料理名	材料	分量	作り方
柚子の保存食			
柚子茶	柚子 はちみつ 塩	3個（360ｇ） 360ｇ ー	①柚子はサッと水濡らして塩適量でこすり洗いをする、流水で洗って水けを拭く ②表皮は傷があれば削りとって、四つ割りにする。 ③芯のかたい所はそぎ取り種を除く ④広口の保存ビンに果汁をしぼり入れる皮は薄皮をつけたまま横にうす切りする加える ⑤はちみつを加えてよく混ぜる。柚子の皮がしんなりとするまで1、2時間 ~1晩おくと味がなじむ。 ※柚子茶として飲む時はカップに柚子茶大さじ1～2、熱湯3/4～1カップ注ぐ
柚子茶の素	柚子 はちみつ	400ｇ 300ｇ	①柚子は、横半分に切ってから縦半分に切る。 皮から果肉をワタごと外し種をとる。果肉とワタを粗く刻み、果汁がでるので手早くボウルに入れ、皮は細切りにする。 ②鍋に皮とはちみつを入れ、常温で20分~1時間おき、果肉、ワタ、果汁、水大さじ4を加えて強火にかける、煮立ったら中火にしまぜながら5分煮る。 ③種を除き、冷めたら保存
鮭の柚子茶みそ（２人分）	生鮭(青魚)の切り身 好みの青菜 A酒 A柚子茶の柚子 Aみそ 塩、小麦粉 オリーブ油	2切れ 100ｇ 大さじ2 20ｇ 大さじ3	①さけは両面に塩少々ふり10分おく ②青菜はたっぷりの熱湯でゆでて水にとり水けをしぼって5~6cmに切る ③さけの水けを拭き、小麦粉をうすくまぶし、フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、皮を下にして入れ両面を色よく焼きます。 ④器に魚を盛り柚子茶みそ（A）をのせ青菜をそえる
焼き豆腐の柚子茶みそ（２人分）	木綿豆腐 柚子茶みそ ごま油	300ｇ 適量	①豆腐は紙タオルに包み、バットなど軽いおもしをのせ、20分間ほどおき、水けをきり、8等分に切る。 ②フライパンにごま油大さじ1を入れ、豆腐をならべ入れ、両面を色よくやく ③器に盛り柚子茶みそをのせる。

料理名	材料	分量	作り方
柚子の保存食			
柚子しょうゆ	皮をむいた柚子の果肉3個分は横半分に切り、種を除き、保存容器に果肉を入れしょうゆをヒタヒタに注ぐ。冷蔵庫におく。 常に果肉が浸る状態を保つ。 活用法：普段使うしょうゆのかわり、目玉やき、焼いた厚揚げ、大根おろしにかけても 保存：冷蔵庫(1ヵ月後に柚子を除く)		
柚子酢	皮をむいた柚子の果肉3つ分は横半分に切り、種を除く。保存容器に果物を入れ酢をヒタヒタに注ぐ。冷蔵庫におく。 常に果肉が浸る状態を保つ。 活用法：普段つかう酢のかわり、柚子しょうゆと合わせてポン酢しょうゆ		

料理名	材料	分量	作り方
鶏肉			
薄切り唐揚げ	鶏むね肉 ◎下味 　酒、しょうゆ 　しょうが、にんにく（各おろす） 　塩 ◎衣 　片栗粉 　パン粉 　黒こしょう レモン 小麦粉、揚げ油	300ｇ 各大さじ1 各小さじ1 小さじ1/3 大さじ6 大さじ3 小さじ1	①鶏は皮を除き、1㎝厚さのそぎ切りにする。 ポリ袋に入れ、下味をもみ込み、20分冷蔵庫におき、小麦粉大さじ1で袋もみ ②バットに衣の材料を入れてまぜ、①にまぶす ③ あげ油を180℃にし、②を入れ揚げる
鶏トマキムチ	もも肉（からあげ用） A塩 A片栗粉、酒 トマト 白菜キムチ 玉ねぎ ニラ オイスターソース 酒 ごま油	240ｇ 少々 各大さじ1 200ｇ 100ｇ 100ｇ 50ｇ 小さじ1	①とり肉はポリ姿に入れ、Aでもみ込む。トマトはザク切り、玉ねぎは2cm幅のくし型、ニラは3cm長さに切る。 ②フライパンにごま油大さじ1を中火で熱し鶏肉を炒め、色がかわったら玉ねぎ加え、しんなりするまで炒め、トマト・キムチを加え、酒大さじ1をふっていためる ③トマトがくずれて全体になじんだらニラ、オイスターソースを加えてなじませる
鶏むねのレモン炒め	鶏むね肉 A塩 A酒、片栗粉、サラダ油 レモン グリンアスパラガス エリンギ サラダ油、しょうゆ、みりん	250ｇ 少々 各大さじ1 1個 60ｇ 1パック	①鶏肉は1口大のそぎぎりにして、ポリ袋に入れAを順に入れもみ込む ②レモンは皮をむき、横半分に切り、1/2個はうす切り、残りは絞っておく。アスパラは4cmの斜め切り、エリンギは3cmの長さのうす切りにする。 ③フライパンに油を大さじ1入れ、①を炒め、エリンギ、アスパラを加え②のレモン汁・しょうゆ、みりん大さじ1を加えていため全体がなじんだら、うす切りしたレモンを加え、サッとまぜる

料理名	材料	分量	作り方
鶏肉			
しっとり蒸し鶏	鶏もも肉 キャベツ ◎ごまだれ 　蒸し汁 　ねりごま 　マヨネーズ、しょうゆ、砂糖 　にんにく ◎ポン酢ラー油だれ 　ポン酢しょうゆ 　すりごま 　ラー油 オリーブ油、塩、酒	300ｇ 300ｇ 大さじ2 大さじ1 各小さじ1 少々 大さじ3 大さじ1 少々	①キャベツは2㎝幅に切ってフライパンに入れ、オリーズ油大さじ1、塩少々をかけてまぜる ②鶏肉は常温に戻し、余分な脂肪は取り、フォークで皮側に穴を開け、塩小さじ1、酒大さじ1をもみこみ皮を上にしてキャベツにのせる ③水100ccを加え、蓋をして中火で10分、火をとめてそのまま10分おく。 ※器にキャベツと切った鶏をのせ、2つのたれをそえる。
ごま味噌やきとり 6本分	鶏もも肉 A砂糖、みそ、すりごま A酒、しょうゆ、ごま油 Aにんにく ラディッシュ 一味唐辛子 サラダ油	300ｇ 各大さじ2 各小さじ1 1かけ 5～6個	①とり肉は小さめの1口大に切り、ラディシュは葉を除く。 ②ボウルにAを混ぜ合わせて①の鶏肉を加えてしっかりもみ、串6本にさす。 ③大きめのフライパンにサラダ油大さじ1を弱めの中火で熱し、②を重ならないように並べ2~3分焼いてかえす、焼きおわったら、一味唐辛子をふる。
ささ身の青しそ紅しょうが揚げ	鶏ささみ 青しそ 紅しょうが 紅しょうがの汁 Aてんぷら粉 A冷水 塩、揚げ油	3本 25～30枚 30ｇ 小さじ2 50ｇ 70～75ｍｌ	①青しそはせん切り、紅しょうがはせん切り、ささ身は四等分にして塩をふる。 ②Aをボウルでまぜ、しょうがの汁加えて、サッとまぜる。紅しょうがを加え、青しそを半分加え混ぜる ③揚げ油160~165℃に熱し、ささみの半量を1きれずつ②の衣にくぐらせ揚げる。カリっとしたら上下を返しながら揚げる。 ④②の衣に残りの青しそを加え、残りのささ身も③と同様に揚げる。

料理名	材料	分量	作り方
鶏肉			
鶏むねとスナップの柚子胡椒炒め	鶏むね肉 スナップえんどう A酢 A砂糖 Aゆずこしょう A塩 塩こしょう、片栗粉 サラダ油、酒	150ｇ 150ｇ 大さじ1・1/2 小さじ1 小さじ1/2 ふたつまみ	①とり肉は、1㎝位のそぎきり、塩こしょうを少々ふり、片栗粉をうすくまぶし、スナップは筋をとり Ⓐはまぜておく ②サラダ油大さじ1を中火で熱し①のとり肉をならべ、軽く焼き色がついたら上下をかえす。片側によせ、あいた所にスナップえんどうを加え、えんどうの上に酒小さじ1をふりかけながら汁けをとばしながら火を通し、Aをまわし入れ、全体にからめる。
ささ身のレンジ蒸しサラダ	鶏ささみ わかめ みょうが 貝割菜 ◎梅ドレッシング 　梅干し 　Aサラダ油 　A酢 　A塩、こしょう	150ｇ 30ｇ 2個 1/2パック 1個 大さじ2 小さじ2 少々	①スジを取って塩小さじ1/3、酒小さじ2をふりレンジ 600W 2分40秒かけそのままおく。 ②わかめは洗い、水に4~5分つけもどす。 ③みょうがは縦半分に切り食べやすく切る（ななめうす切り）。貝割れは長さを半分に切る。ドレッシングの梅干しはタネを取り、Aを加えてまぜる ④ささみをさいてざっと混ぜ、皿に残った蒸し汁を吸わせながら冷ます。器にわかめを広げ、みょうが、ささみ、貝われ菜の順にのせ、ドレッシングをかける。

料理名	材料	分量	作り方
筍			
筍の塩がゆ	米 水 塩	1カップ 4L 1kg	おかゆを炊き、塩と混ぜて湯がいた筍を漬ける。 2日に1回下から混ぜる（10日間）。1年もつ。
筍のめんつゆ漬け	ゆで筍 めんつゆ かつお節	200ｇ 1カップ 5ｇ	筍は縦に5ミリ幅に切る。水気を切ってボウルに入れる。筍にめんつゆ、かつお節を入れて混ぜ合わせ、1時間以上漬ける。食べる時は水気を切って食べる。
筍の塩漬け	筍 塩 5倍酢	適量 適量	生でむいて塩漬けの要領で
レタス			
レタスとわかめのお浸し	レタス カットわかめ 削り節 しょうゆ	200ｇ 小さじ2 2ｇ	①レタスは芯の部分から大きく裂く ②鍋に湯をわかし、レタス30秒ゆがき、ボウルにレタスを入れ、わかめを乾燥したまま加えて、まぜる、削り節をふり、しょうゆふりかける
パプリカ			
パプリカとブロッコリーの酢味噌がけ	ブロッコリー 赤パプリカ A酢味噌 A砂糖 A酢 A白すりごま	80ｇ 1/3個 大さじ1 小さじ2 小さじ1 小さじ1	ブロッコリーを小房に分ける。赤パプリカはたてにうす切り。 ①小なべに湯をわかし、ブロッコリー・パプリカをゆで粗熱をとる。 ②器に①をもり、Aをまぜてかける

鮭と野菜の竜田揚げ	生鮭 Aしょうが（おろし） Aしょうゆ A砂糖 人参 ピーマン 片栗粉 揚げ油	2切れ（200ｇ） 2かけ 大さじ1・1/2 小さじ1 80ｇ 60ｇ	①さけは1切れを1/3に切りボウルに入れ、 Aをからめて10分間おく ②人参は皮つきのまま1cm厚さの輪切にする。 ピーマンは縦半分に切ってヘタ、種をとる。 ①のボウルに加え調味料からめる。 ③バットにさけを出し、片栗粉大さじ4~5をまぶす。 残った片栗粉は人参、ピーマンをまぶす。 ④小さ目のフライパンにあげ油1/2カップを中火3分熱する。 ③を一度に入れ、途中で上下を返しに 3~4分間、衣がカリカリしたら取りだす。人参、ピーマンあげて盛る。
ブロッコリー			
ブロッコリーのおろしマヨあえ	ブロッコリー 大根おろし Aマヨネーズ A練りわさび A塩	100ｇ 150ｇ 大さじ2 小さじ1/4 少々	①小房に分け3~4分ゆでさらに小さくする ②大根おろしをざるにあげ 80ｇまで水けをきる ③ボウルに1を入れ、Aと入れまぜ、おろし大根を加える
ブロッコリーの塩昆布和え	ブロッコリー A塩昆布 Aオリーブ油	250ｇ 大さじ3 小さじ2	ブロッコリーは小房に分けて湯がく。 Aで和える。
長ネギ			
長ネギのマリネ	長ネギ Aすし酢 A塩 Aオリーブ油	2本 大さじ4 小さじ1/2 大さじ2	①長ネギ４㎝長さに切り、オーブントースターで色づくまで焼く。 ②Aの中に①を熱いうちに浸ける。 長ネギ→エリンギ4本に変更してもOK 寿司酢→バルサミコ酢大さじ2に変更してもOK
ネギのザーサイ炒め	長ネギ 人参 ザーサイ ごま油 塩、こしょう	2本（200ｇ） 1/4本 50ｇ 大さじ1 少々	①長ネギは斜め薄切り、にんじん・ザーサイは千切りにする。 ②ごま油を熱して①のにんじんを炒め、長ネギを加えて炒め ③②に①のザーサイを加え、塩・こしょうをふって炒め合わせる

料理名	材料	分量	作り方
切干大根			
切干大根のごま和え	切干大根 ほうれん草 すりごま ポン酢しょうゆ	30ｇ 1袋 大さじ3 大さじ3	①切干大根はさっと湯で洗い、ざく切りにする。 ②ほうれん草はレンジで(600W1分)加熱し、3～4cmに切る ③①②すりごま、ポン酢をあえる （白だし大3)、のり、かつお節プラス
切干ナポリタン	切干大根 ベーコン エリンギ ピーマン にんにく（みじん切） 戻し汁	30ｇ 2枚 1本 1個 1/2個 100ｃｃ	①さっと湯であらい、ざく切り、戻し汁はとっておく ②ベーコンは1cm幅に切る。エリンギは長さ半分にうす切り、ピーマンは細切りする。 ③ フライパンにオリーブ油を強火で熱し、にんにく ②のベーコンを炒め、切り干し・エリンギ・ピーマンを加えいためる。 ④③に戻し汁・Aを加えて、炒め煮する
切干の卵焼き	切干大根 万能ねぎ 卵 A砂糖 Aみりん A塩 Aサラダ油	30ｇ 4本 4個 大さじ1 大さじ1 小さじ1/4 大さじ1	①切干大根はお湯でもどしざく切りにする。フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、切干大根を炒め、取り出す。 ②卵をときほぐして冷ました①、小口切りのねぎ 、Ⓐ加えて混ぜる。 ③フライパンに②を流し入れ、フタをに弱火で4~5分返して色つくまで焼く。
切干大根の梅酢漬け	切干大根 赤梅酢 砂糖 昆布 みりん	100ｇ 1カップ 大さじ2 ５cm1枚 好みで大さじ2	①切干大根は水につけ、水けをかたくしぼり切る。 ②赤梅酢、砂糖、みりんをまぜる ③卓上漬物容器に昆布をしき、切り大根を平らになるよう入れ、②をかけて一晩つける。 冷蔵庫保存。