料理名	材料	分量	作り方
生姜			
生姜と糀のうま煮	生姜 麹 砂糖 しょうゆ	700ｇ 500ｇ 500ｇ 500ｃｃ	生姜は千切りにし熱とうをかけアクぬきする。 全部あつめの鍋に入れ、弱火で練る。 ※糀がかたいときは、糀を砂糖、しょうゆに浸しておけばやわらかくなり、千切りにしたしょうがを合わせる。
生姜の味噌づけ	生姜 塩 味噌 焼酎 砂糖	3ｋｇ 390ｇ 3ｋｇ 300ｃｃ 150ｇ	①生姜を洗い水をきり ②塩13%で生姜を下漬け、1週間 ③生姜の水分を切る ④ 味噌、焼酎、砂糖をよくまぜる ⑤桶にビニールを敷き、味噌、生姜を入れ蓋しておく。
生姜の甘酢漬	生姜 酢 砂糖 塩	2ｋｇ 1.8Ｌ 1kg 1カップ	①生姜きれいに洗う。 ② うすく切る ③熱湯で2、3分ゆで水に2、3時間さらす ④酢・砂糖、塩を溶かし完全にとかす。 ⑤ガラスの容器に水きりした生姜を入れ ④を注ぐ ※生姜は10月頃までの物が良い
生姜の佃煮	生姜 かつお節パック 酢 うすくちしょうゆ 砂糖	1kg 5ﾊﾟｯｸ 100～200ｃｃ 200ｃｃ 400ｇ	①薄くスライスした生姜を水からゆでる ②5分程沸騰したらザルに返す。 ③鍋に立等調味料を入れて汁がなくなるで煮る。 ※ちりめんじゃこ、生しいたけを入れるも良い
しょうがの砂糖菓子	生姜 砂糖 グラニュー糖 酢	1ｋｇ 1ｋｇ 適量 少々	①しょうがはよくあらい、うす切りにする ②生姜を水からゆで2~3回くり返して辛味を抜く。酢を少し入れて湯がく ③水切りした生姜と砂糖をまぶし、しばらく置き、砂糖がとけたら弱火で汁気がなくなるまで煮てしばらく冷ます ④③を取り出してグラニュー糖をまぶし、バットに広げて冷ます。 ※砂糖を煮つめる具合は泡が小さくなるまで ※④生姜をよく冷やし、グラニュー糖をまぶす。

料理名	材料	分量	作り方
生姜			
しょうがのキンピラ	生姜 人参 砂糖 うすくち こいくち サラダ油 ごま油 みりん ごま	2ｋｇ 200ｇ 大さじ8 80ｃｃ 80ｃｃ 大さじ4 大さじ8 大さじ4 適量	①生姜はせん切りにし湯がき、一晩水に浸けておく。 ②水切りした生姜と人参をサラダ油で炒めて味付け、最後にごま油を入れて仕あげ、更にごまを振りかける
新生姜の砂糖漬けとゼリー	新生姜 グラニュー糖 レモン汁 ◎シロップゼリー 生姜の砂糖漬けシロップ 水 ゼラチン 砂糖漬け	200ｇ 100ｇ 大さじ3 2/3カップ 1/3カップ 大さじ1/2 適量	①しょうがは洗い 10cm厚さの輪切りにする。 ②しょうがを入れ(ビン)、グラニュー糖、レモン汁を入れフタをして冷蔵庫へピンク色になるまで冷やす ◎シロップゼリー ①耐熱容器に大さじ1/2を入れゼラチンをふり入れ 20分おいてふやかす。 ②ボウルにAをあわせておき ③①をレンジ30秒かけとかし、②に加えてゴムベラでまぜる ④ グラスに流し入れ冷蔵庫で2~3時間冷やしかためる。最後に生姜の砂糖漬けの薄切りをのせる

料理名	材料	分量	作り方
酒の肴			
豆腐チーズ	木綿豆腐 Aみそ A酒 Aみりん Aはちみつ	1丁 250ｇ 大さじ2 大さじ2 大さじ1	①Aをまぜてみそ床つくる ②豆腐は塩小さじ1を入れた湯で弱火でゆでる。キッチンペーパーで水を切る ③保存容器にAを半分入れて豆腐を入れて、 残り半分をうえからかける。
ごぼうのがねあげ	ごぼう 小麦粉 Ａうすくち Aみりん A三温糖 黒ごま 菜種油	1本 半カップ 70～80ｃｃ 30～40ｃｃ 半カップ 少々 ー	①ごぼうは細い千切り(4~5cm)を水に放ち、ボウルに移してボウルの底に水がたまる位のところで小麦粉をふりかけて、よくまぜる。 ②中温の油で、箸で少しずつまとめて揚げ、別の鍋にAを入れて、泡が立つ位になったら弱火にし、揚げたごぼうをくぐらせて、 バットに広げ、黒ごまをふる。
大根とホタテのサラダ	大根 塩 ホタテ缶 青紫蘇 マヨネーズ こしょう 白ごま	500ｇ（1/3本） 小さじ1 50ｇ 5枚 大さじ4 少々 少々	大根は千切りし、塩をまぶし5~10分おきよく絞る 。ホタテは水気を切りほぐす。青しそは粗みじん切りにする。 大根とホタテを入れマヨネーズを加え、塩、 こしょうをで味を整え、円稚状の形に整え、青しそをのせ、ごまを盛る
大根と鮭の甘酢あえ	大根 塩 鮭缶 しょうが 酢（八方）	500ｇ（1/3本） 小さじ2 1缶（50ｇ） 1片 90ｃｃ	大根は5cm千切り、5~10分おきよくしぼる。鮭は缶から出して水けを切り、皮を取り除く。 しょうがはせん切り。器によくしぼった大根を平らに広げ、その上に鮭をちらし、しょうがをたっぷりのせ酢をかける
ジャコマヨトースト	食パン Aちりめんじゃこ Aマヨネーズ	1枚（8枚切り） 大さじ3 大さじ1	①食パンを半分に切る ②Aをまぜて①にぬりオーブントースターでこんがり焼く ※カレー風味 ジャコマヨ+カレー粉少々 のり風味 食パン+のり佃煮+のリマヨ ちりめんの変わりに桜えび、しらす、ツナでも

料理名	材料	分量	作り方
酒の肴			
数の子ポテトサラダ	数の子 じゃがいも Aマヨネーズ A玉ねぎ（みじん切） A青しそ（みじん切） 塩、砂糖	20ｇ 100ｇ 大さじ1 小さじ1 2枚 ー	①数の子は塩を抜き、うす皮をむく ②数の子1㎝角、じゃが芋は一口大に切り、塩と砂糖小さじ1を加え、中火でゆでてマッシャーでつぶし、Aと数の子を加えまぜる
揚げごぼうのごま酢あえ	ごぼう 人参 A砂糖 A酢 Aうすくち A白すりごま A粉山椒 サラダ油、すりごま	160ｇ 80ｇ 大さじ2 大さじ2 大さじ2 小さじ2 少々 適量	①ごぼうはすりこぎでたたき、7cm長さ1cmの棒状にする。人参も同じ大きさにする。Aを保存容器に入れごま酢を作る。 ②ごぼう、人参は片栗粉うすくまぶす。 ③なべに油を1~2cm入れ②のごぼうを入れ中火にかける。竹串でスッと通るようになったら油あげ、にんじんも同じくする ④③をあたたかいうすにごま酢にからめすりごまをふる
ブリの照焼き黒酢風味 （２人分）	ぶり 長ネギ しょうが 黒酢	2切 20ｇ 8ｇ 大さじ1	①ブリは酒小さじ2、しょうゆ小さじ2の中につける(1時間以上) 長ねぎはみじん切り、ブリは漬汁をきって片栗粉をまぶし、サラダ油小さじ2を敷いたフライパンでかりっと焼く。 フランパンにごま油小さじ1の中に長ネギ、しょうがを炒めブリの漬け汁、酒大さじ1、砂糖大さじ1を入れ弱火でブリを煮る。皿に盛る
ブリと大根の金山寺味噌煮	ブリ 大根 しょうが 金山寺味噌 柚子皮	2切 100ｇ 15ｇ 大さじ1・1/2 少々	熱湯にくぐらせ冷水にとって冷ましザルあげる。大根は厚さ1㎝二つ四つ割にして米のとぎ汁で下ゆでして洗い、しょうがは皮つきのままうす切りにする。鍋に酒と水各75cc、みりん大さじ2・1/2、砂糖大さじ1/2、しょうゆ小さじ2合わせ、ブリ・大根ショウガを入れ落としブタして中火で煮る。20分したらみそを加え、10分程煮、照りが良くなったら器に盛り、煮汁、ゆずの皮をふりかける

料理名	材料	分量	作り方
酒の肴			
真っ白サラダ	モッツァレラチーズ かぶ Aオリーブ油 Aハーブソルト A黒こしょう粗挽き 木綿豆腐	100ｇ 80～100ｇ 大さじ2 小さじ1/2 適量 100ｇ	①木綿とうふは紙タオルに包んでレンジ(600W) 1分30秒かけ、水けをとり、1-5cmに切り、 モッツァレテーズ 1.5cmに切る。 ②容器に入れAを加える。
アスパラと明太子のカリカリチーズ	ピザ用チーズ グリンアスパラガス 辛子めんたい 黒こしょう粗挽き	90ｇ 4本 15ｇ 適量	①アスパラ根元のかたい部分の皮をむき、1cmの斜め切り ②フライパンにピザ用チーズをしきつめ、その上に ①を並べ、明太子をちぎって散らす。 中火にかけ、チーズがとけて縁がカリカリに固まるまで4~5分焼く。器に盛り黒こしょうをふる。
大根、人参炒めツナなます	大根 人参 しめじ 油揚げ ツナ A酒 A砂糖 Aうすくち 白ごま 細ねぎ　小口切り サラダ油 塩 酢	180～200ｇ 60ｇ 100ｇ 50ｇ 70ｇ 大さじ2 大さじ1・1/2 小さじ2 小さじ2	①大根、人参3～4cm長さに切る。人参は1cm幅5ミリ厚さ、大根は1cm幅7ミリ厚さの短冊切りにする。油揚げは3cm 1.5cm幅に切る。 ②しめじはバラバラにし、長いものは切る。 ③サラダ油大さじ1とツナを油ごと中火で熱する。人参、大根、しめじ、油揚げを塩ひとつまみで炒める。 ④ Aを加えてフタをして2ー3分蒸し炒め、酢小さじ1・1/2、汁気をとばし器に盛って白ごま、細ねぎをちらす。

料理名	材料	分量	作り方
酒の肴			
豚小間のカリッと揚げ	豚小間肉 A砂糖 Aしょうゆ A酒、しょうが A塩 A黒こしょう B溶き卵 Bトマトケチャップ Bチキンスープの素 カップ片栗粉 カップパン粉 貝割菜 サラダ油	200ｇ 大さじ1 小さじ2 各小さじ1 小さじ1/5 1個 小さじ1 小さじ1/2 大さじ8～9 大さじ6	①豚肉は冷凍用保存袋に入れ、Aを加えてもみこむ。空気を抜いて平らにして袋の口をとじて冷凍する。 ②①を使う半日ほど前に冷蔵庫を移し解凍する。Bを加えてもみこむ。 ③カップをつけて揚げる。
牛肉のしぐれ煮	牛の切り落とし しょうが A酒 Aみりん Aしょうゆ	200ｇ 20ｇ 50ｇ 50ｇ 40ｇ	①午肉は5cm長さに切り、しょうがは千切りにする。 ②フライパンにAを入れ、①の牛肉、しょうがを加え、牛肉をほぐして火にかけ、中火で煮汁がなくなるまで煮る。 白ごま、一味をかける
らっきょうの梅酢漬け	らっきょう 赤梅酢 酒 砂糖	200ｇ 1カップ 1/3カップ 大さじ2	らっきょうを調味液につけて冷蔵庫で保存

料理名	材料	分量	作り方
汁物・スープ			
地鶏汁	地鶏 A水 Aごぼう A大根 A人参 Aこんにゃく きのこ類 豆腐 うすくち みりん 　ねぎ 　柚子胡椒	1羽分 3L 1本分 半分 2本 1枚 お好みで 1丁 500ｍｌ 50ｃｃ 適量 お好み	①地鶏をアクを取りながらやわらかく煮る。 ②やわらかく煮たらAを入れ、うすくち、みりんで味付けて残りを入れる
豆乳冷汁	白ごま 豆乳 きゅうり おくら ミニトマト 大葉 うすくち 塩 昆布 A白みそ A塩	大さじ4 4カップ 1/2本 2本 2個 2枚 少々 少々 1カップ 大さじ1 小さじ1/2	①白ごまをすり、Aを入れてのばし豆乳を少しづつ入れる。 ②ゆでたオクラ、きゅうり輪切り、トマト4ツ割、大葉千切りにしておく。 ③1に2をまぜて完成。

料理名	材料	分量	作り方
汁物・スープ			
つぼん汁 （10人分）	鶏肉 ごぼう 里芋 大根 人参 ちくわ かまぼこ 焼き豆腐（厚揚げ） いりこ うすくち みりん		かまぼこと焼き豆腐（厚揚げ）は最後に
かぼちゃの塩糀スープ	かぼちゃ たまねぎ 塩糀 豆乳 パセリ オリーブオイル	200ｇ 1/2個 大さじ2 1/2カップ あれば ー	①かぼちゃは皮をむき、小さめの乱切り、 ②玉ねぎはタテにうす切り、 ③鍋オリーブ油大さじ1を入れかぼちゃ、玉ねぎをいれ、すきとおるまで炒める ④水1カップに塩糀を加え、かぼちゃを煮る。豆乳を入れあたたまったら火をとめる。 ⑤ミキサーで撹伴してパセリを飾る
コーンの糀豆乳ポタージュ	コーン缶 玉ねぎ 塩糀 豆乳 甘糀 セルフィーユ オリーブ油	150ｇ 1/4個 40ｇ 100ｃｃ 10ｇ あれば ー	①水けを切る(コーン)。 玉ねぎうす切り ②オリーブ油大さじ1/2でたまねぎを炒め、コーン、水350ｍｌ、 塩糀を加え、5~6分煮てアクを取る。 ③あら熱をとり、ミキサーに入れてなめらかになるまで撹拌しこし器でこす（皮を取る） ④鍋にもどし、豆乳、甘糀を加えて中火にかけ、あたためて器に盛りパセリやセルフィーユを飾る。冷たくしてもおいしい。

料理名	材料	分量	作り方
スムージー・ジュース			
黒豆ジュース	黒豆 水 砂糖 クエン酸	1カップ 6カップ 300ｇ 大さじ1	①黒豆は洗って水を加え10分煮る。 ②①をこして砂糖、クエン酸を入れる。 ③残った豆は圧力鍋で煮る。
トマトジュース	トマト 塩 砂糖		トマトは、乱切りにして、ミキサー(カッター)にかけ鍋に入れて中火で炊く。(沸とう寸前で) 細目のザルでこす。(うらごし) こした果汁を中火で炊き、塩、砂糖を入れて、冷やす(冷凍可).
にがうりと梨スムージー	にがうり（冷凍） 梨シロップ煮 ヨーグルト 氷	50ｇ 冷150ｇ 100ｇ 100ｇ	フードプロセッサーでまわす
トマトヨーグルトスムージー	トマト（冷凍） ヨーグルト 砂糖 氷	200ｇ 100ｇ 30ｇ 100ｇ	フードプロセッサーでまわす
デコポンとヨーグルト	デコポン（冷凍） ヨーグルト 砂糖	200ｇ 100ｇ 30ｇ	フードプロセッサーでまわす みかんでもよい