち</sup> 12個<sup>こ</sup>  
えだまめ<sup>えだまめ</sup> 枝豆(サヤ付)<sup>つき</sup> 600g

### 【調味料】

さとう<sup>さとう</sup> 砂糖 30g  
さとうみず<sup>さとうみず</sup> 砂糖水 <sup>てきりよう</sup>適量  
しお<sup>しお</sup> 塩 <sup>しょうしょう</sup>少々

### 【作り方】

- ① やわらかめに<sup>えだまめ</sup>枝豆<sup>しお</sup>を<sup>ゆ</sup>塩茹<sup>ゆ</sup>でする。
- ② <sup>ゆ</sup>茹<sup>ゆ</sup>であがったら、サヤから<sup>まめ</sup>豆<sup>だ</sup>を出し、<sup>うすかわ</sup>薄皮<sup>と</sup>も取る。
- ③ <sup>うすかわ</sup>薄皮<sup>と</sup>を取った<sup>えだまめ</sup>枝豆<sup>えだまめ</sup>を、<sup>ばち</sup>すり鉢<sup>つぶ</sup>で潰<sup>つぶ</sup>していく。
- ④ 全体が潰<sup>つぶ</sup>れてきたら、<sup>さとう</sup>砂糖<sup>くわ</sup>を加える。(2～3回<sup>かい</sup>に分けて<sup>わ</sup>)
- ⑤ <sup>しお</sup>塩<sup>くわ</sup>を加え、さらに<sup>よ</sup>良く<sup>まめ</sup>す<sup>つぶ</sup>って<sup>こま</sup>豆<sup>こま</sup>の粒<sup>こま</sup>を細<sup>こま</sup>かくしていく。
- ⑥ <sup>さとうすい</sup>砂糖水<sup>くわ</sup>を加え、トロミをつけていく。(小豆<sup>あずき</sup>あん<sup>おな</sup>と同じくらい)
- ⑦ つきたてのお餅<sup>もち</sup>を入れ、よく<sup>い</sup>からめてできあがり。