料理名	材料	分量	作り方
白菜			
白菜の外葉のじゃこ炒め	①白菜の外葉2枚(280g)は縦半分に切り、横に5~6ミリ幅に切る ②フライパンにごま油大さじ1を中火で熱し、ちりめんじゃこ20gを炒める。 香りがたったら、①を加えて強火にしてしんなりするまで炒めてしょうゆ小さじ1をまわしかけ、汁けがなくなるまでいりつける		
塩もみ白菜	①白菜200gは葉と軸に分け、葉はザク切り、軸は3cm幅のそぎぎりにする。 ②白菜はボウルに入れ塩大さじ1を加え2/3になるまで手でよくもみ込む。白菜の表面に密着するようにラップをし、水を入れたボウルのなべで重石(約1kg)をして約1時間常温に置く。 (汁ごと保存容器に入れ冷蔵庫で1週間保存)		
白菜のコールスロー	材料（作りやすい分量） 白菜 400g A(ワインビネガー(酢)大さじ1、玉ねぎすりおろし小さじ1) B(オリーズ油大さじ2、粒マスタード・はちみつ各小さじ1、 塩) 作り方 ①白菜は横に5ミリの幅の細切りにする。ボウルに入れて、 塩小さじ1/2をふってまぶし、しんなりするまでおく、しぼる ②別のボウルにAを入れてまぜ2~3分おく。Bを加えてまぜ ①を加えてあえる。 (冷蔵庫2日保存)		
白菜の即席キムチ風	材料 白菜400g ねぎ5cm にんにく、しょうが各1かけ 煮干し10ｇ A（粉とうがらし大さじ2、はちみつ・金ごま各大さじ1、うすくち、ナンプラー大さじ1/2） 作り方 ①白菜4つ割して4~5cmに切り、軸はタテ半分切りボウルに塩小さじ1/2をまぶしておく ②ねぎはみじん、にんにく、しょうがすりおろし、煮干しは細かくつぶす ③ボウルに②とAを加えよくまぜ紙タオルで①の水けをおさえ、加えてあえる。 (冷蔵庫5日保存)		

料理名	材料	分量	作り方
白菜			
白菜とゆずの切り漬け	材料 白菜 700g 昆布(5㎝四方)1枚 柚子輪切4枚 塩小さじ2 作り方 ①白菜は3cm四方に切りボウルに入れ塩まぶす。昆布は4等分にする。 ②容器に①の白菜の半量を入れ、昆布と柚子の半量広げてのせ、 残りの白菜を重ね、昆布と柚子をちらして重しをして室温におく。白菜の上まで水が上がったら、おもしをはずして冷蔵庫入れる。		
即席ラーパーツァイ	材料 ・塩もみ白菜(270ｇ) ・A（酢小さじ2、砂糖小さじ1）赤唐辛子1本分、ごま油 作り方 ①塩もみ白菜は水けをしぼって、耐熱ボウルに入れ Aを加えて混ぜる ②小さめのフライパンにごま油小さじ2、赤とうがらしを入れて中火で熱し気泡がでてきたら、火をとめる。熱いうちに①のボウルに回しかける		
白菜とちくわの黒ごま和え	材料 ・白菜 200g ・ちくわ小2本 ・A（しょうゆ小さじ2、酢小さじ1、砂糖小さじ1）、すりごま大さじ2 作り方 ①白菜は食べやすい大きさにちぎる。 ちくわはななめのうす切り。 ②ボウルにAを混ぜ合わせ、食べる直前に①を加えてまぜる。すりごまを加えてあえる。		

料理名	材料	分量	作り方
白菜			
白菜とチーズのおかかマヨ和え	材料 ・白菜200g ・プロセスチーズ 45ｇ ・ 削り節 3ｇ ・ A（マヨネーズ大さじ2、しょうゆ小さじ2、酢小さじ1） 作り方 ①白菜は食べやすい大きさにちぎり、チーズは小さくちぎる。 ②ボウルにAを混ぜ合わせ、食べる直前に①を加えてまぜる。 削り節を加えあえる。		
白菜と鶏肉の餅入り塩スープ	白菜 鶏もも肉 餅 Aしょうゆ A塩 A粗挽き黒こしょう	500ｇ 600ｇ 4個 小さじ2 小さじ1・1/2	①白菜は３㎝角切り ②鶏肉は５㎝角切り、餅は4等分 ③鍋に水5カップ、鶏肉中火で炊く。アクを取り7分ほど煮る。 ④③にAを加えて鶏がらスープの素を入れ味を整える。 ⑤器に盛り黒こしょうをふる。
塩もみ白菜と鶏もも肉のしょうが炒め	塩もみ白菜 鶏もも肉 しょうが ※塩、ごま油、粗挽き黒こしょう	400ｇ 250ｇ 2かけ	①白菜はしっかり汁を絞る。しょうがは千切り、鶏肉はひと口大に切り塩少々ふる。 ②フライパンにごま油小さじ1を入れ強火にし、鶏肉を皮の方から焼き色がついたら上下を返ししょうがを加え蓋をして弱火で4分間蒸し焼きにする。 ③塩もみ白菜を加えて炒め全体をなじませ黒こしょうをふる。

料理名	材料	分量	作り方
白菜			
白菜と鮭の味噌バターフライパン蒸し	白菜 生鮭 Aみそ Aみりん Aしょうゆ Aにんにくおろし 粉チーズ バター、塩、酒 黒こしょう	400ｇ 2切れ 大さじ2 大さじ1 小さじ1 小さじ1/4	①白菜はザク切り、葉と軸に分け、大きな軸は縦半分に切る。バター15ｇは1cm角切り、さけは水分をふき、小骨を除き、4等分に切り、塩をふり Aはまぜる ②フライパンに白菜の軸、葉、さけ、バターの順に 入れ、酒大さじ2をふり、Aをまわしかけ、強火にかけ、フタをしに、鮭に火が通るまで、弱火の中央で7~9分で蒸す。 ③混ぜあわせて、器に盛り、粉チーズ、黒こしょうをふる
白菜の即席漬け	白菜 ゆず 塩 白ごま	150ｇ 1/2個 3ｇ	①白菜は軸と葉に分け、4~5cm長さに切り繊維にそって7㎜幅に切る。 ②柚子は皮と果肉に分け、皮は白い部方を除いてせん切り、果肉はうす皮を除き手でほぐす。 ③ポリ袋に①と②と塩を入れ 15~20分おく ④汁けをきって好みの量を器にもり、白ごまをふる。冷蔵庫2〜3日保存
白菜と鶏むねのトロトロ鍋	白菜 生しいたけ えのき A出汁 Aしょうゆ、みりん、酒 A塩 片栗粉	400ｇ 60ｇ 100ｇ 700ｃｃ 各20ｃｃ 小さじ1/2	白菜に軸と葉に分け、軸は一口大に切る。葉はーロ大に切る。 しいたけは軸を切りおとし、うす切。えのきはほぐす。 鶏肉は一口大のそぎぎりにし、ポリ袋に入れ片栗粉大さじ1・1/2を加え全体にまぶす。 鍋にAをまぜ、中火にかける、煮立ったら、白菜の軸、しいたけ、えのきを加え、クタクタになるまで弱火で15分煮る。白菜の葉を加え鶏肉を加え、5~6分煮る。

料理名	材料	分量	作り方
ほうれん草			
ほうれん草としらすののり和え（２人分）	ほうれん草 しらす のり めんつゆ　3倍濃縮	1束 40ｇ 1/2枚 大さじ1	①ほうれん草はゆがいて4cm長さ切る ②のりは食べやすく、ちぎる ③ボウルにほうれん草、しらす、のり、めんつゆ（ごま油大さじ1)、 白すりごま大さじ1/2を和える
ほうれん草、ちくわの白和え（２人分）	ほうれん草 ちくわ みょうが 絹ごし豆腐 A削り節 Aねりごま A砂糖 Aうすくち A塩	200ｇ 2本 1個 150ｇ 3ｇ 大さじ2 大さじ1・1/2 小さじ1・1/2 少々	①豆腐はバット容器で自然に水をきる ②ほうれん草はきれいに洗い、みょうがは小口切り、ちくわは3ミリ厚さの輪切り ③ほうれん草をゆがき、3~4cmに切る ④ボウルに豆腐とAを入れなめらかにまぜる。ほうれん草、ちくわを加えてあえる。みょうがをのせる。
ほうれん草とベーコンサラダ	ほうれん草 ベーコン　薄切り レモン（酢） オリーブ油、しょうゆ	80ｇ 2枚 小さじ2	①ほうれん草は5cmに切り、15分間さらしてパリッとさせ、ざるに上げてふく。ベーコンは2〜3ミリに切る。 ②耐熱ボウルにほうれん草を入れ、その上にベーコンを広げてのせる ③小さめのフライパンにオリーブ油大さじ2を入れて中火にかけ、煙がでるまで熱したら、②のベーコンの上に注ぐ。全体をよくまぜレモン汁、しょうゆをふり混ぜる。

料理名	材料	分量	作り方
ほうれん草			
ほうれん草、春菊のごまマヨおかか和え	春菊 ほうれん草 A練りごま白 Aマヨネーズ Aしょうゆ A削り節 黒ごま	50ｇ 100ｇ 大さじ1 大さじ1 小さじ1 3ｇ 少々	①熱湯で春菊、ほうれん草をゆがいて、3㎝長さに切り ②Aをよくまぜ①を加えて和える。 器に盛り、黒ごまをひねる。
春菊			
春菊と焼肉サラダ	春菊（葉の部分） 牛肩ロース（薄切り） ねぎ ミニトマト Aごま油、酢、砂糖、しょうゆ	100ｇ 200ｇ 50ｇ 4個	①ねぎは斜め切り、ミニトマトは半分、牛肉は食べやすく切り、紙タオルでふく。 ②フライパンにごま油大さじ1を強火で熱し、牛肉を広げ2分焼く。上下をやいてボウルに取り出す。 ③牛肉にしょうゆ大さじ1・1/3、砂糖小さじ1を加えてからめ、春菊、①の野菜を加えて酢小さじ2 を加えてあえる。
春菊の炒めごま和え	春菊（茎） 人参 生しいたけ Aすりごま、みりん Aみそ Aこしょう ごま油	100ｇ 30ｇ 3～4枚 各大さじ2 大さじ1 少々	①春菊は斜めうす切り、人参せん切り、しいたけうす切りにする。Aはまぜ合わせる。 ②フライパンにご油大さじ1を中火で熱し、①の野果をひろげ、2分焼く。上、下を返してAを加え、汁けがなくなるまで2分いためる。

料理名	材料	分量	作り方
大根			
大根の赤紫蘇マヨネーズ和え	大根 A赤しそふりかけ Aマヨネーズ	200ｇ 小さじ2/3 大さじ1・1/2	①大根はスライサーなどで薄い輪切りにしてせん切りにする。ボウルに入れ、塩小さじ1/4をふって混ぜ、約5分おいてしんなりしたら、 水けをよく絞る ②①にAを順に加えてまぜる
ミニトマトとじゃこのみぞれ和え	大根 ミニトマト ちりめんじゃこ A酢 A砂糖 A塩	200ｇ 100ｇ 大さじ2 大さじ2 大さじ1 小さじ1/2	①大根をすりおろし、ざるに上げ軽く水きる。ミニトマトは四つ割にする。Aは混ぜ合わせる。 ②大根おろしをボウルに入れ、Aを加えて混ぜ、ミニトマト、ちりめんじゃこを加えてあえる。
炒め大根	大根 ごま油	500ｇ	①大根は3~4cm長さ、5ミリ角の棒状に切る ②フライパンにごま油大さじ2を強火に熱して①を加え、水分がとんたら少し色がつくまでよく炒める
炒め大根の味噌汁	炒め大根 出汁 みそ	50ｇ 150ｃｃ 小さじ2	
炒め大根の混ぜごはん	炒め大根 ごはん 塩	50ｇ 160ｇ 少々	ボウルにごはん入れ、炒め大根 塩少々を加えてサックリまぜる
炒め大根の卵焼き	炒め大根 卵 A砂糖 A塩 ごま油	80ｇ 2個 大さじ1 少々	ボウルに卵をほぐし、A、炒め大根を混ぜてたまご焼き器にごま油小さじ1を中火で熱して卵焼きをつくる
炒め大根の海苔しょうゆ和え	炒め大根 焼き海苔 しょうゆ	100ｇ 1/2枚	ボウルに炒め大根を入れてしょうゆ少々で味を整え焼き海苔をちぎって加え和える

料理名	材料	分量	作り方
大根			
大根のちりめんじゃこ和え	大根 ちりめん Aうすくち A酢 青のり粉 塩、サラダ油	170ｇ 10ｇ 小さじ1 小さじ1 小さじ1	①大根2〜3ミリ厚さの半月切、いちょう切にして塩小さじ1/6をまぶし10分おく。 水けを絞り、耐熱ボウルに入れる ②フライパンにサラダ油小さじ2、ちりめんを入れ中火にかけ、弱火にしてちりめんをきつね色にアリカリにする ③Aを加えて青のり粉を加えて和える
塩もみ大根	大根 塩	500ｇ	①大根を５㎝長さに切り、厚めに皮をむき、細切にする。 ポリ袋に入れ、塩小さじ1を入れて口をとじ、まんべなくまぜて冷蔵庫に2時間
塩もみ大根のナムル	塩もみ大根 ごま油 しょうゆ にんにく　すりおろし	200ｇ 小さじ1・1/2 小さじ1/3 少々	大根200gを調味料で和える 白ごまふりまぜる
塩もみ大根の粒マスタード和え	塩もみ大根 オリーブ油 粒マスタード 酢 しょうゆ	200ｇ 小さじ2 大さじ1/2 大さじ1/2 小さじ1/4	塩もみ大根 200ｇ、ハム2枚細切り、調味料で和える
大根黒砂糖漬け	大根 A酢、しょうゆ A黒砂糖 A赤唐辛子	350ｇ 各大さじ2 大さじ1 1/2本	①大根は6cm長さにし、皮をむき1.5cmの棒状に切る。 ②Aをまぜ強めの中火にかけ煮たたせて火をとめ冷ます ③厚手のポリ袋に①を入れ②を注ぎ空気を抜いて口を閉じる。冷蔵庫で一晩つける。 冷蔵庫 5日保存

料理名	材料	分量	作り方
大根			
大根ちゃんこ鍋 （２人分）	大根 ◎とりだんご 　鶏ひき肉 　卵 　小麦粉 　塩 しめじ にら 削り節 Aしょうゆ、みりん Aすりごま	250ｇ 200ｇ 1個 大さじ3 小さじ1/2 100ｇ 30ｇ 5ｇ 各大さじ3 大さじ2	①大根は皮をむいて5ミリ厚さのいちょう切り。しめじは根元を落としてほぐし、にらは2cm幅に切る。 ②削り節は不織布タイプのタオルに包んで鍋に入れⒶを加えて中火にし2分間煮る。水4カップ、大根、しめじを加えて弱火にし5分煮る ③ボウルにとりだんごの材料を入れ、指先で1分間ほど練りまぜ、8~12等分にし、スプーンで丸めながら、②の鍋に加え、弱火で10~15分煮る。途中でアクをとり一度とりだんごの上下を返す。 削り節を紙タオルごととり出しニラを加えてひと煮立ちさせてすりごまふる。
大根の辛み漬け	大根 にら Aにんにく A酢、しょうゆ A砂糖 A塩 A一味唐辛子	200ｇ 10ｇ 1/2かけ 各大さじ1 小さじ2 小さじ1/2 小さじ1/4	①大根は皮をむいて1.5cm角に切る。ニラは2㎜幅に切る。 ②保存袋の口をとじ、軽くもみまぜる。10分以上なじませる。
大根、かにかまのチーズ和え	大根 かにかま 粉チーズ 塩、ごま油、酢	150ｇ 4本 大さじ1	①大根は皮をむいて、小さめに乱切りにし、塩少々からめる。 かにかまは粗くほぐす。 ②ボウルに①を入れて、ごま油小さじ2を加えてあえる。粉チーズを加えて全体にからめ、 酢小さじ2を加えてあえる
かき大根	かき 大根 昆布 七味唐辛子 塩、しょうゆ	120ｇ 180ｇ 5cm四方　1枚	①かきは水で洗いざるにあげ水けを切る ※大根おろしの中でかきを入れて洗う。 ②大根はうすい輪切りにしてから細切りにする。 ③鍋に水1カップ、昆布、大根を入れて中火にかけ、塩少々を加えて煮る ④かきを加えてしょうゆ大さじ1、煮汁をかける ⑤器に汁ごともりつけ、七味とうがらしをふる

料理名	材料	分量	作り方
大根			
豚小間と大根の南蛮和え	豚小間肉 大根 Aしょうゆ A砂糖、酢、水 A赤唐辛子 塩、黒こしょう、片栗粉、サラダ油	250ｇ 200ｇ 大さじ1 各大さじ1 小さじ1/2	①大根はよく洗い皮つきのまま5ミリ厚さの半月切り、豚肉は塩、こしょう少々ふり片栗粉大さじ2を加えてサっとまぶす。ボウルにAをまぜあわす。 ②フライパンにサラダ油大さじ4を中火で熱し、大根を入れ、上、下を返しながら3分間ほど揚げ焼きにし、油を切り①のボウルに加える ③②のフライパンに豚肉2～3枚ずつまとめなから返しながら、3分間揚げ焼きにする。油をきって②のボウルに加えサっと和える。
大根のべったら漬風	大根 牛乳、砂糖、酢 塩	350ｇ 各大さじ3 小さじ1・1/2	大根葉厚めに皮をむき、5ミリ厚さのいちょう切りにする。 ポリ袋に調味料を入れ、もみ大根を加えて空気をぬいて、口をとじる。 冷蔵庫で一晩つける(冷庫5日)
スティック大根フライ	大根 Aしょうゆ A塩 Aにんにく　すりおろし B小麦粉 B片栗粉 パセリ 揚げ油	350ｇ 30ｃｃ 小さじ1/2 1かけ 大さじ4 大さじ2	①大根は5~6cm長さ、1~1.5cmの棒状に切る ②ボウルに大根を入れてAを順に加え時々上下を返しなから15分おく ③ざるに上げ、汁を切る。 ④揚げ油140℃に熱し、好みで、水けをよく拭いたパセリを入れ、素あげにして取りだす。揚げ油の温度を180℃に上げる。 Bをバットなどに混ぜ合わせる。 ④ ②の大根にBをまぶし③のあげ油に入れこんがり揚げる。紙タオルにのせ油を切り器に盛ってパセリのせる。

料理名	材料	分量	作り方
大根			
リンゴなます　2種	大根 人参 ◎甘酢 　砂糖 　酢 　塩 Aりんご Aプロセスチーズ A好みのハーブ Bゆずの皮 B黒こしょう	200ｇ 20ｇ 大さじ1 大さじ1 小さじ1/4 20ｇ 15ｇ 少々 適量	①大根、人参は細切りにし、塩小さじ1/2をまぶし、10分間ほどおく。 ②ボウルに甘酢の材料を混ぜ合わせる。 ①の水けを絞って加えサっとあえる ③-1りんごなますをつくる。Aのりんごは皮ごと細切りにし、チーズは5ミリ角に切る。 ②の半量と合わせて和え器に盛って好みのハーブをそえる ③-2 柚子なますを作る。残りの②にBの柚子の皮を加えてあえる、好みで黒こしょうをふる。
大根と豚バラの照り煮	大根 豚バラ肉 ネギ サラダ油、砂糖、しょうゆ	350ｇ 150ｇ 50ｇ	大根四つ割、1口大乱切りにする。ねぎは1㎝のななめ切り、豚肉は8~9cm 長さに切る。 ①サラダ油小さじ1/2を中火で熱し豚肉をひろげて片面にやき色つくまで焼き、大根を加え色がつくまで炒め砂糖大さじ1、しょうゆ大さじ1、水1/4カップを入れ煮立ったらフタをして中火で煮る。ねぎ加え煮る。
大根と豚の重ね煮柚子胡椒風味	油揚げ 大根 豚バラ肉　しゃぶしゃぶ用 えのきだけ A出汁 Aみりん Aしょうゆ A柚子胡椒 A塩	２枚 500ｇ 300ｇ 200ｇ 2カップ 大さじ2 小さじ2 小さじ1・1/2 小さじ1/6	大根はスライサーで2〜3㎜のうすい輪切り、油あげは細切り、えのきは根元切り半分の長さに切り一緒する。 鍋に大根1/3、油あげ、えのき半量、豚肉半量を広げてのせる。のこりの大根、あげ、えのき、豚肉に重ね混ぜあわせてAを加え、強火でひと煮し、ふたをして弱火で15分間煮る

料理名	材料	分量	作り方
大根			
大根とリンゴの浅漬け （２人分）	大根 リンゴ 粉末昆布茶 いりごま おろしにんにく 赤唐辛子輪切り	120ｇ 50ｇ 小さじ1 大さじ1/2 少々 1/2本	①大根は皮をむき、リンゴは皮をつけたまま 2~3ミリのいちょう切り、厚目のポリ袋に入れ、塩少々をふり、袋の上からよくもみ出た水分を切っておく。 ②昆布茶、いりごま、おろしニンニク、赤唐辛子の輪切りを入れ、再び袋の上からよくもみ 15~20分味をなじませ、ごま油小さじ1 も加えてもみこむ
大根と柿のサラダ （２人分）	大根 柿 塩 Aマヨネーズ A砂糖 A酢	1/4本 1個 小さじ1 大さじ1 小さじ1 小さじ1	①大根はスライスして細切り、塩をふって10分おく。柿は食やすい大きさにカット ②大根葉しぼって、軽くしなっとさせ、柿と一緒にボールに入れる。 Aと和える。