料理名	材料	分量	作り方
梅			
干し梅	梅 塩 焼酎 氷砂糖	4ｋｇ 200ｇ 200ｃｃ 800ｇ	氷砂糖以外を混ぜて梅を転がし重石をする（2～3日） 氷砂糖を入れて1週間つけてカラカラに干す
カリカリ梅の砂糖漬	肉厚で大きめの青じく梅	①梅は洗わず、すりばちなどに入れ、塩ひとつまみかけ5~6分もみこんで塩となじませ、なり口を上か下にして、1個ずつしゃもじの背でグッとおさえ、種を抜く。 ②ひと晩おいた汁をすて、水をはったボウルに梅を入れ、1日塩抜きする。ザルで水を切り、ボウルに梅を入れて同量の砂糖によくまぜて、ザルに取り、下にボウルをおき一晩おき、たまった汁を沸騰させ冷めたら汁につけて、冷蔵庫に保存する。汁はうすめて、ジュースになる。	
青梅のめんつゆ	青梅 削り節 みりん しょうゆ	150ｇ 15ｇ 1カップ 1カップ	下処理に小鍋にみりんを入れて、 煮切り、粗熱をとって保存ビンに
青梅昆布しょうゆ	青梅 昆布 うすくち	100ｇ 5ｇ 1カップ	下処理した梅を入れそのまま使う ズッキーニの揚げびたし

料理名	材料	分量	作り方
糀			
味噌	大豆　乾燥 糀 塩	3.75ｋｇ 10ｋｇ 2.5ｋｇ	
高田味噌	糀 大豆　乾燥 塩	40ｋｇ 15ｋｇ 10ｋｇ	
塩糀	糀 塩 水	300ｇ 100ｇ 330ｃｃ	やさしくまぜあわせる
糀としょうが煮	しょうが 砂糖 しょうゆ 糀	1ｋｇ 700ｇ 700ｇ 700ｇ	しょうがは千切り、1回茹で軽く水切り 砂糖、しょうゆ、糀は全部合わせて炊く、汁気が無くなるまで
しょうゆ糀	しょうゆ 酒 うすくち 糀	200ｇ 100ｇ 200ｇ 50ｇ	アルコールを煮切って糀とよくまぜ一晩おいて使う
にんにく塩糀	塩糀 にんにく	400ｇ 100ｇ	①ニンニクを皮むき洗って水けを拭き切らずに丸ごと ②保存容器ににんにくを入れて塩糀を加える。3ヶ月目からおいしい 鍋料理、パスタ、焼飯、焼肉　刻んで料理
糀ドレのホットサラダ	◎糀ドレッシング 　人参（すりおろし） 　たまねぎ（すりおろし） 　しょうが（すりおろし） 　にんにく（すりおろし） 　塩糀、甘酒、酢、オリーブ油 かぼちゃ ブロッコリー ツナ（油漬け）	 70ｇ 50ｇ 10ｇ（ひとかけ） 少々 各大さじ2 300ｇ 60ｇ 40ｇ	①かぼちゃはワタを取り3cm角に切る。ブロッコリーは小房に分ける。フライパンに水1カップを入れ、かぼちゃの皮を下にして並べフタをして中火で4分間蒸し茹でにする。 かぼちゃを脇に寄せ、空いた所にブロッコリーを加えてふたをし3分間むしゆでする ②糀ドレッシングをまぜる ③ボウルに水けをきった①と油を切ったツナを入れ、糀ドレッシング大さじ3で和える

料理名	材料	分量	作り方
ねぎしょうがみそ			
ねぎしょうがみそ	ねぎ しょうが みそ、みりん 砂糖 卵黄	100ｇ 30ｇ 大さじ3 大さじ2 1個	①ねぎは粗みじん切り、しょうがはみじん切り。 ②すべての材料を小鍋に入れてよくぜ中火にかける。煮立ったら火を弱め、5~6分ねりながら加熱する。粗熱がとれたら、容器にうつす。
豚みそロール	ロース肉薄切り ねぎしょうがみそ 青しそ 小麦粉、サラダ油	６枚（150ｇ） 大さじ2 6枚	①豚肉の片面にみそをぬり、端からクルクル巻き青しそに巻きつける。小麦粉を全体にまぶす。 ②フライパンに小さじ2を熱し、①を並べて2分焼く、火を弱め転がしながら 3分間ほど焼いて火を通す。
ピーマンのブロッコリーみそ炒め	ねぎしょうがみそ ピーマン ブロッコリー サラダ油	大さじ3 2個 80ｇ	①ピーマン乱切り、ブロッコリーは小房縦半分。 ②小さめのフライパンにサラダ油小さじ2を中心で熱し①を2分間焼く。上、下を返しねぎしょうがみそ、水大さじ2を加え、全体にからむまで 1~2分炒める。
ねぎしょうがだれ（しゃぶしゃぶのつけだれ）	ねぎ しょうが しょうゆ 酢（黒酢） ごま油 ラー油	100ｇ 30ｇ 大さじ2 大さじ1 小さじ1 適宜	①ねぎは粗みじん切りにする。しょうがはみじん切りにする。 ②すべての材料を小鍋に入れてよく混ぜ中火にかける。煮たったら1~2分間にて火をとめる。さめたら容器に。 ※好みの菜野菜にかける。
しょうがとねぎのかきあげ	ねぎ しょうが さくらえび A牛乳 A片栗粉、小麦粉、マヨネーズ A青のり、黒ごま 片栗粉、揚げ油、塩	100ｇ 50ｇ 大さじ3 大さじ4 各大さじ2 各大さじ1 適量	①しょうがスライスでうす切りにする。 ②①のしょうが、ねぎ、さくらえびをポリ姿に入れ片栗粉大さじ2を加えてまぶす ③ボウルにAをまぜ、②を加えて、ザックリ混ぜる。揚げ油170~180℃に熱し、③を食べやすい大きさにまとめながら入れて3~4分間あげる。
しょうがで万能調味料	しょうが 好みの油　オリーブ油	30ｇ 50ｃｃ	①しょうがはごく細かいみじん切りにして小鍋に入れ、油を注いで中火にかける。フツフツとしたら弱火にし、まぜながら1分30秒程に熱する。 ②火からおろし、完全にさましビンに保存

料理名	材料	分量	作り方
ねぎしょうがみそ			
ねぎしょうがのかに玉風	ねぎ しょうが 絹ごし豆腐 かにたま Aだし Aしょうゆ Aみりん B卵 B水、片栗粉 しょうが（すりおろし） ごま油	100ｇ 10ｇ 300ｇ 100ｇ 1/2カップ 小さじ2 小さじ1 2個 大さじ1 小さじ1 ー	①ねぎの白い部分は7ミリ幅、青い部分はうすい小口切りにする。 豆腐は水けをきる。Bは混ぜておく。 ②フライパンにねぎの青い部分、しょうがせん切りごま油大さじ1を入れて中火にかける。香りが立ったら、豆腐を手で一口大にちきりながら加え、ねぎの白い部分、かにかま、Aを加えて3~4分間煮る。 ③Bをまわしいれて、大きくまぜる。卵が半熟になったら火をとめる。器に盛りすりおろしたしょうがをのせる。
たこのネギしょうがマリネ	ゆでだこ ねぎ しょうが Aレモン汁 Aはちみつ、粒マスタード、塩 Aレモンの皮千切り（柚子でも）	200ｇ 2本（200ｇ） 10ｇ 大さじ2 少々 適量	①ネギは4cm長さに切って4つ割りする。しょうがはせん切りにする。たこはそぎ切り。Aは混ぜておく。 ②フライパンにオリーブ油大さじ1とねぎ しょうが みそを入れてまぜ、中火にかける。ねぎがしんなりとするまで炒める ③①のたこと②、Aを和える
鶏手羽のピリ辛薬味煮	鶏スペアリブ ねぎ Aねぎ　みじん切 Aしょうが　みじん切 Aしょうゆ、はちみつ、コチュジャン Aにんにく（みじん切） ごま油	20本 20本 大さじ4 大さじ1 各大さじ1 小さじ1 ー	①つけだれは、混ぜ合わせ、鶏スペアリブはAにつけて、30分間以上おく。ねぎは4cm長さに切る。 ②鍋にねぎを入れてごま油小さじ1をまぶす。スペアリブをつけだれごとのせふたをして、弱火の中火にかける。汁けがなくなるまで、10~15分間煮る。
ねぎのお焼き	ねぎ　青い部分 ちりめんじゃこ 削り節 A溶き卵 A小麦粉 A水 酢、しょうゆ、ポン酢しょうゆ ごま油	100ｇ 10ｇ 4～5ｇ 1個 大さじ3 大さじ2 各適量 ー	①ねぎは縦半分に切り、5ミリ幅に切る。ボウルにAを入れて箸でまぜ、ねぎ、ちりめんじゃこ、削り節を加えてまぜる ②20cmのフライパンにごま油大さじ1を中央で熱し、①を流し入れて平らにする。 弱火の中火にして3分程焼き、下がこんがりしたら、返す。 ③鍋肌からごま油大さじ1を回し入れ 2分程焼いて器に盛る。 ※酢しょうゆ、ポン酢しょうゆ、マヨネーズ 　魚や肉を足してもよい。

料理名	材料	分量	作り方
ねぎしょうがみそ			
ねぎのペースト	ねぎ Aオイスターソース Aにんにく（すりおろし） A赤唐辛子　小口切り ごま油	200ｇ 大さじ1 少々 少々 ー	①ねぎは青い部分まで薄い小口切りにする。 ②フライパンにごま油大さじ2、ねぎを入れて、サッとまぜてひろげる。中火にかけこんがりとしたら上下を返して、全体があめ色になりクタクタになるまでいためる ③Aを加えて、1~2分炒める

料理名	材料	分量	作り方
常備菜			
ふきの葉の佃煮	ふきの葉 昆布（出汁をとった後） A酒、みりん Aしょうゆ 粉かつお 白ごま	100ｇ 30ｇ 100ｃｃ 50ｃｃ 大さじ2 大さじ1	葉は細かく刻み、1分間ゆでる。10分さらす。 フライパンにAを入れて、昆布を入れ汁がなくなるまで煮て、粉かつお、ごまを入れる。
きゃらぶき	ふき A酒 Aみりん Aしょうゆ 塩、こしょう	250ｇ 100ｃｃ 50ｃｃ 20ｃｃ	太い部分、細い部分に分け、塩で板ズリする。湯の中に太い部分2分、細い部分入れ2分加熱し冷水の中に取り、皮をむき、4cm長さに切る。フライパンにふき、Aを入れ中火で5分間煮て、弱火にして、火からおろしを2~3回くり返し煮る
じゃこみそ	ちりめんじゃこ 梅干し 柿のタネ Aみそ A酒 A砂糖、みりん	70ｇ 大1個 30ｇ 50ｇ 大さじ3 各大さじ2	①柿のタネは、袋に入れ、細く砕く、梅干しは種をとる。 ②フライパンにAを入れて味噌をとかし、梅を加えつぶすように混ぜる。中火にしてアルコール分をとばし、ちりめんを入れ、柿のたねを加え、汁けがなくなるまで煮る
生姜と麹とうま味炊き	生姜 麹 砂糖 しょうゆ	1ｋｇ 700ｇ 700ｇ 720ｃｃ	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。
ふきの佃煮	ふき 砂糖 酢 みりん 酒 塩 しょうゆ	2ｋｇ 300ｇ 1カップ 1カップ 1カップ 少々 1カップ	ふそは5~6cmに切り、塩もみ(しんなり)して2時間おく。 水洗いして20分ゆがく。(あく汁がきれいになるまで) 調味料で長時間炊く。何度か冷まして煮つめる。
昆布の佃煮	昆布 水 しょうゆ 酢 砂糖	300ｇ 4カップ 2カップ 2カップ 400ｇ	洗った昆布を3〜4時間漬け込み炊く

料理名	材料	分量	作り方
常備菜			
レンコンの塩きんぴら	れんこん 酢 サラダ油 塩	300ｇ ー 大さじ2 ー	レンコンは3ミリの薄切りにし、水に浸けザルにあげ 炒めて塩適量で味付け
ひじきのしょうが煮 ゴマがらめ	芽ひじき A砂糖、みりん しょうゆ 生姜（みじん切り） 白ごま	50ｇ 各大さじ3 70ｃｃ 30ｇ 大さじ4	①ひじきはたっぷりの水でもどす。ざるにあげ水気を切る。 ②鍋にAを入れ、砂糖が溶けたら、ひじきを入れ、中火で汁気がなくなるまで煮る。 ③火をとめ粗熱がとれたらしょうがのみじん切りを加え、食べる時に白ごまをふる。
ひじきのしょうが煮応用① 葉っぱサラダ	葉物（水菜、三つ葉、春菊など）	菜の部分をつんで、冷水に放し、水気を切る 葉をのせてひじきをのせて、オリーブ油をまわしかけてバルメザンチーズをふり、かんきつ類をかける	
ひじきのしょうが煮応用② サラダポテトの卵ソース	じゃがいも 茹で卵 マヨネーズ 牛乳 塩コショウ ひじき	じゃが芋300gをやわらかくゆでる、粉ふきにする。 ゆで卵はみじんに切ってマヨネーズ大さじ2、牛乳大さじ1/2、塩こしょうでととのえ、粉ふき芋の上にひじきをのせ、卵ソースかける	
じゃこと生姜の佃煮 （ふりかけ）	ちりめん 生姜(みじん切) Aしょうゆ Aみりん、砂糖	100ｇ 大さじ4 大さじ3 各大さじ2	鍋にAをあわせて、中火にかけ、煮立ったら、ちりめんを加える。まぜながら汁けが少なくなるまで煮る。しょうがをまぜ合わせ、火をとめる