料理名	材料	分量	作り方
みょうが			
みょうがの混ぜごはんの素 2〜4人分	◎みょうがの甘酢漬け Aみょうが A酢 A砂糖 A塩 しば漬け(みじん切) 黒ごま	 4個 大さじ4 小さじ2 少々 大さじ3 大さじ1	①みょうがは1cm角に切り、Aを混ぜて1時間 漬け込む。 ②ごはんを炊く。 ③炊き上がったごはんに、しば漬、黒ごまを混ぜ、みょうがの甘酢漬けを混ぜる。
刺身のみょうがたっぷりのせ	みょうが 青しそ 新しょうが 刺身 ごま油、塩	80ｇ 10枚 40ｇ 150ｇ ー	①みょうがは縦半分に切り横にうす切りにし、水にさらして水気をよく切る。青しそは縦半分に切り、横切りする。新しょうがは皮ごと横にうす切りにし、せん切りにする。 ②刺身をうすいそぎ切りにし器に盛る。 ③①をボウルにあわせ、ごま油大さじ2を加えてよくまぜる。塩小さじ1/3も加えてまぜる。 ④②に③をのせ、まぜて食べる。
みょうがの甘酢づけ	みょうが A酢 A水 A砂糖 A塩	8個 2/3カップ 1/3カップ 大さじ3 小さじ1/3	①みょうがは縦半分に切り、根元に縦に1本切目を入れる。 ②ボウルにAを入れて混ぜ、砂糖と塩をとかす。 ③たっぷりの熱湯でみようがを2分間ゆで、ざるにあげて湯を切る。②に加えてまぜ、冷めるまでおいて味をなじませる。
青とうがらしのしょうゆ漬	青とうがらし しょうゆ	16本 120ｍｌ	①青とうがらしはヘタを除きうすい輪切りにする。 ②煮沸消毒をした保存ビンに①を入れ、しょうゆ 120mlを注ぐ。

福神漬 （作りやすい分量）	大根 なす きゅうり レンコン A砂糖 Aしょうゆ A酢、みりん 昆布 しょうが(みじん切) 白ごま	200ｇ 1個（100ｇ） 1本（100ｇ） 100ｇ 大さじ2 大さじ3 各大さじ1 10㎝ 10ｇ ひとかけ	①野菜はすべてうすめの乱切り、レンコンはサッとゆでて粗熱とる。ボウルに野菜を入れて塩小さじ1を加える。はりつけるようにピタリとラップをして30分間おく。 Aはまぜてラップをしレンジ600Wで1分かけ粗熱をとる。 ②野来の水けをぎゅっとしぼり、昆布、しょうが、ごまをポリ袋に入れる。Aを注ぎ、くちを結び空気をぬいて冷ぞう庫で2時間漬ける。

料理名	材料	分量	作り方
ふき			
ふきのとう味噌	ふきのとう 味噌 みりん 砂糖 サラダ油		ふきのとうを刻む。ふきのとうを炒め、味噌、みりん、砂糖でわが家の味
ふきじゃこ	ふきの葉 ちりめんじゃこ A水 Aみりん Aしょうゆ、酒 A酢 B一味唐辛子 B粉山椒 B白ごま	160ｇ 40ｇ 1/2カップ 大さじ1 各大さじ3 小さじ1 少々 少々 小さじ1/3	1.ふきの葉を緑色なるまで2分間ゆでる 2.水けをきり、4ミリにきざむ 3.ごま油大さじ1でじゃこを炒める 4. ①を加えて炒め、Aを加え、弱火で20分煮る 5.仕上げにBを加え冷めたら保存容器へ
ふきのだし漬け	ふき かつお節 Aだし汁 Aみりん A塩 Aうすくちしょうゆ	450ｇ 少々 1カップ 大さじ1 小さじ1/2 小さじ2	①ふきは塩をまぶし、板ずりして皮をむいて切る。 ②鍋にAを入れひと煮立ちさせる。 ③ふきとAを入れ、半日つけ、かつお節かける。
ふきと卵のいり煮	ふき 人参 だし みりん 塩	茹でた物150ｇ 50ｇ 大さじ4 大さじ1 小さじ1/4	①ふきは6ミリの斜めきり、人参は太めのせん切りにする ②鍋にごま油大さじ1を入れて弱めの中火でいため、Aを加えていため、汁がなくなるまで炒める。 ③卵を割りほぐレ②に流し入れ炒めながら卵に火を通す。

料理名	材料	分量	作り方
きのこ			
きのこの酒蒸し	しめじ えのき 生しいたけ A酒 A塩	200ｇ 200ｇ 100ｇ 大さじ2 小さじ1/3	1.しめじ小房に分け、えのき根元切りおとし半分にする、生しいたけはうすく切る 2.フライパンに①を入れてAをるふりかけフタをして中火にかける。水分がなくなるまで煮る