料理名	材料	分量	作り方
里芋			
里芋の唐揚げ	里芋 　しょうゆ、砂糖、みりん	適量 各同量	小さい里芋を湯がいて皮をむき、米粉をまぶしてカラリと揚げたれに漬け込む
里芋のごま和え	里芋 A白ごま A砂糖 Aしょうゆ	200ｇ 大さじ2	皮をむいて1cm厚さに切り、水から茹でて水気を切る。Aで和える
里芋の梅マヨサラダ	里芋 A酢 A砂糖 A塩、こしょう	300ｇ 小さじ1 小さじ1 少々	①里芋は皮ごとレンジにかける。(ラップなし) ②皮をむき、木ベラで粗くつぶし、Aで下味つける ③梅干しの果肉はたたき。 ④②にマヨネーズ大さじ2、梅肉大さじ1/2、ちりめんじゃこ大さじ2を入れてまぜる。
里芋と鶏肉の中華煮	里芋 塩 A水 Aオイスターソース Aしょうゆ A鶏がらスープの素	3個 少々 200ｃｃ 大さじ1 大さじ1/2 小さじ1/2	①里芋は皮をむいて、半分に切り、塩もみして、とり肉は、 一口大に切る ②フライパンにサラダ油をひき、焼き色をつけ、里芋を入れて、炒めあわせ、Aを加えて煮る
里芋コロッケ	里芋 焼き海苔 A桜エビ A塩 B小麦粉 B溶き卵 Bパン粉 揚げ油	300ｇ 1/2枚 10ｇ 少々	①里芋はレンジでラップをかけ加熱、皮をむいてつぶす。 ②海苔はちぎり、ともに、里芋に加えて混ぜ食べやすい大きさにまるめ、Bを順にまぶし揚げる。

料理名	材料	分量	作り方
里芋			
揚げ里芋のみたらしあん	里芋 Aみりん Aしょうゆ しょうが汁 柚子の皮 片栗粉、揚げ油	250ｇ 3/4カップ 大さじ2 小さじ1	①里芋はラップをふんわりかけ、600Wで4～5分かけ、皮をむく。片栗粉大さじ1・1/2を同量の水でといておく ② 揚げ油を180℃に熱し①の里芋を入れて 2~3分素あげして取り出す。 ③Aのみりんを入れ、火にかけ、弱火で煮つめしょうゆを入れひと煮立たちし、①の水溶き片栗粉をもう一度まぜて加え、とろみをつけしょうが汁を加えてまぜ火からおろす。 ④里芋を器に盛って③のあんをかけ、柚子の皮をのせる。
里芋の甘みそごま和え	里芋 A白すりごま、水 Aみそ A砂糖	300ｇ 各大さじ2 大さじ1 大さじ1/2	①里芋は皮をこすりながら洗う、皮付きのまま大きければ半分に切る。 ぬれたままラップをかけレンジ600Wで6分間かける。 そのまま5分間余熱で火を通し皮をむく。 ②ボウルにAをまぜ合わせ①を和える

料理名	材料	分量	作り方
れんこん			
れんこん餅	◎生地 　れんこん 　片栗粉 　塩 ◎具 　れんこん 　むきえび 　三つ葉 ◎すだちしょうゆ 　すだち絞り汁 　しょうゆ 塩、ごま油	 200ｇ 大さじ3 ふたつまみ 50ｇ 80ｇ 1/2わ 大さじ1 大さじ1/3	①れんこん(具)粗みじん切る、むきえびは4~5分茹で塩ひとつまみまぶす。みつばは1.5cm切る。 ②れんこんはすりおろし水けをきる。ボウルに入れ 生地の材料を加えてよくまぜ①の具を加えさっくりまぜる ③フライパンにごま油大さじ2を中火にし、②を流し入れて、丸くととのえ、4~5分焼いてこんがりしたら上下を返し反対側も焼き、すだちしょうゆでいただく。
れんこんのあちゃら漬け	れんこん A酢、砂糖 Aしょうゆ A赤唐辛子 A塩 片栗粉、揚げ油	160ｇ 各大さじ3 小さじ2 小さじ1/2 ひとつまみ	①れんこれは皮つきのまま1cm厚さの半月切りにして水にさらす。 ②水けをしっかりふいて、ポリ袋に入れ、かたくり粉大さじ1をふってまぶしまぜる ③Aを混ぜる ④フライパンに揚げ油1cm入れ中火で熱し、①をこんがりと揚げ、油を切って③に加えからめる
れんこんのごま酢和え	れんこん ごま酢 すりごま白 　酢、しょうゆ 　酢、水 　オリーブ油 　白ごま 　酢、塩	80ｇ 大さじ2 各大さじ1 各大さじ1/2 少々	①レンコンはスライサーでうす切り、2~3回水をかえる。 ②ごま酢を作る ③鍋に酢少々を加え、さっとゆで上げ塩少々ふる。水けを切り②であえ、白ごまふる

料理名	材料	分量	作り方
れんこん			
れんこん炒り鶏（２～3人分）	れんこん 鶏もも肉 A水 A酒 B砂糖 Bしょうゆ B黒こしょう粒 サラダ油、酢	200ｇ 280ｇ 1カップ 大さじ2 大さじ2・1/3 大さじ2・2/3 小さじ1/2	①レンコンは皮つき乱切り、水にさらしとり肉1口大に切る。 ②サラダ油大さじ1を熱し、①のレンコンと鶏肉を皮の方を下にしてコンガリ触らずに焼く。ざっとAを加える。 ③煮立ったらBを加え、落しぶたして強火で7～8分炒め、酢小さじ2を加え、汁がなくなるでいりつける。
れんこん梅みそ炒め	れんこん 鶏むね肉 A梅干し（細切り） Aみりん、酒 Aしょうゆ Aみそ かいわれ大根 片栗粉 サラダ油	150ｇ 1枚 1個 各大さじ1 大さじ1/2 小さじ2	①れんこんは1cm厚さの半月切りにし水に5分間さらす。むね肉は皮を除き半分に切って1.5cm厚さのそぎ切りにし片栗粉をまぶし（大さじ1/2）Aはまぜ合わせる ②サラダ油大さじ1/2を中火でれんこん、とり肉を 4~5分炒めAを加えてさらに2分いため、かいわれをそえる。
れんこんと厚揚げの味噌煮	れんこん 厚揚げ しょうが A出汁 Aみそ A酒、砂糖 Aしょうゆ 細ネギ　小口切り	150ｇ 180ｇ 1かけ 150ｃｃ 大さじ1・1/2 各大さじ1 小さじ1	①厚あげをサッとゆでて水けをきる。一口大にちぎる。れんこんは4～5cm長さの四~五つ割する ②鍋にAを入れ、れんこん、厚あげ、しょうがを加え強火で煮て、落としぶたをして弱火の中火で10分煮る。落しぶたはずし、3分煮て細ねぎをちらす。
辛子レンコン風即席漬け	れんこん A水 A砂糖、みそ A酢 A練りがらし	200ｇ 大さじ2 大さじ1 大さじ1/2 小さじ1	①レンコンはうすい輪切り、鍋に湯 500ccを中火でわかし、酢大さじ1を加えれんこんを1分ゆでる。水気をきる ②ジッパー付き保存袋に入れ、Aを合わせてよくもみ、①を加える、冷蔵庫で10分つける。

料理名	材料	分量	作り方
実山椒			
実山椒の佃煮	実山椒 Aしょうゆ A酢 A酒 A砂糖	500ｇ 150ｃｃ 大さじ1 100ｃｃ 大さじ1	①熱湯で実山椒をゆで、沸とうしたら冷水につけて水を2~3回かえ、アクとからみを抜く。水気をよくきる。 ②Aを合わせて煮立たせ、①を加えて落とし蓋をして1時間弱火で煮る。 フタを取って水分をとばし炒りつける
ちりめん山椒	ちりめんじゃこ 実山椒の佃煮 A水 A砂糖 Aみりん A酒 Aしょうゆ Aサラダ油	100ｇ 大さじ2 1カップ 大さじ2 大さじ3 65ｃｃ 大さじ3	①サラダ油 大さじ1を熱し、ちりめんをカリっといためる。 ②Aと実山椒の佃煮を加え弱火で汁がなくまるまで煮る。

料理名	材料	分量	作り方
干しりんご・干し芋			
干しリンゴ	りんご 水 塩	 500cc 小さじ2	①リンゴは洗わずに拭き、皮のまま8ミリ厚さの輪切り又は芯と皮を除き5ミリ厚さのくし型又は1.5cmの角切りにする。 ②①を塩、水にぐぐらせて、ざるの上に並べ 1週間ほど干す。 (冷凍庫で6ヶ月保存)
干しリンゴの酢の物	干しリンゴ キャベツ 戻しわかめ A酢 　水 　砂糖 　塩	 大さじ3 大さじ1 大さじ1/2 小さじ1/2	Aを混ぜ合わせ、干しリンゴを15分程浸して戻し、キャベツ130ｇ、戻しわかめ30ｇを加えて和える
干し芋	さつまいも	300～400ｇ	さつま芋は皮つきのまま、20分目安で蒸す。やや堅めに蒸し、縦8mm~1cmに切る。ざるに並べて、1週間干す。 (冷凍庫6ヵ月保存)
ミルク干し芋	干し芋 スキムミルク 水 または牛乳 　　甘酒	25ｇ 大さじ2 140ｃｃ 140ｍｌ 1/2カップ	①干し芋25ｇは1ｃｍ角に切る。 ②水で溶いたスキムミルクまたは牛乳+甘酒で冷蔵庫で一晩戻す。
さつま芋			
さつま芋とレーズンの白酢和え風 （2～3人分）	さつま芋 レーズン Aプレーンヨーグルト（無糖） 　マヨネーズ 　塩	200ｇ 大さじ2 大さじ3 大さじ1・1/2	①さつまいもは皮をむき、大き目の乱切り、 水にさらし、水けを切る ②①を水にいれ、かぶる位の水と塩小さじ1を入れ中火にかける。7~8分ゆで、レーズンを加えさっとゆでてざるにあげ、塩少々ふり、熱を取る ③ボウルに水を入れてよく混ぜ②を加えてあえる。

料理名	材料	分量	作り方
フライドさつま芋 （２人分）	さつまいも にんにく 赤唐辛子 ローリエ 小麦粉、揚げ油、塩	200ｇ 3～4個 1本 3～4枚	①さつま芋は5ミリ角の細切りにし、水に10分つける。水けを切り小麦粉大さじ3をまぶし、にんにくは皮つきのまま竹串で数カ所穴をあけ、赤とうがらしは縦に切れ目を入れ穴をあけ種をとる ②フライパンに油を1.5cm深さまで入れ、さつま芋を広げて、にんにく、赤とうがらし、ローリエを加えて中央で触らずにあげる。 色がついたら強めて1分あげ、紙オルにとり塩をふる。
さつま芋もち	さつまいも 絹ごし豆腐 メープルシロップ 片栗粉、砂糖、バター、サラダ油	200ｇ 100ｇ 適量	①さつまいもは厚目に皮をむき、2cm厚さに切り容器にぬらした紙をのせ、ラップしてレンジ100W5分間加熱する ②①を熱いうちにつぶし、豆腐、片栗粉、砂糖を各大さじ2、バター10gを加えよく混ぜ、円形にする。 ③フライパンにうすくサラダ油をしき、②を2～3分焼く。色がついたら返し、フタをして2分間焼く。 器に盛り、メープルシロップをかける。
焼き大学芋	さつまいも ◎みつ 　砂糖 　水 　サラダ油 　しょうゆ 黒ごま サラダ油、塩	200ｇ 大さじ3 大さじ1 大さじ1/2 小さじ1	①芋は皮ごと3cm厚さに切り6~8割にする。 ボウルに入れて、サラダ油大さじ1を加えてからめる。 ②天板に①を並べてオーブントースターで10分間焼く。 ③フライパンにみつ材料を入れて中火にかけ、とろみがつくまで混ぜ煮つめて、②をからめて、仕あげに黒ごまと塩少々ふる。
干柿			
干柿と春菊の白和え（２人分）	干柿 春菊 木綿豆腐 Aすりごま 　うすくちしょうゆ 　みりん	2個 100ｇ 200ｇ 大さじ2 大さじ1・1/2 大さじ1	①豆腐は紙タオルで包んで水きりし30分おく ②干し柿は、1～2cm角切り、春菊はサッとゆで、2cmに切る ③すりばち(ボウル)に①の豆腐入れつぶし、 Aを加えて、ペースト状にし、干柿、春菊を和える。

料理名	材料	分量	作り方
花びらなます	干柿 かぶ A砂糖 　塩 　酢 　水 柚子の皮 塩	1個 大1個（200ｇ） 大さじ1 小さじ1/2 大さじ2 大さじ2 少々	①かぶは皮つきのまま、うすい輪切りにする。2%の塩をまぶしておく。 ②干し柿、柚子の皮はせん切、 Aを順にまぜ、甘酢つくる ③かぶがしんなりしたら、両手ではさみ、水気をしぼり、干し柿と柚子の皮のせん切を等分にはさみ、バットに並べて甘酢をかけ 30分ほどおく
干柿のみそ漬け 　酒のお供、お茶漬けに	干柿 みそ	10個 400ｇ	①容器にガーゼを敷いて干し柿ならべて上からもガーゼをかけ、表面をみそで覆い1~7日間おく。 冷凍でもよい。
吊るさずに切って干すスライス干柿	渋柿		渋柿は皮むいて8ミリ厚さの輪り又は 16等分のくし形に切りザルにひろげて 2週間干す。甘くなったら保存する。冷凍庫6ヶ月
完熟柿のデザート			
柿ペースト	完熟柿	1個（150ｇ）	ザルに入れて皮と種を除き裏ごしして保存袋に入れる（冷凍３か月）
柿ドレッシング	柿ペースト 酢 塩	大さじ3 大さじ1 小さじ1/4	材料を合わせる。 酢の物、刺身のタレ、大根おろしにも合う
クレソンと白菜の柿サラダ	白菜 クレソン	2枚（200ｇ） 適量	材料を食べやすく切る。好みの油大さじ1をまぶして盛り、柿ドレッシングをかける
帆立のカルパッチョ	帆立貝柱	80ｇ	①帆立は厚みを半分に切る。 ②並べて柿ドレッシングとクレソンを添える