

ミルクファイバーライス

【材料(6人前)】

こめ 米	390g
ざっこくまい 雑穀米	こぶくろふくろ 小袋1袋
ぎゅうにゅう 牛乳	120cc
みず 水	465cc

【調味料】

【作り方】

- ① こめ
米をとぎ、ざっこくまい
雑穀米・ぎゅうにゅうみず
牛乳・水をい
入れ、30分おく。
- ② た
炊く。

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 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。

さつまいもごはん

【材料(4人前)】

こめ 米	240g	A	にんじん	12g
もち米 ^{こめ}	20g		ほ 干しいたけ	2g
さけ 酒	4cc		あぶらあ 油揚げ	20g
みりん ^{ふうみ} 風味	4cc		ひじき	0. 8g
しお 塩	0. 6g		さつまいも	160g
しょうゆ ^{しょうしょう} 醤油	少々		むき ^{えだまめ} 枝豆	12g
だし ^{じる} 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^{せんぎ}に千切りにする。
 - ③ ほ
干しいたけをもどし、せんぎ^{せんぎ}に千切りにする。(もどし汁は、だし汁^{じる}としてつか^{つか}う。)
ひじきも、もどしてみずき^{みずき}水切りをする。
 - ④ あぶらあ
油揚げは、あぶらぬ^{あぶらぬ}油抜きをし、こま^{こま}細かくきざむ。
 - ⑤ さつまいもは、1. 5～2cmのかくぎ^{かくぎ}角切りにする。
 - ⑥ すいはんき^{すいはんき}炊飯器にといだ米^{こめ}を入れ、調味料^{ちようみりよう}を入れる。さらに、②、③、④、⑤、むき枝豆^{えだまめ}を入れ、目盛^めり^もをあわせ、だし汁^{じる}を入れる。
 - ⑦ すべ^{すべ}仕込^{しこ}んだら、味^{あじ}を調^とえ、スイッチ^{いと}を入れる。
- ※ むき枝豆^{えだまめ}は、ごはん^たが炊きあがって、蒸らす^むときに入^いれると色^{いろ}がきれい^{しあ}に仕上^{しあ}がります。
- ※ にんじん、しいたけ、ひじき、油揚げ^{あぶらあ}等^{とう}、具材^{ぐざい}は最初^{さいしょ}に味付け^{あじつ}をして釜^{かま}に入^いれると、しっかり^{あじつ}とした味付け^{あじつ}になります。

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オス

鶏肉の包み蒸し ～ 味噌ヨーグルトソース ～

【材料(6人前)】

鶏肉	6切れ (360g)
キャベツ	60g
タマネギ	60g
しめじ	60g
ニンジン	60g
ししとう	6本

【調味料】

こしょう	適量
酒	小さじ1.5
バター	24g

【ソース】

味噌	58g
ヨーグルト	大さじ2.5
みりん	大さじ1.5
砂糖	大さじ1.5

【作り方】

- 鶏肉に塩をふり、酒をふって下味をつける。
- キャベツとニンジンは短冊切りにする。タマネギは櫛切りにする。しめじは石づきを取り除いて食べやすい大きさにさいておく。ししとうは包丁かフォークで2～3か所穴をあける。
- アツミホイルに①、②をのせ、ソースをかけ、バターをのせて隙間ができないようにきっちりと包み、中火で約15～20分蒸す。

小松菜のチーズ和え

【材料(6人前)】

小松菜 360g

スライスチーズ 3枚

焼きのり 1枚

【調味料】

だし汁 小さじ3

醤油 小さじ3

砂糖 ひとつまみ

【作り方】

- ① スライスチーズは、1cmほどの角切りにする。
- ② ボウルに調味料を入れて混ぜておく。
- ③ 小松菜は茹でてから3cmくらいに切り、水気を絞る。
- ④ ②に①と③を加えて混ぜ合わせ、器に盛り、ちぎった焼きのりを飾ってできあがり。

じゃがバターみそ汁^{しる}

【材料(6人前)^{ざいりょう にんまえ}】

じゃがいも	300g (2個 ^こ)
ベーコン	30g (約2枚 ^{やく まい})
ホールコーン	60g
乾燥わかめ ^{かんそう}	3g
小ネギ ^こ	15g

【調味料^{ちょうみりょう}】

バター	3g
味噌 ^{みそ}	大さじ2.5 ^{おお}
だし汁 ^{じる}	900cc
(煮干し ^{に ぼ} 8~10匹 ^{びき})	

【作り方^{つく かた}】

- ① じゃがいもは、皮^{かわ}をむき、2cmぐらいの角切り^{かくぎ}に、ベーコンは、2cm幅^{はば}に切る。
- ② 鍋^{なべ}にだし汁^{じる}とじゃがいも^いを入れて加熱^{かねつ}し、じゃがいもがやわらかくなったらベーコンとホールコーン、乾燥わかめ^{かんそう}を加え^{くわ}、味噌^{みそ}を溶き入れ^{と い}る。
- ③ 火^ひを止めてから、仕上げ^{し あ}にバター^{くわ}を加え、器^{うつわ}に盛り^も、小ネギ^こをはなす。

おかだまなべふうしるした 丘珠鍋風(汁仕立て)

ざいりょう にんまえ 【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	はくさい 白菜	80g
さけ 酒	4cc	にんじん	40g
いもだんご 芋団子		とうふ 豆腐	120g
じゃがいも	100g	なが 長ネギ	32g
しお 塩	0.4g	こまつな 小松菜	40g
かたくりこ 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	しょうゆ 醤油	20cc
しお 塩	0.4g	みりん	30cc
かたくりこ 片栗粉	20g	さけ 酒	46cc

つく かた 【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。
いもだんご だんご つく
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 はくさい こまつな した ゆ
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、しょうゆ さけ あじ ととの
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
ずらいものから入れていく。

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。

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
にんじん	40g
大根	40g
ごぼう	20g
長ネギ	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	

【作り方】

- ① じゃがいもは、皮をむき適当な大きさに切り、茹でてこ粉ふきいもにしてつぶす。
- ② ①を少し冷ましてから片栗粉、塩を混ぜ、直径3cmほどの平らな団子を作る。
- ③ とりもも肉に酒を振りかけておく。
- ④ たまねぎは串切り、にんじん、大根はいちょう切り、ごぼうはさき切り、長ネギは斜め小口切りにする。
- ⑤ Bでだし汁を作る。
- ⑥ 鍋にだし汁を入れ、たまねぎ、にんじん、大根、ごぼうを入れて煮る。
- ⑦ 野菜に火が通ったら②を入れ、浮き上がってきたら③を入れ、Aを加えて調味する。
- ⑧ 最後に長ネギを入れる。

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	A
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	B
		こんぶ 昆布	4g	
		みず 水	600cc	

【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、大根はイチヨウ切り、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 豚		じる 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
かつお節 ぶし	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。ひ
火にかけ、ふつとうちよくぜん
沸騰直前に取り出す。
かつお節
ぶし
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。
- 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
なが
じゃがいも、ニンジン、大根、タマネギ、長ネギ、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
ぎ
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
なが
なな
ぎ
斜め切り、しょうがはせんぎ
千切りにする。
- ⑥ かわ
ぎ
みず ひた
ごぼうは皮をこそぎ、ササ切りにし、水に浸してあく抜きをする。
- ⑦ ゆどお
さ
ひとくちだい
コンニャクは湯通しし、冷ましてから一口大にちぎっておく。

- ⑧ 鍋に油を入れて熱し、しょうがを炒め、豚肉を入れて炒める。
- ⑨ かたいもの(豆腐と長ネギを除く)から順に入れて炒め、だし汁を入れて煮る。
- ⑩ じゃがいも、ニンジンに火が通ったら、豆腐を入れ、味噌を半分入れる。
- ⑪ 長ネギと残りの味噌、酒を入れる。
- ⑫ 味見をし、味の調節をしたらできあがり。

雑煮

【材料(4人前)】

鶏もも肉	40g	酒	2g	
ニンジン	40g	油	2g	
大根	40g	醤油	16g	A
ごぼう	20g	酒	2g	
長ネギ	40g	塩	0.8g	
		削り節	8g	B
		昆布	4g	
		水	600cc	

【作り方】

- ① 鶏もも肉に酒を振りかけておく。
- ② ニンジン、大根はイチョウ切り、ごぼうはささがけをしておく。
- ③ 長ネギは斜めに小口に切っておく。
- ④ Bでだし汁をとる。
- ⑤ ④のだし汁に①を入れ、②を入れ、煮る。
更に煮上がったら③を入れ、Aで調味する。
- ⑥ お碗につきたてのお餅を入れ、⑤を注いで出来上がり。

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	少々
ツナ ^{かん} 缶	1 ^{かん} 缶	マヨネーズ	40g
ミニトマト	4 ^こ 個		

【作り方】

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

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】

- 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。
- トマトは、薄めの串型に切る。
- 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。

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 ニンジンとしょうがは太めの千切り、赤とうがらしは種をとってちぎります。
- ⑥ 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。
- 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。

かすみそ漬け

【材 料】

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

【作り方】

- ① ほ 干した大根を二つ割りにする。
- ② かすみそ 粕味噌の材料を全部合わせ、①の材料を漬け込む。
- ④ 1～3ヶ月が食べごろです。

ナタ割り漬け

【材 料】

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

【作り方】

- ① こうじは手でよくもみほぐす。
 - ② 容器に大きめのザク切りにした大根を入れ、その上に塩、こうじをかけます。これを繰り返す。
 - ③ 重石は6kgくらいものものを使い、20日くらいから食べられる。
- ※ 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

【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%

【作り方】

① 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 根を半分に抑えておく。

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 重しを

③ 5日目くらいから食べられ、一ヶ月くらいもちます。

④ 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。

※ 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。

ころころづけ

【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)

【作り方】

① 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 重しを

③ 即席の漬物として、サラダにして食べる。

※ ハム、ソーセージ、チーズなどまころころに切り、ドレッシングで味付けし、レタス、水菜を敷き、まころころ漬けを盛り、生ハム、トマトのまころころを散らす。

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 ちょうみえき ま うえ い
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 2、3日くらいでだいこん じょうげ い か
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 づけ

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

ぬるま湯 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25cm,1枚分)

強力粉 110g

ドライイースト 3g

【調味料】

塩 少々

オリーブオイル 2cc

ぬるま湯 65cc

砂糖 3g

【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、砂糖を入れて軽く混ぜ溶かす。
- ② ビニール袋に強力粉を入れ、①を加える。
- ③ 混ぜてこねる。ビニール袋に粉がつかないくらいまでこねる。耳たぶくらいの硬さで弾力が出てきてなめらかになったら、丸くまとめ、ビニール袋に空気を入れて口を閉じて発酵させる。
- ④ 発酵が終わったら軽くパンチをしてガスを抜き、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

ざいりょう まいぶん
【材料】(3～4枚分)

ハウスナンミックス 1袋
こむぎこ 適量

ちようみりよう
【調味料】

みず 40～150cc
水

つく かた
【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。

ざいりょう まいぶん
【材料】(5枚分)

きょうりょくこ 強力粉	200g
はくりきこ 薄力粉	100g
ドライイースト	5g

ちょうみりょう
【調味料】

しお 塩	こ 小さじ1
さとう 砂糖	おお 大さじ2
ぬるま湯 ^ゆ	190cc

つく かた
【作り方】

- ① ボウルにきょうりょくこ、はくりきこ、ドライイースト、しお、さとうを入れ、あと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、まるきゅうじょうにまとめ、ラップをして1時間位ねかせる。
- ③ ガス抜き^ぬきをして、5等分^{とうぶん}にし、打ち粉^{うこ}をしながらめん棒^{ぼう}で3～5mmの厚さ^{あつ}に伸ばす。

ざいりょう
【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

ちょうみりょう
【調味料】

塩	少々
コショウ	好み

つく かた
【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。

さんしょうづけ
三升漬

ざいりょう
【材料】

あお 青とうがらし	100g
こめこうじ 米麴	100g
しょうゆ 醤油	100g

【作り方】

- ① あお 青とうがらしをあら みず き 洗って水を切り、へたをとってちいくち き 小口切りにする。
- ② こめこうじ 米麴としょうゆ 醤油をくわ 加えてかきま 混ぜる。
- ③ とちゅうな ん ど 途中で何度かかきま 混ぜつつ、3日ほどでこめこうじ やわ 米麴が柔らかくなったらでき あ 出来上がり。

なんばん み そ 南蛮味噌

【材料】

なんばん 南蛮、ピーマン(種)	600g
--------------------	------

【調味料】

しょうゆ 醤油	600cc
ザラメ	300g
こうじ 麴	350g
さけ 酒	400cc

【作り方】

- ① なんばん 南蛮、ピーマンはこま き 細かく切る。
- ② ①をちょうみりょう あ 調味料と合わせてじかん に 1時間煮る。
- ③ よくじつ よくよくじつ 翌日、翌々日も1時間、じかん こ つ 焦げ付かないように煮る。こ 焦げそうになら、さけ くわ 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)】

【調味料】

ちょうりよう 調理用トマト	1. 5kg	(加工用トマト: やくのこ ゆくのこ)	こけい 固形コンソメ	2こ
にんにく	4片	へん	オリーブオイル	60cc
たまねぎ	中1玉	なか たま	しお 塩	てきりよう 適量
バジル	適量	てきりよう		

【作り方】

- ① にんにく、たまねぎはみじん切り^ぎにする。
- ② トマトは、湯剥き^{ゆむ}してざるで濾^こす。
- ③ 生のバジルは、皿^{ぶんらい}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^{ふん})
- ④ オリーブオイルとにんにくを香り^{かお}が出るまで炒^でめる。
- ⑤ ④にたまねぎ^いを入れて、きつね色^{いろ}になるまで炒^{いた}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^{じやく}で煮詰^{にじ}める。どろっとしてきたら出来上^{できあがり}

※保存^{ほぞん}する場合は、ビン^{ばあい}を熱湯^{ねつとう}で加熱殺菌^{かねつさっきん}し、ビンが冷めないうちに⑥^さを入れ、緩く蓋^{ゆるふた}をしてから熱湯^{ねつとう}に口元^{くちもと}まで沈^{しず}めて15分間加熱^{ふんかんかねつ}し、きつく蓋^{ふた}を締め、逆^{さか}さにして冷^さます。

ホールトマトのビン詰め

【材料】

ちょうりよう
調理用トマト

1kg（なつのこま：やくこ約20個）

しお
塩

0.5g（全てジュースにする場合は1g）

つく かた 【作り方】

- ① トマトをみずあら水洗いします。このときにふりよう不良トマトを取り除きます。
- ② なべ鍋にお湯をゆわかし、ふつとう沸騰したお湯にトマトをいれて、かわゆむ皮を湯剥きする。
ホールトマトじゅうてんようジュースをつくる。
- ③ ゆむ湯剥きしたトマトのはんぶん半分をざるでこ濾す。
- ④ しおくわ塩を加え、かねつ加熱する。
- ⑤ ふつとう沸騰したらよわび弱火にして、とアクを取りながらふんていどかねつ20分程度加熱する。

※ジュースとして保存する場合は、ビンをはねつとう熱湯でかねつさっきん加熱殺菌し、ビンがさ冷めないうちに⑤をいゆる入れ、ゆるく蓋をしてからねつとう熱湯にくちもと口元までしず沈めてふんかんかねつ15分間加熱し、きつくふたし蓋を締め、さか逆さにしてさ冷ます。

- ⑥ かねつさっきんひろくち広口ビンにのこゆむ残りの湯剥きしたトマトをつ詰める。
- ⑦ ⑥をくちもと口元までみ満たし、ふたゆるし蓋をゆるく締める。
- ⑧ ⑦をねつとう熱湯にくちもとちか口元近くまでしず沈めてやくふんかんかねつ約20分間加熱する。
- ⑨ とだし取り出してふたきつく締め、さか逆さにしてさ冷ます。

えだまめ ゆ かた 枝豆の茹で方

ざい りよう 【材 料】

えだまめ
枝豆

300g

しお
塩

40g

【作り方】

- ① みずあら えだまめ をざるにあげ、みずけ き 水気を切ってから、はんぶん しお 半分の塩でよくもみます。
- ② のこ はんぶん しお ふっとう 残りの半分の塩を沸騰させたお湯に入れます。
- ③ ②に えだまめ い ふっとう ふんかん ゆ 枝豆を入れて、沸騰したら2分間茹で、ざるにあげます。
- ④ うちわで あお さ 扇いで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、たっぷりのお湯で約7分、実の硬いタイプのとうもろこしは やく ふん ゆ 約10分茹でます。
- ② ゆ 茹であがったとうもろこしを、こ しおみず 濃いめの塩水にくぐらせ、ざるにあげて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
南瓜

200g

しお
塩

しょうしょう
少々

き め
木の芽

まい
4枚 (あれば)

ちようみりよう 【調味料】

ぎゅうにゅう
牛乳

40cc

さとう
砂糖

6g

スキムミルク

4g

しお
塩

しょうしょう
少々

つく かた 【作り方】

- ① かぼちゃ くちだい き 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。

スイーツ ポテトふう 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 紫いも	320g
さとう 砂糖	20g
バター	20g
ぎゅうにゅう 牛乳	40g
しお 塩	0. 8g

つく かた
【作り方】

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

かぼちゃだんご
かぼちゃ団子

ざいりょう にんまえ
【材料(4人前)】

(ごまだれ)

かぼちゃ	450g	さとう 砂糖	12g
かたくりこ 片栗粉	32g	みず 水あめ	8g
しお 塩	0. 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

【材料(4人前)】

つきたてのお餅 12個

【調味料】

さとう 砂糖 30g

えだまめ つき
枝豆(サヤ付)

600g

さとうみず
砂糖水

しお
塩

てきりょう
適量

しょうしょう
少々

つく かた 【作り方】

- ① やわらかめに^{えだまめ しお ゆ}枝豆を塩茹でする。
- ② ^ゆ茹であがったら、サヤから^{まめ だ}豆を出し、^{うすかわ と}薄皮も取る。
- ③ ^{うすかわ と}薄皮を取った^{えだまめ}枝豆を、^{ばち つぶ}すり鉢で潰していく。
- ④ 全体が潰れてきたら、^{さとう くわ}砂糖を加える。(2～3回に^{かい わ}分けて)
- ⑤ ^{しお くわ}塩を加え、さらに^よ良くすって^{まめ つぶ こま}豆の粒を細かくしていく。
- ⑥ ^{さとうすい くわ}砂糖水を加え、^{あずき おな}トロミをつけていく。(小豆あんと同じくらい)
- ⑦ つきたての^{もち い}お餅を入れ、よくからめてできあがり。

ポップコーン

ざいりょう にんまえ 【材料(4人前)】

ポップコーン^{よう}用コーン

100g

サラダ^{あぶら}油

てきりょう
適量

しお
塩

てきりょう
適量

つく かた
【作り方】

- ① フライパンの底^{そこ}にコーンをひと並^{なら}べになるように入れる。
- ② ①にコーンがひたる程度^{ていど}にサラダ油^{あぶら ぐわ}を加える。
- ③ ②に塩^{しお}を適量^{てきりょう ふ}振りかける。
- ④ フライパンに蓋^{ふた}をし、中火^{ちゅうび}にして、コーンが焦^こげ付^つかないように2～3分ゆさぶると、ポンポンとはじけ、はじける音^{おと}が小さ^{ちい}なったら火^ひを止^とめ、できあがり。