料理名	材料	分量	作り方
大豆・黒豆			
ゴーヤと揚げのごまあえ	にがうり 揚げ すりごま 醤油 砂糖		①縦半分に切り刻み、ゆでる ②あげ薄切り、油抜き、ごま、砂糖、醤油で和える
ゴーヤとみょうがの甘酢漬け	みょうが ゴーヤ 塩 ※万能甘酢 水 砂糖 酢 タカノツメ	２個 １/２ 少々 100ｇ 100ｇ 100ｇ 少々	①万能甘酢の材料を混ぜる ②ゴーヤを薄切り ③②を塩もみ、みょうがを湯通し、半分にカットする ④②、③を①にかける
ゴーヤとじゃこの酢づけ	ゴーヤ ちりめんじゃこ A 酢 A 砂糖 塩	200ｇ 10ｇ 大さじ３ 大さじ２ 小さじ１	①縦半分に切り、ワタを取り除き、３ミリ厚さに切る ②塩をまぶし、15分間おき、Aを混ぜる ③鍋に湯を沸かし、①のゴーヤをそのまま入れ、１分間ゆで、ざるにあげ冷水で洗い水気をきる ④軽くしぼり、ちりめんじゃことAに加
海鮮ゴーヤチャンプルー	ゴーヤ シーフード 厚揚げ 卵 にんにく(薄切り) 塩 砂糖 サラダ油 醤油	200ｇ 150ｇ 200ｇ ２個 １かけ 小さじ１ 大さじ２ 小さじ１	①ゴーヤは縦半分に切り、ワタを取り、斜め１cmに切る ②ゴーヤに塩少々をまぶし、15分おいて軽く絞る ③シーフードミックスを解凍、水気をふき、厚揚げは一口大に切る ④卵はほぐし、砂糖、塩少々を混ぜる ⑤フライパンにサラダ油、にんにくを炒め、中火で熱し香りがたったら、にんにくを一度取り出し、厚揚げを焼く ⑥焼き色がついたら塩少々振り、シーフードミックス、ゴーヤを加えて炒める
いきなり漬け(甘酢らっきょう)	らっきょう 酢 水 砂糖 塩 赤唐辛子	５kg 1.8 L 1L 1 kg 150ｇ 20本	①全部を合わせ、沸騰させる ②らっきょうを瓶に詰め、沸騰した合わせ酢をらっきょうに入れ、冷めるまで蓋をしない

料理名	材料	分量	作り方
大豆・黒豆			
黒酢漬け(黒らっきょう)	らっきょう 赤唐辛子 A 黒酢 A 醤油 A 水 黒砂糖	500 g ２本 １カップ 100 cc 100 cc 120 g	① A を煮立て赤唐辛子を入れ、注いで冷めて蓋をする
味噌らっきょう	らっきょう A 味噌 A 砂糖 焼酎または酒	500 g 200 cc 200 cc 50 cc	① Aにらっきょうを入れる
らっきょうの塩漬け	らっきょう 水 酢 塩	1.5 kg 700 cc 100 cc 45 g	①らっきょう以外を合わせ、火にかける ②らっきょうに注ぎ入れる
らっきょうの醤油漬け	らっきょう 酢 みりん 醤油	1.5 kg 100 g 200 g 300 g	①調味料を合わせて注ぐ 生姜、昆布、赤唐辛子、青しそ
いきなり漬け	らっきょう 酢 塩 赤唐辛子 焼酎使用で臭い減る	1 kg	

料理名	材料	作り方
いろいろ漬物		
あちゃら漬け	薄口 みりん 酢 タカノツメ	①タカのつめと一緒に火にかけて沸騰 ②一口大に切ったお好みの野菜をつける
野菜の生姜漬け	きゅうり なす キャベツ 人参 生姜 塩 A 酢 A 砂糖	①生姜１片以外の野菜は食べやすい大きさに切り、塩を混ぜしんなりしたら、水気を絞る ②①をストックバックに入れて、合わせたA 、千切りした生姜を混ぜ、冷蔵庫で一晩置く
トマト漬物	トマト 青しそ 白ごま A めんつゆ A 砂糖 A 塩	①トマトは湯むきにする ②ストックバックにAを入れ、丸ごと半日～一日つける ③②を食べやすく切って、器に盛り千切り、青しそ、ごまをのせる
玉ねぎのたまり漬け	玉ねぎ A 醤油 A みりん A 砂糖 A 赤唐辛子	①玉ねぎは縦半分に切り、１ミリの薄切りにして水に２～３分さらす ②Aを溶かし、水気を切った玉ねぎを30分以上漬け込む

料理名	材料	作り方
いろいろ漬物		
玉ねぎの味噌漬け	玉ねぎ A 味噌 A 砂糖 A みりん	①12等分のくし型に切り、Aの材料を入れて混ぜ合わせる ②半日以上つける

料理名	材料	分量	作り方
冬野菜の漬物			
柚子と白菜のサラダ風漬け	白菜 人参 生姜 柚子の皮 柚子の汁 塩昆布 砂糖 塩 薄口醤油	１株 適量 適量 適量 適量 60～70ｇ 120～150ｇ 大さじ２ 大さじ３	①白菜ざく切りに、人参生姜、柚子の皮を千切りにしておく ②①をボウルに入れ、Aと柚子の絞り汁を加え、軽く混ぜて半日ほど置く
一二三漬け	大根(中) 人参 酢 砂糖 醤油 唐辛子	半本 １本 100 cc 200ｇ 300ｇ 適量	①拍子切(少し集め) ②酢、砂糖、醤油(１：２：３)を沸騰させ、①も入れてすぐにあげ、冷えた①をざるにあげる(保存漬)
大根漬け	大根 塩 酢 砂糖 色づけ粉	10 kg ３合 １合 800ｇ 適量	①大根を10日間つける ②大根に熱湯をかけ、酢、砂糖、色づけ粉で付け直し、一週間から食べれる ③重石はきつくする
大根の焼酎漬け	大根 砂糖 米焼酎 米酢 みりん 昆布 鷹の爪 塩	適量 600ｇ 100 cc 300 cc 400 cc 40cm 100ｇ	①大根の皮をむいて、タッパーの長さに切り、Aの中に漬け込む ②１日置いたら食べられる

料理名	材料	分量	作り方
冬野菜の漬物			
五分漬け	干し大根 醤油 酢 みりん 砂糖		
柚子大根	大根 塩 酢 砂糖 昆布 柚子の皮 柚子しぼり汁	150ｇ 小さじ１/２ 大さじ２ 大さじ１ 10 cm 一枚 せん切り １/２個	①大根皮ごと１ミリ位の輪切り ②バットに塩小２分の１をふってから大根をずらしさらに小２分の１を振り、10分位置き、大根以外を混ぜ合わせる ③３～４時間保存する
紅白なます	大根(皮つき) 人参(皮つき) きゅうり 砂糖 醤油 米酢、穀物酢、果実酢 塩麹 ラー油 ごま油	150ｇ 40ｇ 50ｇ 小さじ２ 小さじ２ 小さじ２ 少々 少々 少々	①大根、人参は５cm角切り、きゅうりは斜め切りにして縦に２～３等分切る ②人参は少々レンジにかけ、別々に塩をまぶす(塩小１) ③ボウルにAを合わせ水気をきった①を加えてなじませる ④２・３日もちます

料理名	材料	分量	作り方
冬野菜の漬物			
白いキムチと赤いキムチ(簡単)	白菜漬け 白菜 大根 ネギ にんにく 生姜 ナンプラー 砂糖 柚子皮千切り 粉唐辛子	 500ｇ ５cm 50ｇ 小さじ２ 小さじ１ 大さじ１/２ 小さじ１ 大さじ１ 大さじ１	①白菜２cmのざく切り、大根はいちょう切り、合わせて塩大１をふり、30分間つけ混ぜて30分間時間がきたらザルにあげ、しぼらないAを加えて混ぜ合わせる ②①を半分に分け、半分に柚子の皮を混ぜる(白キムチ) ③残りに赤唐辛子混ぜ、容器に入れる(赤キムチ) ④10日間保存
大根の梅漬け	大根 梅 砂糖 しそ	1 kg 20個 400ｇ 少々	①大根は皮をむいて５cm千切り ②大根に砂糖をもんでその中に梅をつぶし、しそと一緒に漬ける ③一晩漬けこむ
大根の即席漬け	大根 濃い口醤油 薄口醤油 酢 砂糖 一味	1 kg １カップ １カップ 50 cc 400ｇ	①皮をむきいちょう切り10 cm ②醤油、砂糖を沸騰させて止め、大根にかけまわし、大根、調味料それぞれ冷まし、酢を加える ③調味料に大根と一味を入れ、一晩漬けこむ

料理名	材料	分量	作り方
冬野菜の漬物			
白菜の即席漬け	白菜 生姜 柚子の皮 プレーンヨーグルト 昆布茶 塩	200ｇ １かけ 少々 大さじ１ ２パック 小さじ１/２	①白菜は軸と葉に分け軸は3 cm長さに切る ②繊維に沿って5 mm幅に切り、葉は3 cm長さに切る ③軸をポリ袋に入れ、塩でもむ ④生姜と柚子は千切り、ヨーグルト、昆布茶を加えて、服の上から揉みこむ ⑤空気を抜いて②の袋の口を絞り、20～30 分抜き、汁気を絞って器に盛る
白菜のシャキシャキサラダ	白菜 リンゴ 砂糖 酢 塩 胡椒 オリーブオイル	小さじ１/４株 1/2個 小さじ2 大さじ4 小さじ1/3 少々 大さじ4	①大目の千切り、塩をふっても水気をきる ②細切りにする ③調味料混ぜ合わせ白菜、リンゴを加える
梅風胡麻和え	白菜 梅干し すりごま みりん 醤油	小さじ１/４株 大さじ２ 大さじ２ 大さじ２ 大さじ１	①一口大のざく切り、塩をふって水気をきり、叩く ②和える
簡単ラーパーツァイ	白菜 A 砂糖 A 塩 A 酢 赤唐辛子 ごま油	小さじ１/４ 大さじ２・１/２ 小さじ１/２ 大さじ４ 大さじ２	①５～６cmの千切り、塩をふって揉み絞る ②ボウルに入れ、混ぜる ③ごま油は弱火で注意熱し、まわしかける

料理名	材料	分量	作り方
夏野菜			
きゅうりのナスのめんつゆ漬け	きゅうり ナス にんにく ごま油 めんつゆ	３本 ２本 １片 大さじ１ 大さじ４	①ナスはヘタを取り、レンジでチンし、食べやすい大きさに切る ②きゅうりは叩いて3 cm長さに切る ③①と②をボウルに入れ、おろしにんにく、ごま油、めんつゆを入れて混ぜる
きゅうりの即席漬け	きゅうり 薄口醤油 みりん 赤唐辛子	４本 50 cc 50 cc	①きゅうり乱切りし、袋に入れ、薄口醤油、みりん、赤唐辛子を入れ、２～３時間後から食べる
きゅうりの炒め漬け	きゅうり ねぎ にんにく 赤唐辛子 サラダ油 ごま油 醤油 酢	３本 １/４本 １片 １本 大さじ１ 小さじ１ 大さじ１・１/２ 小さじ１	①きゅうりは縦半分にしてから、４～５ミリの斜め切り、ネギは長さ５cmの千切り、にんにく薄切り、赤唐辛子は千切り ②ボウルに酢と醤油合わせておく ③油とごま油を合わせて熱し、①をさっと炒める ④①をすぐ②につけ、20分つける
きゅうりの三五八漬け	きゅうり 塩 三五八 砂糖 みりん 醤油 粉からし	１kg 20 g 200 g 160 g 100 cc 60 cc 30 g	①きゅうりを30分塩漬けにし、塩を流す ②調味料を混ぜておき、きゅうりを混ぜる
たたききゅうりの香味和え	きゅうり 塩 すりごま ごま油 生姜 にんにく	１本 少々 大さじ１/２ 大さじ１ 小さじ１ 小さじ１	①きゅうりはたたいて割り、軽く塩をふるって少し置く ②すりごま、ごま油、塩、生姜、にんにく、をサッと和える
あちゃら漬け	濃い口 みりん 酢 鷹の爪	100 cc 100 cc 50 cc お好み	①全て混ぜ、沸騰させる ②一口大に切ったお好みの野菜を漬ける

料理名	材料	分量	作り方
夏野菜			
ポリポリきゅうり漬け	きゅうり 生姜 A 砂糖 A 醤油 A 酢 A みりん A 赤唐辛子 塩	400 cc 10 g 70 g 150 g 25 mL 25 mL １本 小さじ１	①７～８ミリを輪切りにし、塩をふって軽くもむ ②生姜を千切りにする ③鍋に調味料と生姜を入れ、ひと煮立ちさせ、そのまま置いて冷まし、きゅうりを絞って半日以上つける
きゅうりのしば漬け	きゅうり 赤梅酢 みりん	400 g	①きゅうりは横半分、縦４つ割りにして、タネの部分を取り除き、さらに半分に切る(横) ②塩揉みしてしばらく置く ③赤梅酢とみりんを合わせて混ぜ、水気を取ったきゅうりを入れて、３０分以上つける
きゅうりの醤油漬け	きゅうり 生姜 醤油 酢 砂糖 ごま油 赤唐辛子	800 g １片 100 cc 100 cc 大さじ４ 大さじ１ １本	①醤油、酢、砂糖を混ぜ、袋か保存ビンに入れる ②きゅうり、８ミリ厚に切り、生姜を千切りにする ③２時間以上置く
きゅうりと卵の炒め物	きゅうり 卵 白ネギ にんにく 塩 生姜 うま味調味料 砂糖	２本 １個 少々 １片 小さじ１/２ 少々 少々 少々	①にんにく、生姜、白ネギを細かく刻み、きゅうりは縦半分に切り、薄く斜めにスライスする ②卵を溶いて油で炒める ③②に火が通ったら、にんにく、生姜、ネギを炒める ④③にきゅうりを入れて炒め、塩、砂糖、うま味調味料で味付け ※ニンニク、生姜、ネギは卵を炒めた後に入れる香りが全体にいき、きゅうりはサッと和える程度
じゃ腹きゅうりのピリ辛醤油漬け	きゅうり 酢 砂糖 醤油 塩 ごま油 赤唐辛子	４本(400 g) 大さじ３ 大さじ1.5 大さじ1.5 5 g 大さじ１ １本	①きゅうりは蛇肢に切り、小さじ１の塩を揉みこみ、２cm長さに切る ②①の水気を切り、合わせてよく混ぜ込み、調味料と赤唐辛子を入れ、１時間以上漬ける

料理名	材料	分量	作り方
夏野菜			
きゅうりの早漬け	きゅうり 砂糖 塩	4 kg 500 g 100 g	①並べて砂糖、塩をふる
オクラときゅうりの塩昆布和え	オクラ きゅうり A 塩昆布 A レモン汁 A ごま油 A ごま	10 本 1 本 15 g 大さじ 1 小さじ 2 大さじ 2	①オクラはヘタを取り、２～３分ゆでる ②叩いて一口大に切る ③オクラ１本を２～３切れにし、きゅうりとAを混ぜ合わせる
たたききゅうりのおかず漬け	きゅうり 塩 醤油 酒 みりん	3本 小さじ 1 大さじ 3 小さじ 2 小さじ 2	①きゅうりを軽くたたき、食べやすく切り、塩をまぶし、10分間おきに水気をよく切る ②Aを袋に入れ、30分から１時間おく
滴果メロンのからし漬け	メロン 塩 砂糖 醤油 酢 からし(練)	2 kg 2 /3カップ 400 g 50 g 100 g 70 g	①くし型に切り、塩をまぶし、３分おく ②調味料を混ぜておく
きゅうりの焼酎漬け	きゅうり 砂糖 粉からし 塩 焼酎	1 kg 150 g 5 g 40 g 30 g	①保存用の袋にきゅうり、砂糖、塩、唐辛子を入れて揉み、なじませる ②①に焼酎を入れ、よく揉み、12時間ほど冷蔵庫保存する
干しきゅうり漬け	干しきゅうり 生姜 赤唐辛子 A 醤油 A 酢 A 砂糖	6 本 小さじ 1 1 本 60 cc 60 cc 大さじ 4	①1 cm厚さに切り、半日～一日干す ②生姜と赤唐辛子、Aを入れて沸騰し冷ます ③きゅうりを入れて、保存袋に入れる
きゅうりのビール漬け	きゅうり 砂糖 塩 ビール	1 kg 162 g 38 g 87.5 g	

料理名	材料	分量	作り方
夏野菜			
きゅうりの山椒漬け	きゅうり 塩 生姜	きゅうり３本 小さじ１/３ 薄切り数枚	
きゅうりのパリパリ山椒漬け	きゅうり 塩 生姜 A 砂糖 A 酒 A 醤油 山椒の粉 昆布茶 サラダ油	３本 小さじ１/３ 薄切り５枚 大さじ１/２ 大さじ１ 小さじ１/２ 小さじ１/２ 小さじ１/２ 小さじ２	①きゅうりを小口切りにし、塩をふって混ぜ、５分間置く ②水気をしぼる ③生姜を千切にし、サラダ油と共にフライパンに入れ、弱火で炒める ④香りが立ったら、①を加え、強火にして手早く炒め、山椒の粉、昆布茶を加えて混ぜ、バットに広げ、冷やす ⑤好みで山椒の粉をふる
無限きゅうり	きゅうり ごま油 塩 にんにく 砂糖 リンゴ酢	200ｇ 大さじ１ 小さじ１ 小さじ１/２ 小さじ１/２ 少々	①皮をむき、一口大に切り、ポリ袋に入れ、綿棒でたたく ②Aを袋に入れ、袋の上から軽くもみ、リンゴ酢をなじませる
オレンジキャロットラペ	にんじん 塩 オレンジ オリーブ油 リンゴ酢 はちみつ 生姜 クミンシード	１本 小さじ1/2 1/2個 小さじ 3/2 小さじ１ 小さじ1/2 小さじ1/3	①人参はスライサーで千切りし、ボウルに入れて、塩1/2を加え、もみこんで軽く絞る ②オレンジは皮と薄皮を除き、果肉を取り出す ③①のボウルにA、オレンジを加えて和える ④器にもり、クミンシードをふる
きゅうりとえびの塩炒め	きゅうり むきえび 生姜 にんにく 片栗粉 塩 酒 ごま油 醤油 黒コショウ	３本 200ｇ １かけ １かけ 小さじ1/4 大さじ１	①きゅうりは乱切り、えびは背わたを除き、片栗粉をまぶしよく揉み、流水で洗ってタオルで拭く ②塩をふり、酒を絡める ③フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れ、中火で炒める ④えびを炒め、きゅうりを和え炒める ⑤きゅうりが湿ったら、塩、醤油で味を整え、黒胡椒をふる

料理名	材料	分量	作り方
夏野菜			
きゅうりの甘酢サラダ	きゅうり ツナ缶(水煮) 生姜 塩 酢 砂糖 塩 すだちの絞り汁 塩	400ｇ 55ｇ 30ｇ 小さじ１ 100 cc 大さじ２ 小さじ1/2 大さじ１	①きゅうりは両端を切り落とし、縦半分に切り、３ミリ幅の斜め切り、ボウルに塩をまぶして５～10分置く ②ツナは汁をよく切り、ほぐす ③しょうがは細い千切り ④ボウルに甘酢の材料を合わせ、よく混ぜる ⑤①をさらしなどでつつみ、しっかりしぼる ⑥⑤を器に円く盛り付け、ツナ、生姜の順に乗せる ⑦④の甘酢を後からまわしかける ※冷蔵庫で冷やす きゅうりは大根にかえても
即席しば漬け	なす きゅうり みょうが 新生姜 塩 A 味噌酢 A みりん	４本 ３本 ６個 １かけ 30ｇ １カップ 大さじ３	※夏野菜が豊富な季節に ①ナスは乱切り、きゅうりは短冊切り、みょうがは四つ切り、新生姜は薄切りにし、容器に入れ、塩をふるって絡め、水1/2カップを加え、２kg位の重石をして２～３時間つける ②野菜をひとにぎりづつ分けて、しっかり絞り、容器に入れる ③A を混ぜ合わせてまわしかけ、野菜をほぐし、小皿など軽い重石をして、２～３時間つける
ハリハリ漬け	人参 きゅうり A 酢 A 砂糖 A 塩 A 赤唐辛子	40ｇ 20ｇ １本 大さじ４ 大さじ３ 小さじ１ １本	※甘酢につけて常備菜に生の大根とはひと味違った漬物 ①切干大根はさっと洗い、かぶる位の水に20分位つけて戻し、戻し汁につけたまま、ひと煮立ちして水気を切って絞る ②人参は細い千切り、きゅうりも同じくらいの千切り、少量の塩でもみ、昆布は水1/2カップに５分つけて千切りにする ③Aの唐辛子はタネを抜いて輪切りにし、他の切干し大根、昆布、人参、きゅうりを加えて混ぜ、一晩置いて味を含ませる
きゅうりの黒酢づけ	きゅうり A黒酢 　酢 　しょうゆ 　砂糖 　赤唐辛子（小口切）	2本 大さじ2 大さじ1 小さじ2 小さじ1	①麺棒できゅうりをたたき3㎝長さに切る ②ボウルにAを混ぜタレをつくる。①を加えて1～2時間置きなじませる。好みでごま油をかける