料理とは
食材の命を引き出すこと

出来なくて当たり前
ある程度教えたら任せる
まず褒めてから、アドバイス

調味料など揃えてから
作ることに全力疾走

くまもとふるさと食の名人
相良村 くりの里 きっこばあちゃんのレシピ集

2026年9月吉日製本

もくじ

項目順や標記はすべて牧山規矩子様の表現に敬意を払い、
あえて並べ替えをいたしておりません。

項目	ページ
たれ	3〜5
春野菜・大豆・黒豆	6〜15
いろいろ漬物	15〜18
冬の漬物	19〜22
夏の漬物	23〜29
かぶ	30
なす	31〜37
トマト	38〜42
みょうが	43,44
ふき	45
きのこ	46
デザート・おやつ	37〜50
果物ジャム・コンポート	51,52
万十	53,54
栗	55,56
そうざい	57〜63
梅	64
糀	65
ねぎしょうがみそ	66〜68
常備菜	69,70
生姜	71,72
酒の肴	73〜76
汁物・スープ	77,78
スムージー・ジュース	79
柚子の保存食	80,81
鶏肉	82〜84
筍・他野菜	85,86
切干大根	87
白菜	88〜91
ほうれん草・春菊	92,93
大根	94〜99
里芋	100,101
れんこん	102,103
実山椒	104
リンゴ・さつま芋・柿	105〜107

料理名	材料	分量	作り方
ドレッシング・たれ			
しょうがやきのたれ	キウイ 玉ねぎ しょうが はちみつ みりん しょうゆ 酒	1/2個 1/2個 10ｇ 小さじ1/2 大さじ3 大さじ3 大さじ3	①キウイ、玉ねぎ、しょうがは乱切りにしたのち、ミキサーにかける ②はちみつ、みりん、しょうゆ、酒をミキサーにかける
しょうがドレッシング	しょうが 酢 オリーブオイル 塩 ネギ	25ｇ 大さじ2 大さじ3 少々 1/3	①混ぜる
甘酢だれ	砂糖 酢 醤油	500ｇ 200ｇ 200ｇ	①砂糖500ｇ、酢100ｇ、醤油100ｇを炊く ②残りの酢と醤油を入れる ※野菜、唐揚げ等にかける
ドレッシング	サラダ油 濃口醤油 酢 ごま油 ※ゴマ、大葉、梅、ゆず	50 cc 50 cc 50 cc 10 cc 好きなものをお好みで	①ポリ容器に全部を入れて、振る ②ゴマ、大葉、梅、ゆず等を一緒に入れる
にんにく味噌	にんにく しょうが 味噌 砂糖 ごま油 みりん 酒	700ｇ 1片 3kg 900ｇ 100 cc 少々 360 cc	①にんにく、しょうがをカッターにかける ②鍋に①と砂糖、酒、みりん、ごま油を入れ、にんにくに火が通るまで煮る ③みそを入れて練る

料理名	材料	分量	作り方
ドレッシング・たれ			
ゆず味噌	ゆず みそ 砂糖 みりん 酒	500 g 2 kg 1 kg 少々 150 cc	①ゆずの皮をカッターにかける ②ゆずの皮を砂糖、みりん、酒で煮て、みそを入れて煮る
ゴマ酢	練りごま 醤油 水 酢 塩 砂糖	大さじ４ 大さじ１・１/２ 大さじ２ 大さじ１ ひとつまみ 大さじ１	①練りごまに砂糖、塩を混ぜ、醤油、酢、水を少しずつ加え、混ぜる ※淡泊な食材と合わせるとよい ※２週間保存可能 ※１冷しゃぶサラダ、２出汁で割ってそうめんにかける、３冷やし中華だれ
冷やし中華だれ	醤油 酢 ごま油 砂糖 酒	大さじ８ 大さじ６ 大さじ４ 大さじ４ 大さじ４	①金属製のボールに入れてよく混ぜる ②湯せんを２～３分弱火で温める ③粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす ※冷蔵３週間 ※炒め物の味付け、天ぷらにかける
ネギソース	ネギのみじん切り サラダ油 醤油 砂糖 酢 酒	１本 大さじ１/２ 100 cc 大さじ１・１/２ 大さじ２ 大さじ１	①小鍋にサラダを油熱し、ねぎを炒める ②Aを入れて温まったら、火を止める ③粗熱が取れたら容器に移す ※冷蔵庫３～４日 ※揚げ物、煮汁、たたきのつけ汁、トマト、とうふにかける

料理名	材料	分量	作り方
ドレッシング・たれ			
玉ねぎたっぷり 焼き肉のたれ	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 りんご 味噌 醤油 酒 みりん ごま油 砂糖 七味 胡椒	400ｇ 150ｇ 80ｇ 80ｇ １個 80ｇ 600 cc 150 cc 100 cc 100 cc 350ｇ 5ｇ 5ｇ	①野菜、りんごを粗く刻んで、醤油を加えて、ミキサーにかける ②味噌にも残した醤油をかけ、ゆるめる ③①と②と残りの醤油と他の材料も加え、ひと煮立ちさせる ※焼き肉のたれ、サラダ、冷やっこなど、いろいろな料理に使える
ソーメンつゆ	醤油 砂糖 みりん 花かつお	900 cc 250ｇ 100 cc 15～20ｇ	①材料を鍋に入れて20分炊く ②①をこして瓶に入れ、利用するときは４～５倍に薄める
炒めてできるきゅうりの即席漬け	きゅうり A　ごま油 A にんにく A 酢 A 醤油	３本 大さじ１ １かけ 40 cc 40 cc	①４等分に切り(たて)、種をとる ②３～４cmに切る ③サラダ油で１分間炒める ※Aを入れて１週間保存

料理名	材料	分量	作り方
大豆・黒豆			
黒煮豆	黒大豆 砂糖 ソーダ 醤油 塩 水	300ｇ 250ｇ 8ｇ 30 cc 3ｇ 1300 cc	①合わせて一晩おき、炊く ※水は少なくてもよい
黒豆ゼリー	黒大豆 ゼリーの素 砂糖		①黒豆と砂糖を入れて汁を多くして炊く ②汁と豆を一緒にして、ゼリーの素で固める ③さくらんぼ飾る
大豆煮	大豆 塩 砂糖 みりん 醤油 しょうが 水	２合 6ｇ 160ｇ 20ｇ 5ｇ 20ｇ 2160ｇ	
春野菜			
えんどうと新じゃが バター煮(２人分)	えんどう 新じゃが 煮汁 水 きび砂糖 塩 バター	60ｇ 100ｇ 50 cc 小さじ１/２ ２つまみ 10ｇ	①鍋にえんどう、じゃがいもに煮汁を入れて、中火にする ②沸騰したら、弱火にして煮る ③汁気がなくなったら、火を止め、バターを加えて全体に絡める
えんどうとミニトマト の卵とじ(２人分)	えんどう ミニトマト 卵 だし みりん 薄口醤油	80ｇ ６個 ２個 100 cc 小さじ２ 小さじ１	①ミニトマトはへたを取り、半分に切る ②えんどうは洗い、卵は溶きほぐす ③鍋にえんどうと出汁を入れ、中火にし、沸いたらAを入れる ③２分ぐらい炊き、ミニトマトを加え、溶き卵をまわし入れる
スナップえんどうの 天ぷら	スナップ 衣 小麦粉 水 小麦粉、油、塩	10個 20ｇ 50 cc	①ヘタを取り、両端の筋を切る ②スナップに軽く粉をまぶし、衣にくぐらせる ③170℃に熱した油に入れ、揚げる 　塩を適量添える

料理名	材料	分量	作り方
大豆・黒豆			
さやいんげんの炊いたん(２人分) (スナップでも応用)	いんげん あげ (煮汁) だし みりん 薄口醤油 サラダ油	100ｇ 30ｇ 100 cc 大さじ２ 大さじ２	①ヘタを取り、半分に切る ②アゲは短冊に切る ③鍋に油に入れ、いんげんを炒める ④油揚げ、煮汁を加え、煮る
絹さやの卵とじ(４人分)	絹さや 卵 みつば 煮汁 だし 醤油 酒 砂糖 塩	200ｇ ５個 １/４ 200 cc 大さじ１と１/２ 大さじ２ 大さじ１ 少々	①絹さやは筋があれば取り、みつば1.5cm、卵は割りほぐす ②煮汁はフライパンに入れ、絹さやを入れ、強火で煮る ③煮立ったら、卵をまわしかける ④半熟になったら、みつばをちらし、器に盛る
スナップえんどうの塩炒め(４人分)	スナップ 生姜 チキンスープの素 サラダ油 塩	300ｇ １片 小さじ１ 大さじ１ 小さじ１/２	①スナップは筋を取り、サラダ油、塩を各少々を入れた熱湯で１分間ゆでる(色よく仕上がる) ②生姜はみじん切り、フライパンにサラダ油、生姜を入れ、水気を切ったスナップ、チキンスープの素、塩で味をつける
そら豆のチーズ焼き	そら豆 フランスパン ゴルゴンゾーラ パルメザンチーズ 塩、オリーブ油	150ｇ ８枚(1cm厚) 60ｇ 大さじ２	①そら豆は塩少々を入れて２分間ゆで、うす皮をむく ②フランスパンにオリーブ油をぬる ③ゴルゴンゾーラチーズをぬる ④③に①のそら豆を並べてのせ、パルメザンチーズをふりかける ⑤オーブンで220～250℃にあたためオーブンで５～６分、オーブントースターで焼き目つける
スナップ豆ちくわ和え	スナップ豆 ちくわ ヨーグルト 醤油	30木 ３本 大さじ３ 大さじ１	①湯がく、ななめ切り
スナップ豆のごまチーズ合え	スナップえんどう すりごま 粉チーズ 醤油	100ｇ 大さじ１ 大さじ１ 小さじ１	①えんどうはヘタ、スジを取る ②湯がいて、粗熱を取りボウルに入れてAを加えて和える

料理名	材料	分量	作り方
大豆・黒豆			
しそ胡椒(青しそと青唐辛子の香りが詰まったピリ辛の調味料)	青しそ 青とうがらし 青柚子の絞り汁 青柚子皮 塩	20枚 ２本 大さじ１ 少々 小さじ１	①青しそ５分間水煮さらす ②青唐辛子は輪切りにして、すり鉢に入れ、しそ以外を入れ、する ③青しその水気を切り、しっかり拭き、粗くちぎってすり鉢でする ④さらにすって、ペースト状にし、保存容器に入れる
しそナムル			
春キャベツとささみのしそ風味サラダ(４人分)	春キャベツ ささ身 きゅうり 青しそ A オリーブ油 A マーマレードジャム A 胡椒 A 青しそ(せん切り) 塩、オリーブ油	１/４個 ３本 ２/３本 ６枚 大さじ２ 小さじ１/２ 少々 １枚	①ボウルにキャベツ、青しそ、きゅうりを合わせ、塩小１を振り、揉みこむ ②小鍋に水小さじ４、オリーブ油小さじ２、塩ひとつまみ、ささみを中火に入れ、沸騰５分止めて３分置く ③①から出てきた水分を別のボウルに移しAを加え、よく混ぜ、ドレッシングを作る ④③に②のささみを裂きながら加える ⑤①の野菜にオリーブ油を加え、皿に盛り、ささみを乗せる
春キャベツのコールスロー(４人分)	春キャベツ りんご 生姜 A 酢 A オリーブ油 A 砂糖 A 胡椒 ゆで卵 塩	500ｇ １/２ 10ｇ 大さじ１ 大さじ２ 小さじ１ 少々 １個	①キャベツ３ミリの千切り、ボウルに入れ、塩少々を振り、よく揉んでしんなりさせる ②リンゴは芯を取り除き、皮ごとキャベツと同じ千切り、生姜同様 ③①、②を合わせて、ドレッシングを混ぜて、あえ器に盛る ④半分に切ったゆで卵を彩りよくかける ※一日置いたらおいしい卵はすぐに食べる
キャベツと豚肉のおひたし(４人分)	春キャベツ 豚もも 削りかつお 生姜 片栗粉 塩 酢 醤油	500ｇ 200ｇ 10ｇ １片 大さじ２ 少々 大さじ４ 大さじ４	①キャベツは３～４cmの角切り、生姜はみじん切りにする ②豚もも肉は一口大の薄切り、片栗粉大２を全体にまぶす ③削り節はレンジで１分かけ、手でもむ ④鍋に湯を沸かして塩少々を入れ、②の肉と①のキャベツをゆでる ⑤④の削り節、①の生姜、酢大４、醤油大４で和える

料理名	材料	分量	作り方
大豆・黒豆			
春キャベツの卵炒め(２人分)	春キャベツ 卵 A 水 A 塩、胡椒少々 サラダ油 醤油	200ｇ １個 大さじ1 少々 小さじ2 小さじ1	①キャベツは２×４に切り、卵はボウルで溶く ②フライパンにサラダ油、卵を入れて取り出す ③サラダ油大２をたして、キャベツを炒め、Aを順に加え、卵を戻して醤油を回しかける
春キャベツのあじ南蛮	春キャベツ あじ A 酢 A 水 A 砂糖 A 塩 A 醤油 玉ねぎ 生姜 赤唐辛子 塩 胡椒 小麦粉 揚げ油	２枚 ４枚 100 cc 50 cc 大さじ2 小さじ1 小さじ1 50ｇ １片 １本	①キャベツ４cm四方切り、軸は薄切り、Aを合わせて、玉ねぎ、生姜、赤唐辛子を加える ②キャベツをゆで、粗熱をとり、①のバットに入れる ③あじは３～４cmに切り、塩、胡椒、小麦粉をまぶし、170℃で揚げ、熱いうちに①につける
春キャベツと帆立のクリーム蒸し	キャベツ 貝柱(刺身) A 生クリーム A 塩 A 胡椒	300ｇ 100ｇ 100ｇ 2ｇ 少々	①キャベツざく切り、貝柱、厚身半分に切る ②鍋にAを入れ、煮立ったら、①のキャベツを加え、蓋をして２～３分蒸し器する ③貝柱加え、１分程煮る
茹でキャベツとサケフレークのピリ辛和え	春キャベツ さけフレーク たれ　酢、醤油 たれ　ごま油、ラー油 塩 ごま油	300ｇ 大さじ1 大さじ1 小さじ1 ひとつまみ 小さじ1	①キャベツはざく切りにしてゆで、氷水につける ②ボウルにキャベツを入れ、塩、ごま油、サケフレーク、タレを加えて和える
キャベツの梅おかか和え	キャベツ 玉ねぎ A　ポン酢 A　ごま油 A　かつお節	400ｇ １個 ４個 大さじ3 大さじ2 10ｇ	①キャベツをざく切り、玉ねぎを薄切りにする ②レンジでラップをして600ｗで５分水気を切る ③梅干しをたたいてＡと②を和える

料理名	材料	分量	作り方
大豆・黒豆			
キャベツの酢漬け	キャベツ A　酢 A　砂糖 塩	250 g 大さじ5 大さじ2 小さじ1/3	①キャベツは芯(5ミリ厚の薄切り)葉(4 cmのざく切り) ②塩を振り、しんなりするまで混ぜる ③よく絞り、甘酢を混ぜて、キャベツを混ぜ、500 gの重石をして、冷蔵庫で30分以上
キャベツの巻き漬け	キャベツ セロリ きゅうり 人参 生姜 塩	4枚 1本 2本 1/2 10 g 小さじ2	①キャベツは塩ゆで(10秒位)芯の厚みをそろえる ②セロリは筋を切り10 cm長さ1 cm角の棒状、きゅうり、人参も同様 ③生姜は千切りにする ④②に塩小1を振り、野菜に揉みこみ、水分出たらふき取り、野菜を巻いて塩をふる ⑤切り分ける
キャベツとかにかまのコールスロー	キャベツ かにかま 塩 A マヨネーズ A 酢	400 g 4本 小さじ1 大さじ3 大さじ2	①キャベツは細切り、塩をまぶし、しぼる ②かにかま半分に切り、手で裂いて①、②をAであえる
人参とセロリのサラダ	人参 セロリ きゅうり 酢 オリーブ すだち 塩こしょう トマト すだち 塩(岩塩)	1本 60 g 1本 大さじ3 大さじ2 1個分 少々 2個	①人参ときゅうりは千切り、セロリは筋を取り、それぞれ5～6 cmにする ②酢、オリーブ、塩胡椒、すだち
ツナとかぼちゃのごまサラダ	ツナ かぼちゃ パセリ ごまドレ(市販)	小さじ1 25 g 少々 大さじ1	①かぼちゃは2～3つに切ってレンジで2分加熱し、熱いうちにフォークでつぶし、冷やす ②①にツナ、パセリドレッシングを混ぜる

料理名	材料	分量	作り方
大豆・黒豆			
かぼちゃのマリネ	かぼちゃ にんにく A 赤ワインビネガー A はちみつ A 塩 パセリ オリーブ	200 g １片 25 cc 小さじ 1 小さじ 1 / 4 小さじ 1 大さじ 2	①かぼちゃ所々皮をむき、1 cm厚さに切り、Aはバットに混ぜ合わせる ②フライパンににんにく、オリーブ油を入れ、弱火にかける、香りがたったら、にんにく取り出し、かぼちゃを並べ　中火で両面焼く ③かぼちゃに竹串をさしてスッと通ったら、油ごとAに加えて、上下を返し、なじんだら器に乗せ、にんにくを乗せ、パセリをふる
海鮮ゴーヤチャンプルー	ゴーヤ シーフードミックス 厚揚げ 卵 にんにく 塩 砂糖 サラダ油 醤油	200 g 150 g 200 g ２個 １片 小さじ 1 / 3、小さじ 1 小さじ 1	①ゴーヤは縦半分に切って蓋を除き、斜めに切る ②塩小1/3をまぶし、15分間おいて水気を絞る ③ミックスは解凍して水気を拭き、厚揚げは一口大に切る ④卵を溶きほぐし、砂糖小１、塩小１混ぜ合わせる ⑤フライパンにサラダ油大２、にんにく中火で熱して香りがたったら一度取り出す ⑥そのまま厚揚げを焼き、色がついたら塩を少々ふり、ミックスとゴーヤを加えて炒める ⑦全体に油がなじんだら醤油大１を加
かぼちゃのマリネ	かぼちゃ にんにく A 赤ワインビネガー A はちみつ A 塩 パセリ オリーブ油	200 g １片 20 g 小さじ 1 大さじ 2	①かぼちゃはワタ、タネを除き皮を所々むき、1 cmの厚さに切りA はバットに混ぜ合わせる ②フライパンににんにく、オリーブを入れ、弱火にかける ③にんにくを取り出し、かぼちゃを並べ、中火で両面に焼き色がつくまで焼く ④かぼちゃに竹串を刺し、通ったら油ごとAに加え、上下を裏返し、味がなじんだら、器に盛る ⑤にんにくを乗せ、パセリをふる

料理名	材料	分量	作り方
大豆・黒豆			
小玉じゃが芋の味噌バター炒め	小玉じゃが芋 味噌 バター 砂糖	12個 大さじ 2 大さじ 2 適量	①じゃが芋はタワシで洗い、皮を付けたまま湯がく ②フライパンに味噌、バター、砂糖を入れて、溶かす ③竹串が通ったら、湯を切ったじゃが芋をフライパンに入れ混ぜる
じゃが芋の味噌炒め	新じゃが A 味噌 A 砂糖 A にんにく 青しそ ねぎ サラダ油	500 g 100 g 30 g １片 10枚 １本 大さじ 1	①じゃが芋は皮をむきそのままゆで、Aを合わせておく ②フライパンにサラダ油を熱し、じゃが芋を入れ、照りが出てきたら青じそ、ねぎを加えて炒める ③Aを加えてじゃが芋に絡める
じゃが芋とじゃこのガレット	じゃが芋 ちりめん バター 万能ねぎ 醤油	300 g 15 g 20 g 1本	
セロリとピーナッツのサラダ	じゃが芋 セロリ ピーナッツ	１K １本	①じゃが芋は皮をむき、セロリは筋を取り、うす切りにする ②ピーナッツはつぶす
揚げじゃが芋の和え物	じゃが芋 A 醤油 A 砂糖 A ねぎみじん切り A にんにく A 一味 白ごま 細ねぎ	１K 大さじ 6 大さじ 3 大さじ 6 小さじ 2 小さじ 1 / 2 小さじ 2 大さじ 4	①じゃが芋の皮つきを揚げる ②熱いところにAを混ぜる ③白ごま、細ねぎを上からかける

料理名	材料	分量	作り方
大豆・黒豆			
ポテトサラダ	じゃが芋 人参 ベーコン 玉ねぎ きゅうり A 酢 A 塩 A 胡椒 B マヨネーズ B フレンチマスタード B 砂糖	260 g 30 g １枚 10 g １/２本 小さじ１ 小さじ１/４ 少々 40g 小さじ１ 小さじ１/４	①じゃが芋は４つ切りに、人参は５mmのいちょう切りに、ベーコンは１cmの薄切りにし、弱火で炒める ②Bは混ぜ合わせる ③ボウルにじゃが芋は取り出し、熱いうちに半量つぶしてAを加える ④①のベーコン加えて混ぜる ⑤別の容器に玉ねぎを入れ、塩をなじませて、きゅうりを加えて５分おき、しっかり絞り、全部和える
ポテトサラダ	じゃが芋 塩 砂糖 A 酢 A 塩 A オリーブ油 玉ねぎ ブロッコリースプラウト ハム	300 g 小さじ１ 10 g 大さじ１ 小さじ１/４ 大さじ３ 50 g １パック ４枚	①じゃが芋は１cmの厚さ輪切りにし、鍋に水500 cc、じゃが芋、塩小１、砂糖10 gで強火にかけ、沸騰したら弱火にし、12〜13分ゆでる ②玉ねぎはみじん切り、10分水にさらし、しっかり絞る ③ドレッシングAを作る ④じゃが芋をつぶし、温かいうちにドレッシングを絡める ⑤粗熱が取れたら、①の玉ねぎ、スプラウト、手でちぎったハムを加え、まぜる
クリーミーポテトサラダ	じゃが芋 生クリーム コーンビーフ グリンピース レモン 塩 胡椒 バター	500 g １/２パック 40 g 150 g 20 g	①柔らかくなるまでゆでる ②ゆで汁を捨て、水分飛ばす ③滑らかになるまでつぶす ④生クリーム加え、まんべんなく混ぜ、コーンビーフを混ぜる ⑤塩、胡椒をする ⑥グリンピース、塩を加え、ゆで上げて、フライパンにバターを熱し、グリンピースを炒め、塩、胡椒をする ⑦器に④〜⑥を盛ってレモンを添える
玉ねぎのたまり漬け	玉ねぎ 醤油 みりん 砂糖 赤唐辛子	300 g １カップ 50 cc 大さじ１ １本	①玉ねぎは縦半分に切り、１mmの厚さの薄切り、水にさらし、(新玉はさらさない)２〜３分水気を切った玉ねぎ、調味料を混ぜ、蓋をして30分以上つける

料理名	材料	分量	作り方
大豆・黒豆			
玉ねぎの甘辛焼き	玉ねぎ 削り節 みりん 醤油	1個 5 g 大さじ1 小さじ2	①玉ねぎは縦半分、横3等分の半月に切り、つまようじで止める ②フライパンにサラダ油大1を中火に熱し、①を両面で良く焼いて、蓋をしめ弱火で2分蒸し焼きにする ③火を止めてみりん、醤油を加えてから絡め、弱火にかけて汁気を飛ばし、削り節を絡める(とろけるチーズでもよい)
玉ねぎの酢の物	サラダ玉ねぎ かにかま 酢 砂糖 薄口 ゆかりふりかけ	1/2個 1パック	①玉ねぎを薄くスライス、ほぐしたかにかまを混ぜる ②酢、砂糖、醤油、を好みで味付けした物を加えて混ぜ、トッピングにゆかりをふりかける
ナスの梅干し煮 (2人分)	ナス 梅干し 青しそ 出汁 醤油 みりん 塩	4本 2個 4枚 300 cc 大さじ1 大さじ1 少々	①ナスは縦5ミリ幅の切込みを金面に入れ、青しそは千切りする ②鍋に出汁、梅干し、醤油、みりんを熱する ③塩少々で味を整え、器に盛り、青味噌乗せる
ゴーヤの甘辛漬け	ゴーヤ にんにく 赤唐辛子 塩 A 醤油 A 酢 A 砂糖	1本 薄切り 1本 小さじ1 大さじ4 大さじ4 大さじ3	①ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを取り、3ミリ厚さの薄切りする ②塩をまぶして、10分おき、水洗いして、水気を拭く ③唐辛子はタネを取る
ゴーヤの漬物	にがうり 醤油 酢 砂糖	1kg 400 cc 200 cc 200 cc	①にがうりは食べやすく切り、Aに漬け込む
ゴーヤの砂糖煮	ゴーヤ 砂糖	1kg 1.5 kg	冷凍し、解凍し、硬く絞って炊く

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

料理名	材料	分量	作り方
夏野菜			
トマトケースのサラダ(4人分)	トマト じゃが芋 玉ねぎ きゅうり ゆで卵 塩 胡椒 マヨネーズ	４個 小さじ４個 みじん切り大４ １本 １個 適量	※シンプルなポテトサラダもトマトケースに入れるとおしゃれに ①じゃが芋は皮付きのまま、ゆで皮をむいて１cmの角切りにする ②熱が取れたら、玉ねぎ、ドレッシング、塩、胡椒を加え混ぜ冷ます ③きゅうりは小口切りに塩少々をふり、しんなりしたら、水気をしぼり、①に加えマヨネーズに和える ④ゆで卵は白身と黄身に分けてそれぞれみじん切りにする ⑤トマトはヘタをとり、ヘタの方から1/5位を切る ⑥スプーンで中身を丁寧にとり、塩少々ふって、③をつめて上に④を飾る

料理名	材料	分量	作り方
白菜・ダイコン			
ハリハリ漬け	大根 人参 きゅうり 薄口醤油 酢 砂糖 だし昆布 唐辛子	300g 100g 100g	①大根、人参、きゅうりは３cm位の拍子木に切る ②調味料を混ぜてつける
白菜のきざみ漬け	白菜 塩 砂糖 ゆず 昆布 人参 生姜	３kg 90ｇ 400ｇ	①ゆず、昆布、人参、生姜を３～４cmのせん切り ②ボール等に合わせ、あとで汁ごと袋に入れる ③半日ぐらい、日干しにする
大根白漬け	大根 塩 酢 砂糖 唐辛子 重石	10 kg 500ｇ 400 cc 500ｇ 少々 15 kg →20 kg	①大根は皮をむく ②大根に塩をすりこむ ③樽に並べ、重石を乗せ、３～４日おく ④砂糖、酢、唐辛子を混ぜた中に並べて軽い重石を乗せて４日間おく
ぶっかけ大根	大根	１kg	
かぶ			

料理名	材料	分量	作り方
白菜・ダイコン			
かぶの酢醤油	かぶ 醤油 酢 砂糖 赤唐辛子 昆布	400ｇ 大さじ３ 大さじ３ 大さじ２ １本 少々	①かぶは1 cm厚さ輪切り１cmの棒状に切る ②ボウルにAを入れて、砂糖がとけたら、かぶを加えて混ぜる ③ラップをして冷蔵庫に入れ、上下を返しながら、３～４時間漬ける
かぶの味噌漬け	かぶ かぶの葉 みそ みりん 砂糖	300ｇ 50ｇ 100ｇ 大さじ２ 大さじ２	①皮つきのまま半分に切る ②切り離さないように上から１cmほど残し、縦に１cmの切れ目を入れる ③葉は７～８cm切る ④ボウルにAを入れて混ぜ、ジッパーつき保存袋に入れて、①を加えて袋の外からもみ、冷蔵庫で一晩つける ⑤みそ床を軽く拭って切り、葉は水気を絞り、みじん切り
かぶの甘酢漬け	かぶ 甘酒 塩	260ｇ カップ１ 大さじ１/２	①かぶは皮をむき、１cm厚さの輪切り、大きければ半月切りにする ②ボウルに入れて、塩をまぶし、一時間置く ③かぶの水気をふき、保存容器に入れて、甘酒を加える ④冷蔵庫４～６時間つける

料理名	材料	分量	作り方
なす			
なすの水漬け	なす 砂糖 塩 ミョウバン	２kg 250ｇ 100ｇ 大さじ１ 400 cc	①なすのヘタとしりを少し取り、袋に入れて調味料を入れ、砂糖がとけるまでよく揉む ②分量の水を入れ、袋で野菜室に入れて一日おく ※小分けして一年間冷凍でもつ
なすのからし漬け	なす 塩 砂糖 醤油 酢 ねりからし	２kg １カップ 3～400ｇ 45 cc 100 cc 70ｇ	①なすの皮を２～３か所むき、乱切り、30分あく抜き ②30～40分塩もみしておく ③なすをしっかり絞り、調味料と混ぜ合わせる
なすとズッキーニの塩麹あえ	なす ズッキーニ 塩 塩麹	３本 １本 小さじ１ 大さじ１	①なす、ズッキーニは縦半分にして薄切り、塩もみしてしんなりさせる ②水気を切り、塩麹を加えてまぜる(練りがらしを同じタイミングで入れる) ※ズッキーニ１本、きゅうり１本でも良い
なすのからしごま漬け	なす 塩 いりごま からし 砂糖 醤油	４本 小さじ2/3 小さじ１ 小さじ２ 大さじ1・1/2 大さじ１	①なすは長さ半分、縦８等分にして、塩をまぶし、水気をきる ストックバックに①とAを入れ、軽く揉み、冷蔵庫で１時間つける
なすの即席からしみそ漬け	なす 塩 味噌 酒 醤油 ときがらし	400ｇ 大さじ1/2 40ｇ 小さじ１ 小さじ１ 小さじ２～３	①味噌は鮭と醤油で溶きのばし、からしを加える ②なすは乱切り、塩まぶししんなりしたら、軽くもみ、サッと洗い、かたく絞る ①とまぜる ③ビニール袋に入れて揉みこんだ方がよい ④２～３時間つける
なすとみょうがの浅漬け	なす みょうが A 酢 A だし A 醤油 塩	400ｇ ３個 大さじ２ 大さじ２ 大さじ１ 小さじ１	①なすを縦半分に切り、斜め薄切り、塩をふり、軽く混ぜる ②①にAを加えて、軽く混ぜ、重石をして、30分以上つける

料理名	材料	分量	作り方
なす			
なすと干しエビの中華漬け	なす 長ネギ 生姜 干しエビ 赤唐辛子 A 酢 A 砂糖 A 鶏ガラスープ 塩 ごま油	400 g 40 g 10 g 10 g １本 100 cc 50 g 50 cc 少々 大さじ 1	①なすを縦に 4 等分し、長ネギ、生姜を千切りにする ②干しエビを細かくきざみ、赤唐辛子を輪切りにする ③フライパンにごま油をひいて、なすをしんなりするまで焼き、塩をふり、容器にいれる ④③のフライパンでネギ、生姜、干しエビを炒める ⑤④に火が通ったら、Aを入れて火を止める ⑥③の中に⑤を注ぎ、１時間以上つける
なすのキムチ風	なす 青しそ おろしにんにく ねぎのみじん切り コチュジャン 砂糖 醤油 ごま油	５本 １束 小さじ 1 大さじ 1 小さじ1・1/2 少々 大さじ 2 小さじ 1	①なすはヘタを取り、縦半分に切り、斜めに細く切れ目を入れながら、4 切れに切って、塩水につけ、しばらくおいてしんなりしたら、灰汁をだし、水気を絞る ②ボウルで合わせ、ビニール袋に調味料と①を入れる
なすの即席漬け	なす きゅうり みょうが 青しそ	２個 1/2本 １本 ５枚	①なすは縦半分に切り、３ミリの半月切り、きゅうりは半月切り斜め薄切り、みょうがは小口切り、青しそは千切り
なすのまる煮	なす 干しエビ だし昆布 みりん 酒 薄口醤油 木の芽 大葉		①なすはガクを取り、ヘタはそのまま、斜めの切れ目を入れ、明晩水に漬けあく抜きをする ②鍋に出汁昆布をしいて、なすを並べ、えびを入れてなすがくれる位の水を入れて、少量もみりん、酒、醤油を加え、味を整え、煮含める ③煮汁につけたまま冷まし、大葉などをこんもり乗せる

料理名	材料	分量	作り方
なす			
なすの揚げ漬け	なす ピーマン 豆板醤 ねぎ にんにく オイスター 味噌 ごま油	３個 ２個 小さじ1/2 ５cm 少々 大さじ1/2 大さじ1/2 小さじ１	①ピーマンを半分に切り、タネを取り、２～３等分する ②なすは縦半分に切り、２等分に切る ③ボウルにAを混ぜておく ④フライパンに油を２cm程入れ、中火で170℃で揚げる ⑤なすに火が通ったら、ピーマンを入れ、一緒に揚げ、紙タオルで油を切り、味をからめる
夏野菜の揚げびたし	かぼちゃ なす ピーマン ヤングコーン トマト めんつゆ 生姜(千切り) サラダ油	150ｇ ２個 ２個 ６～８本 小さじ２～８本 １カップ	①なすを縦半分にして切り目、かぼちゃ1.5cm幅に切り、ピーマン縦半分、トマトにヘタを取る ②揚げ油にかぼちゃを入れじっくり揚げ、なす、ピーマン、ヤングコーンの順にあげ、最後にトマトを揚げ、皮をむく ③めんつゆに漬け、30分以上おく
中華風なす田楽	なす A 味噌 A 水 A 砂糖 A 豆板醤 A 細ねぎ サラダ油	３個 大さじ２ 大さじ２ 大さじ１ 小さじ１ ２本分 大さじ３	①なすはヘタを取り、縦半分に切り、皮に斜めに細く切り目を入れる ②フライパンにサラダ油を中火で、ナスの断面を下にして、３分程焼き、返して蓋をし、３分ほど蒸し焼きにして器に盛り、Aを混ぜ合わせ、ナスにかける
なすのしぎやき	なす 揚げ油 薬味 もみじおろし こねぎ	1本	①なすを縦半分に切り食べやすく切れ目を入れる ②①をやわらかくなるまで、あげる ③万能たれをかけ、こねぎ、もみじおろしをのせる
万能たれ	出汁 濃い口醤油 赤酒 かつお節	100 cc 100 cc 75 cc ひとつまみ	①かつお節以外の材料を鍋に入れ、沸騰したら火を止める ②かつお節をひとつまみ入れ、香りが立ったら、ざるなどで濾す

料理名	材料	分量	作り方
なす			
なすのしそつくね	なす 豚ひき肉 小麦粉 醤油 青しそ レモン(くし型) 七味唐辛子 塩 ごま油	２個 150ｇ 大さじ２ 小さじ２ ６～８枚	①なすはヘタを除き、皮をしまむきにして1 cm角切り、塩をまぶして10分おく ②①を絞ってボウルに入れ、小麦粉、醤油を加えて練る ③青しそを加える ④フライパンにごま油を中火で30秒温め、②を並べ４～５分焼き、上下返して３分焼き、レモンと七味を添える
やきなすのねぎごまだれ	なす ねぎ(小口) 醤油 白ごま 削り節	300ｇ 30ｇ 小さじ２ 小さじ１ 1ｇ	①なすは表、裏に切り込みを入れる ②全体が黒くなり、はさむとキューとくぼむまで焼く ③氷水にとり、下からむく ④器に盛り、Aを混ぜ合わせかけ、かつおをかける
冷製なす	なす	３個	①皮をむいて縦８等分に切り、蒸し器に並べて４分30秒蒸す ②すぐうちわか扇風機で冷ます
香味しょうゆだれ	酢 醤油 ごま油 ねぎ(みじん) しょうが(すりおろし)	大さじ１ 大さじ１ 大さじ1/2 少々 小さじ1/2	醤油ベースのさっぱり味
ごまだれ	酢 醤油 ねりごま 砂糖 ねぎ(みじん) しょうが(すりおろし)	大さじ１ 大さじ１ 大さじ1/2 大さじ1/2 少々 小さじ1/2	ねりごまのこくでごはんが進む
ピリ辛だれ	酢 醤油 ごま油 砂糖 ねぎ しょうが ラー油	大さじ１ 大さじ１ 大さじ1/2 小さじ１ 少々 小さじ1/2 小さじ1/2	香味だれに砂糖とラー油プラス

料理名	材料	分量	作り方
なす			
なすと牛肉とトマトのガーリック炒め	なす 牛バラ Aにんにく A黒コショウ トマト パセリ 塩 オリーブ油 醤油 酢	300 g(大さじ３個) 200 g ２かけ 小さじ１ 100 g みじん 小さじ1/4	①なすは４つ割り、長さを半分にし、塩小1/4、水大1/4ふって５分おき、牛肉は半分に切り、塩小1/4をふりA の黒こしょうスプーンの背でつぶす ②ふらい
なすと豚肉、オクラの醤油炒め	なす オクラ 豚バラ(薄切り) A 酒 A 醤油 A 片栗粉 A 黒コショウ粗びき B 酒 B 醤油 B 水 塩 サラダ油	300 g(大さじ３個) ３本 80 g 小さじ１ 小さじ１ 小さじ１ 少々 大さじ１ 大さじ１ 大さじ２	①なすはヘタを取り大きく薄めの乱切りにし、塩をひとつまみまぶす ②オクラはヘタを取り、ななめ半分に切り、豚肉は一口大に切り、Aを揉みこんで下味をつける ③なすの水気を拭き、フライパンにサラダ油を大２弱火で熱し、豚肉炒め、焼き色がついたら、なすとオクラを加えて、炒める ④野菜が色鮮やかになったら、Bを加えて混ぜ、全体に味をなじませる
なすと鶏モモの梅てりやき	なす 鶏もも肉 ししとう 梅干し A 酒 A みりん A 醤油 ごま油	４個 １枚(300 g) 10本 ２個 大さじ２ 大さじ２ 大さじ１	①なすは１cmの輪切りにし、水にさらす ②鶏モモ肉は、厚さを均一に広げ、上下かえして焼く ③ししとうは軸を短くきる ④梅はタネを取り、Aと混ぜる ⑤フライパンにごま油を入れ、肉を皮の方から入れ、なす、ししとうを入れ、とりは皮がカリカリになるまで焼き、なすはしんなりするまで炒める ⑥④を加えて混ぜる

料理名	材料	分量	作り方
なす			
なすとじゃこのピリ辛炒め	なす ちりめん しょうが 豆板醤 黒酢 白ごま ごま油 酒 みりん 黒酢 醤油 白ごま 塩	５個 40ｇ １かけ 小さじ１ 大さじ１ 大さじ１ 大さじ２ 大さじ１ 大さじ２ 大さじ２	①なすは乱切り、水にさらし、水を切る ②生姜は千切りにする ③ごま油を中火で熱し、生姜、豆板醤を入れ、香りが出るまで炒める ④油がなじんだら、なす、ちりめんを加え、酒、みりん、黒酢を加え、５分程炒煮にする ⑤なすがしんなりしたら、醤油を加え、汁がなくなるまで炒め、白ごま、塩少々を加える (１日間保存)ゆでたそうめん、小口ねぎ
なすのエビマヨ	なす えび しょうが A マヨネーズ A 砂糖 A 薄口醤油 A レモン 塩 サラダ菜、カイワレ、 酒、塩、胡椒、サラダ油	160ｇ 150ｇ ２かけ千切り 大さじ４ 小さじ２ 小さじ１ 小さじ１ ふたつまみ	①縦半分に切り、２～３等分斜めに切れ目をいれる ②えびは皮をむき、背ワタを取り、食べやすく切り、塩胡椒をする ③ナスを焼き、サラダ油で皮側から焼き、油を敷き多めの油で焼く ④フライパンにえびを入れ、中火で両面を焼き、酒小１加え、生姜を加え、中まで火を通す
なすと豚こまの甘酢あん	なす 豚小間 ピーマン ミニトマト しょうが	160ｇ 150ｇ 1個 6個 2かけ	ー
焼なすのツナソース	なす ツナソース 　ツナ 　青しそ 　しょうゆ 　砂糖 ごま油	200ｇ ー 70ｇ 5枚 大さじ1 大さじ½ ー	①なすは2つ割にして斜め半分に切る。5分水にさらし、水けを拭き、ツナソースの青しそは1㎝四方に切る。 ②フライパンにごま油で中火で皮を下にして1分間焼く。上下を返し、2～3分焼く。器に盛る。 ③軽く油をきったツナと残りのツナソースの材料を合わせなすにのせる。

料理名	材料	分量	作り方
なす			
なすの簡単ミートソース	なす 牛の切り落とし ミニトマト Aトマトケチャップ 　しょうゆ 　にんにく（すり） 　水 粉チーズ ミックスリーフ 小麦粉 オリーブ油 塩	300ｇ 150ｇ 150ｇ 大さじ3 小さじ2 1/2かけ分 1/3カップ 大さじ1 ー 小さじ1 ー ー	なすは半分に切り皮の方に細かく切目を入れる。ミニトマトは半分に切り、牛肉は2㎝幅に切り小麦粉をふり、Aは混ぜる。 ①フライパンに皮目を下に並べオリーブ大さじ3をからめ中火で焼き目がつくまで上下を返しながら焼く。 ②フライパンにオリーブ油小さじ2を熱し、牛肉を広げてミニトマトをのせ焼き付けて混ぜながら2分。Aを加えて煮立ったらとろみがつくまで3～4分煮る。茄子にかけ、粉チーズをふる。
蛇腹なすとえびのカレー南ばん	なす えび（無頭） 　たまねぎ 　酢 　水 　砂糖 　醤油 　カレー粉 小麦粉 揚げ油	大400ｇ 250ｇ 80ｇ 大さじ4 大さじ3 大さじ2 大さじ2 小さじ1 ー ー	①なすはヘタを除き、蛇腹に切り目を入れる。えびは処理して小麦粉1/4まぶす。 ②南蛮酢を混ぜる。 ③170℃の油でなすを3～4分、えびを2～3分揚げる。②に加え、味をなじませる。
なすのピリ辛南ばん	なす たまねぎ かいわれ 　酢 　しょうゆ 　ごま油 　ラー油 揚げ油	240ｇ 70ｇ 15ｇ 大さじ2 大さじ2 大さじ1 小さじ1 ー	①Aは混ぜ合わせる。たまねぎは縦に薄切りし水にさらし水気を切る。かいわれは根元をおとし長さを半分に切る。なすはヘタを除き2㎝厚さの輪切りにする。 ②フライパンに2㎝油を入れ、180℃で揚げる。両面揚げる。Aに加える。 ③味をなじませて器に盛り、たまねぎ、かいわれをからめてのせ、全体に汁をかける。

料理名	材料	分量	作り方
トマト			
トマトの大根おろし和え	トマト 大根 Aポン酢 Aオリーブ油	2個 100ｇ 大さじ2 大さじ1	①大根をすりおろし、ザルに入れて水気を切る。 ②トマトはひと口大に切り、大根、トマトを和える。 青しそプラス
トマトのらっきょう酢漬	トマト らっきょう酢 氷砂糖	1kg 適量 10個	①トマトは5ミリ位の輪切りにし瓶に入れる。 ②酢をひたひたに入れ、氷砂糖入れる。
トマトのひんやり辛子漬	トマト たまねぎ ◎ドレッシング サラダ油 酢 ねりがらし 塩 砂糖	4～5個 1/2個 100ｃｃ 70ｍｌ 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/2	たまねぎはみじん切りにし塩少々まぜて流水で洗い絞っておく。 トマトは1㎝の輪切りにしタッパーに並べて玉ねぎをかけ、ドレッシングをかけて冷蔵庫で冷やす。パセリをふりかけてもよい。
トマトソース	トマト 梅干し ケチャップ うすくちしょうゆ	中1個 1個 少々 少々	トマトは、金のすりおろしでおろす。梅干しはつぶす。全部まぜる。 鶏むね肉に米粉くぐらせパン粉で揚げる。トマトソースをかける。
冷やしトマト	トマト 削りぶし		食べやすく切り　削りぶしをかけしょうゆをかける。 茶碗蒸し、すり流し、味噌汁などにいれる。
トマトのたたき	トマト みょうが 大葉 しょうが かいわれ 白ごま A酢 Aしょうゆ Aみりん Aごま油	450ｇ 1個 3枚 10ｇ 1/3パック 大さじ1 大さじ4 大さじ2 大さじ2 大さじ1	①みょうがは小口切り、青しそは千切り、しょうがはみじん切り、かいわれは2㎝に切り、トマトはうす切りにする。Aは混ぜ合わせる。 ②トマトを盛り、みょうが、青しそ、しょうが、かいわれをちらし、Aをまわしかけ白ごまをふる。

料理名	材料	分量	作り方
トマト			
ミニトマトの炊き込みごはん	ミニトマト 米 ベーコン 細ネギ A水 A酒 A塩 A黒こしょう	10個 2合 2枚 3本 360ml 40ml 小さじ1/2 ー	ヘタを取る 米は洗って30分浸水させる ベーコンは1㎝四方に切る ねぎは小口切りにする 1.内釜に米、Aを入れ、ミニトマト、ベーコンをのせ、普通に炊く。炊き上がったら、ざっとまぜ、器にもって細ねぎをちらし、こしょう少々ふる
トマトと鶏肉の卵とじ	トマト 鶏もも肉 ねぎ みつば 卵 A水 Aしょうゆ、酒 Aみりん、砂糖	300ｇ 200ｇ 1/3本（30ｇ） 5本分 3個 ー 各大さじ2 各大さじ1	トマトは1口大乱切り 鶏もも肉はひと口大そぎきり ねぎは斜め切り みつばは小口切り ①フライパンにAを入れて強火にかけ、鶏肉・ネギ、トマトを加え中火にし煮る ②卵を割りほぐさないで ①に加え、卵黄をくずさない様に卵白だけをまぜ火に入れ、卵白がかたまってきたら卵黄をつぶし半熟状になったら、火をとめて器に盛り、みつばをちらす ※卵にあえてっぷさずに加え卵黄だけ半熟状に
トマトのえび梅炒め	トマト えび（無頭） 玉ねぎ 梅干し A酒、みりん、しょうゆ 酒、片栗粉 サラダ油	2個 6尾 1/4玉（50ｇ） 2粒 各大さじ1 小さじ1 大さじ1	①えびは背開き取り除き、背ワタを取り除く、酒、片栗各小さじ1をもみこみ、水洗いし、水けを拭く トマトは6~8等分のくし型に切り、玉ねぎはうす切りにする。 ②梅干しはたたき、Aと混ぜ合わせる。 ③フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、玉ねぎを炒め、えびを入れ炒め、トマトを加えて1分炒め、②を加え強火でサっといためる。

料理名	材料	分量	作り方
トマト			
トマト冷しゃぶ 2人分	豚薄切り肉 トマト カットわかめ きゅうり Aしょうゆ、みりん、オリーブ油 Aわさび A片栗粉 A塩	180ｇ 400ｇ 5ｇ 25ｇ 各大さじ1 少々 大さじ1 少々	①わかめは水に5~6分つけ、水気をしぼる。トマトは底に十文字切目を入れる。豚肉は長さを半分に切り、片栗粉大さじ1をまぶす。Aは混ぜあわせる。 ②トマトは湯むきし、氷水にとり、くし形に切る。 ③ 豚肉は1度に湯の中(トマトの後)に入れる。ゆっくり混ぜながら火を通す。 ④ 豚肉を手でしぼり、塩少々ふり、1のわかめをしき、トマト、豚肉を重ねきゅうりをちらして、Aをかける。
カリカリ鶏のトマトのっけ 2人分	トマト 鶏むね肉 Ａしょうゆ、みりん Aしょうが汁 A塩 レモン汁 青しそ 片栗粉 サラダ油 砂糖 しょうゆ	300ｇ 300ｇ 各大さじ1 小さじ1 少々 大さじ1 2〜3枚 ー 大さじ2 大さじ1 大さじ1	①トマトは8~10等分のくし形に切る。とり肉は皮をとり、そぎ切りにし、 Aをからめ10分おき、片栗粉をまぶしフライパンにサラダ油大さじ2を入れ中~強火で鶏をならべてフタをして3~4分こんがり焼き、返して2~3分やき器にもる。 ②トマトを焼きつける。フライパンに油をサッとしいて強火で①のトマト入れる。砂糖大さじ1をふり、トマトを焼きつける。 ③レモン汁・しょうゆ大さじ1をまわしいれからめ、とり肉の上にのせ、青しそをのせる。
和風トマトオムレツ 2人分	大根 ツナ トマト 卵 Ａ片栗粉、水 Ｂ塩こしょう、砂糖 青のり 塩 サラダ油 しょうゆ	200ｇ 1/2缶 150ｇ 2個 各小さじ1 各少々 少々 ー ー ー	①大根は下りおろし、しっかりしぼる。ボウルに入れ塩少々、ツナの汁ごと加えてまぜる。トマトは1.5cm角に切る。 ②ボウルに卵をサックりほぐし、まぜあわせたAとトマトの水けも合わせ、Bを加えてまぜ、トマトを加えてさらにまぜる。 ③小さめのフライパンにサラダ油をいれ、②を入れ、かきまぜフタをして1~2分やき、1分蒸らし、皿にすべらせて盛り、ツナおろしのせ、しょうゆ、青のりをふる。

料理名	材料	分量	作り方
トマト			
トマトエビチリ	エビ トマト 赤パプリカ 長ネギ A片栗粉、薄力粉 A水 B豆板醤、おろし生姜 Bケチャップ カップ鶏がらスープの素 カップきび砂糖 片栗粉	6尾 1/2個 ー ー 各大さじ1/2 小さじ1 各小さじ1/2 大さじ1 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1/4	①エビは下衣理し、水けを除いて塩と白こしょう各少々、酒小さじ1/2で下味つける。 ②トマトはクシ形、パプリカ乱切り、長ネギはみじん切りにする。 ③混ぜておいたAをエビに絡め、ごま油小さじ1を熱したフライパンで8分火を通し取り出す。 ④フライパンの粗熱を取ってBを加え、香りが出るまで中火でいためる。火をとめて、水40cc とカップを加え、ひと煮する。 ⑤倍量の水で溶いた片栗粉でとろみを付け、エビと長ネギ、パプリカ、トマトを入れ、加熱する。
トマトとキウイの和風マリネ（作りやすい分量）	トマト キウイ A酢 Aしょうゆ、はちみつ オリーブ油	300ｇ 200ｇ 大さじ4 各大さじ1 ー	①トマト、キウイは横に5ミリ厚さの輪切りにし保存容器に交互に並べる。 ②耐熱ボウルにAを入れてふんわりとラップをし、レンジ(600W)に30秒かけ冷やして①にかける。たべる時オリーブ油適当にかける。
トマトと卵の炒め物	トマト 卵 A牛乳 A水溶き片栗粉 A塩 Aこしょう Bにんにく B紹興酒 Bしょうゆ B砂糖 B塩 Bこしょう カップ細ネギ カップごま油,サラダ油	2個（320ｇ） 3個 大さじ2 小さじ1 ひとつまみ 少々 小さじ1 小さじ1 小さじ1/3 小さじ1 ふたつまみ 少々 大さじ3 小さじ1,大さじ1	①トマトはヘタをくりぬき、熱湯にサッとくぐらせて冷水にとり、皮をむき、3/4はくし形に切る。残りはみじん切りにする。 ②ボウルに卵を割り入れ、Aを加えまぜる。 ③フライパンにサラダ油大さじ3を強めの中火で熱し、②の卵液を流し入れ、木べらで大きくまぜ、半熟状に火を通し取り出す。 ④③のフライパンにサラダ油大さじ1を足して強めの中火で熱し、くし型のトマトを加えて炒める。トマトから水分が出はじめたら、にんにくとみじん切りのトマトを加えBを順に加える。③の卵を戻して炒め合わせ、トマトとカップを加えてサッと炒める。
簡単トマトストック			
トマトみそだれ	Aトマト 　にんにく（すりおろし） 　みそ、すりごま 　砂糖、しょうゆ、酢	100ｇ 1/2かけ 各大さじ1 各大さじ1	①トマトみそだれをつくる。トマトは1cm角に切ってボウルに入れ Aを加えてまぜあわせる。 牛肉250ｇ、かぼちゃ200ｇ、パプリカ160ｇ、なす2個（160ｇ）にかける

料理名	材料	分量	作り方
トマト			
もずくレモントマト （作りやすい分量）	トマト Aしょうゆ、レモン汁、みりん、砂糖 Aしょうが汁 もずく（生） きゅうり（輪切り） レモン（いちょう切り）	200ｇ 各大さじ3 小さじ1 200ｇ ー ー	①トマトは1.5cm角に切る。 ②Aをよくまぜてもずくとトマトを加えて全体をまぜる。 ③器に歪りきゅうり、レモンをそえる。 ※保存容器に入れ、冷蔵庫で3~4日保存
もずくレモントマトのそうめん	そうめん ◎もずくレモントマト めんつゆ（ストレート） 細ネギ	150ｇ ー ー ー	①そうめんはたっぷりの湯でゆでざるにあげ、流水で洗って水けを切り小巻きに器にならべる。 ②めんつゆに好みの量のもずくレモントマトを加えてまぜ、細ねぎとともに①にそえる。
むし焼きなすのもずくレモントマトがけ	なす ◎もずくレモントマト 青しそ（千切り） サラダ油 塩	2個（100ｇ） 100ｇ ー 大さじ1 少々	①なすは斜めに細かく切目を入れ、斜めに3等分に切る。 ②フライパンになす、サラダ油大さじ1、水大さじ2~3、塩少々を入れ、ふたをして中火で煮立たせる。弱火の中火にして柔かくなるまで5~6分蒸し焼きにし、ふたをとって汁気を飛ばす。 ③器に盛り、もずくレモントマトをかけ、青しそをのせる。
もずくレモントマトやっこ	絹ごし豆腐 ◎もずくレモントマト しょうが	150ｇ 1/2カップ 少々	①豆腐は食べやすく切り器に盛る。 ②もずくレモントマトをかけしょうがをのせる。
トマトばくだん納豆	トマト ひきわり納豆 にんにく Aしょうゆ、すりごま、みりん、砂糖 細ネギ サラダ油	75ｇ 2パック 1かけ 各大さじ1 ー ー	①トマトは7〜8ミリ角切り、にんにくは縦薄切りにする。フライパンにサラダ油大さじ1とにんにくを入れ、弱火の中火にかけカリカリで取り出す。 ②フライパンに油小さじ1とAを混ぜタレをつくる。 ③器に納豆、①のトマト、にんにく、細ねぎを入れ、たれをかけてよくまぜる。

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

料理名	材料	分量	作り方
デザート・おやつ			
宇治バナナ	バナナ 小麦粉 抹茶 グラニュー糖 塩	1本 少々 少々 少々 少々	①ハバナナは1~1.5cmに輪切りにする。 ②塩をまぜた小麦粉をバナナにまぶし油で揚げる。 ③揚がったら、グラニュー糖と抹茶をふりかける。
挽茶入り豆乳プリン	挽茶 粉寒天 はちみつ 豆乳 ◎黒みつ 　黒砂糖 　水	5ｇ 4ｇ 小さじ2 2カップ 大さじ2 大さじ2	①挽茶、豆乳、はちみつ、粉かんてんを小鍋に入れて、煮とかし、流型に入れて冷やし固める。 ②黒みつシロップの材料を火にかけて沸騰したら、火を止めておく。 ③固まったら、器に盛る。 ※みたらしのたれでもよい。
かぼちゃプリン 　ココット8個分	粉寒天 水 砂糖 卵黄 かぼちゃ 牛乳 生クリーム ラム酒 ◎キャラメルソース 　グラニュー糖 　水 　熱湯	1ｇ 100ｃｃ 25ｇ 2個 200ｇ 125ｇ 25ｃｃ 小さじ2 100ｇ 大さじ4 大さじ5	①かぼちゃは皮と種を取り除き、蒸して200g用意する。 ②①と牛乳をミキサーにかけ、ピューレ状にする。 ③②に生クリームを加え、混ぜる。 ④鍋に水、粉寒天を入れて火にかけ、かきまぜながら、煮溶かす。弱火で1分間沸騰させる。 ⑤ 卵黄に砂糖を加えすりまぜ、④を加えて混ぜる。更に③を加える。 ⑥火をとめてラム酒を加え、ココットに入れ冷やす。 ⑦固まったら、キャラメルソースを上に流す。
大根もち	大根（すりおろし） 米粉 A砂糖、しょうゆ	ー ー 適量	大根おろし、米粉を混ぜる。 耳たぶ位にこね、うすく丸型にのばし油であげ、Aをからめる。 ※中に野菜を刻んで混ぜて揚げる。
つるちゃんのデザート	牛乳 米粉 砂糖 ジャム 季節の果物 エッセンス シナモン ブランデーなど	500ｃｃ 50ｇ 30ｇ 適量 適量 あれば あれば	牛乳、米粉、砂糖をフライパンでやさしく練る。固まったら冷やす。

料理名	材料	分量	作り方
デザート・おやつ			
豆腐のスイーツ	木綿豆腐 豆乳 みりん ◎黒蜜 　黒砂糖 　水	1丁 30ｃｃ 30ｃｃ 200ｇ 100ｃｃ	①豆腐は水切りし、豆乳、みりんをミキサーなどで混ぜ器に入れ冷やす。 ②黒蜜を練り、食べる直前にかける。
残った豆腐のスイーツで白和え	ブロッコリー あたりごま 砂糖 しょうゆ 塩	1株	余った豆腐のスイーツにごま、砂糖、しょうゆ、塩で味付け、しっとりさせる。
金柑の甘煮	きんかん きび砂糖 水	500ｇ 200ｇ 500ｃｃ	①金柑に穴をあけ強火で炊き沸騰したら弱火で30分炊く。 ②ふたをして逆さに置き冷やす。
金柑とリンゴジャム	りんご きんかん きび砂糖（りんご、きんかんの40％）	2個 200ｇ 250ｇ	リンゴは皮をむいて8つ割にし薄切りにする。金柑は種を取って2～3ミリの厚さに切る。ふたつを1時間以上混ぜ置いたものを強火にかけ15～20分煮る。（2ヶ月保存）
晩白柚のぼんたん漬け	晩白柚 砂糖（下準備後の1.5倍） 水 グラニュー糖	1個 200ｃｃ 適量	①晩白柚は、12分割して皮をむいて、 中ワタの状態で重さをはかり、重量の1.5倍の砂糖を準備する。 ②お湯を沸かし、別鍋に①を入れて熱湯をかけ、しばらくおき、押し洗いして絞る(3回する)。 ③砂糖に水を加え、シロップで汁がなくなるまで煮て、人肌にさめたら、グラニュー糖をまぶす。(苦味抜きしっかりおこなう)
わらび餅	わらび粉 水 砂糖 抹茶 ◎黒蜜 　黒砂糖 　水	200ｇ 900ｃｃ 200ｇ 100ｇ 200ｇ 100ｃｃ	①わらび粉と水800cc、砂糖100gを鍋に入れる。 ②抹茶を水100ccと砂糖100gで溶く。 ③①、②を中火で練る。 ④ねりあがったらっ水の中に放し、適当にちぎり、水けを切って、黒蜜をかける。
かぼちゃ水ようかん	蒸したかぼちゃ 水 砂糖 白あん 粉寒天	600ｇ 600ｃｃ 60ｇ 300ｇ 小さじ5	①かぼちゃは皮と種を取り、煮る。 ②鍋にジューサーでなめらかにした、①と白あんと水を入れ中火にかける。 ③沸とうしたら、砂糖と粉かんてんを加え、再び沸とうさせる。型に流し込み冷蔵庫で冷やす。

料理名	材料	分量	作り方
デザート・おやつ			
アボカドの寒天よせ	アボカド 粉寒天 水 　薄口しょうゆ＋酢をかける、みつをかけてデザートにも	2個 12ｇ 1200ｃｃ	①アボガドは、熟れていたら、1cm角、堅かったらフードプロセッサーにかける。 ②水を火にかけ、寒天を煮とかし沸騰させ①を並べた容器に流し込む。 ③固まったら、お好みの分量で切りわけて食べる。
リンゴゼリーヨーグルトソース	リンゴ Aレモン汁 Aはちみつ 粉ゼラチン Bヨーグルト Bレモン汁 Bはちみつ 砂糖	6個分 大さじ1 大さじ3 大さじ1 150ｃｃ 小さじ2 大さじ1 ー	①リンゴは8等分くし形に切って芯を取り、いちょう切りにする。Aをからめ、ふんわりラップをかけレンジ10分リンゴが透き通ったら、そのまま冷やす。 ②粉ゼラチンは水1/2カップにふりいれ、冷蔵庫で15分以上おいてふやかし、熱湯1カップと砂糖大さじ4～5を加えてとかす。 ③①と②をまぜて、器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。 ④ Bをよくまぜあわせてなめらかにし、③の上に注ぐ。 ※砂とうの量は、リンゴの甘さで加減
茶どうふ （5人分）	くず粉 水 挽茶	50ｇ 500ｃｃ 5ｇ	①水にくず粉をとかし、挽き茶をいれる。 ②中火にかけ3~5分位練る。 ③ 練りあがったら、容器に入れ、冷やす。 ※ごま油、しょうが醤油、酢味噌で食べる ※牛乳使うと、牛乳入り茶豆腐
フルーツジュースの一口ようかん （5人分）	フルーツジュース 水 白あん 粉寒天 水あめ、砂糖	70ｃｃ 220ｃｃ 100ｇ 5ｇ 各50ｇ	①水220cc、フルーツジュースを入れ、寒天、 水飴、砂糖を入れて火にかけ、沸湯したら白あん入れて固める。
いちごの豆腐フロマージュ（白和え風デザート） （5人分）	いちご 豆腐 生クリーム （又はヨーグルト） 砂糖（はちみつ）	8～12粒 1/3丁 大さじ3 （1/2カップ） 大さじ3	①いちごは食べやすい大きさに切る。 ②豆腐は、軽く重しをし水気をよく絞る。 ③ボールに生クリームを入れハンドミキサーで泡立て砂糖を入れてよくとかす。 ④③に②を入れ、クリーム状にする。 ⑤食べる直当にいちごを加え、さっくりまぜる。
豆乳プリン	豆乳 粉寒天 はちみつ 黒砂糖 水	1カップ 2ｇ 小さじ1 大さじ2 大さじ2	①豆乳、粉寒天、はちみつを小鍋に入れて煮とかし、流し型に入れて、冷やし固める。 ②黒蜜ショップの材料を火にかけて沸騰したら火をとめておく。 ③固まったら、器に盛る。

料理名	材料	分量	作り方
デザート・おやつ			
紫蘇ジュース	紫蘇の葉 クエン酸 砂糖 水	300ｇ 30ｇ 紫蘇の1.2～1.5倍 2L	湯をわかし紫蘇の葉を5分程煮る。葉を取り出してクエン酸、砂糖を入れる。砂糖が溶けたらできあがり。
紫蘇ジュース入りリンゴ寒天	A棒寒天 A砂糖 A水 Aしそジュース Bリンゴ B砂糖 Bしそジュース	1本 50ｇ 200ｃｃ 300ｃｃ 1/2個 100ｇ 100ｃｃ	①リンゴは皮をむき、しそジュース100cc、砂糖を入れて裏ごしする。 ②棒寒天を洗い、水につけておいてよく絞り、砂糖を入れて煮る、又しそジュース300ccを加えて煮る。 ③②の中に①を入れて煮る。流しかためる。

料理名	材料	分量	作り方
果物ジャム・コンポート			
ももものシロップ漬	もも 砂糖 酢	1ｋｇ 200ｇ 少々	①果肉を傷つけないよう、皮をむきます。 ②むいたら、酢水につける。（もも1ｋｇに対し、水1Lに酢大さじ1） ③鍋に湯を煮たたせ5~10分煮る。 ④③の桃を瓶に詰め、水3/4c、砂糖200gで煮立てて、シロップを作り桃の中に注ぐ。
梅ジャム	色づいた梅 砂糖	1ｋｇ 500ｇ	①梅はよく洗い手でにぎりつぶし種をとる。 ②果肉だけを鍋に入れ、かきまぜながらつぶし、砂糖を加えて、梅がつぶれるまで中火でつぶす。 ③なめらかにツヤがでたら、火をとめ冷ます。
りんごジャム	リンゴ（紅玉） 砂糖	1ｋｇ 700ｇ	①りんごは、よく水洗いする。 ②皮つきのまま卸し金でする。(風味がよい) 　ミキサーやフードプロセッサーでもよい。 ③鍋におろしたりんごを入れ、少量の水を入れてかきぜながら、加熱する。 ④沸とうしたリンゴの70%位の砂糖を加えるがすりおろしたリンゴに1〜2ｇのクエン酸加えて強くかきまぜながら強火で煮つめる。
いちごのつぶしジャム	いちご 砂糖 レモン汁	1ｋｇ いちごの80％ 1個分	①いちごは水洗いし、水気を切り、いちごをはかりいちごの重さの80%の砂糖、レモンのしぼり汁を鍋に入れ中火で煮る。 ②いちごがつぶれる様、しゃもじで強くまぜる。全体にトロミがでてきたら、冷めるとよい濃度になる。

料理名	材料	分量	作り方
果物ジャム・コンポート			
いちごの丸つぶジャム	いちご 砂糖	1ｋｇ いちごの80％	①いちごはヘタをつみとり、よく洗い分量はかる。 ②ホーロー鍋にいちご、砂糖1/2カップと水を入れ、 強火にかけ、砂糖がとけるまでかき混ぜていちごの粒が鍋底の方へ沈んできたら火を弱める。 ③かきまぜないで、鍋の両端をもってゆすって混ぜ。冷めると固くなるので、ゆるめの濃度で火をとめる。

料理名	材料	分量	作り方
万十			
あん万 ブタ万	A小麦粉 A米粉 A BP A砂糖 A塩 サラダ油 ぬるま湯	150ｇ 50ｇ 大さじ1 大さじ3 少々 大さじ1 100ｃｃ	Aをふるいにかけてサラダ油、ぬるま湯でこねる。あんこ、豚万具材を詰める。 ◎豚万具材 豚ひき肉　200ｇ しょうが　1片 エリンギ　200ｇ たけのこ　200ｇ 人参　1本
いきなり万十（栗いきなり）	Aもち米の粉 A小麦粉 A塩、砂糖 あんこ さつまいも（栗甘露煮）	1ｋｇ 300ｇ 適量 1ｋｇ 適量	もち米の粉、小麦粉は、ぬるま湯（冬）または水（夏）で耳たぶ位までこねる 1㎝幅に切った芋を蒸して（栗甘露煮）あんこと一緒に包む
盆万十	Aもち米の粉 A米粉 A小麦粉 A塩、砂糖 あんこ	1ｋｇ 150ｇ 150ｇ 適量 40個	粉類は塩、砂糖を加え耳たぶ位のやわらかさにこねる
ソーダ万十	カップ薄力粉 B牛乳 B砂糖 Aソーダ（重曹） A酢 あんこ	500ｇ 150ｃｃ 300ｇ 20ｇ 15ｃｃ	①Aを混ぜて2～3分おく ②①とBを合わせる。 ③①②にカップをふるい入れてまぜ、1～2時間ねかせる。 ④生地にあんこを包み11分蒸す。

料理名	材料	分量	作り方
万十			
茶栗万十	A薄力粉 A米粉 A BP A挽茶 砂糖 塩 サラダ油	150ｇ 50ｇ 大さじ1 大さじ1 大さじ3 少々 大さじ1	Aをふるいにかけ、砂糖、塩、サラダ油を100ｃｃのぬるま湯を加えこねて生地を作る。 栗のつぶしあん、栗甘露煮を入れて12～13分蒸す。
甘酒万十	A小麦粉 A砂糖 A塩 A BP A無塩マーガリン B甘酒 B生イースト（ドライ） B水	1ｋｇ 200ｇ 8ｇ 10ｇ 20ｇ 400ｃｃ 15ｇ（7ｇ） 170ｃｃ	①甘酒にイースト・水をまぜておく。 ②ボウルに小麦粉、砂とう、塩、マーガリン B.Pを入れて①に加えて、かためにこねる ③餅つき機で15分以上まわす ④生地にあんこを入れてまるめる ⑤保温ケースにクッキングシートを敷き万十を並べて2時間発酵させる ⑥蒸し器で10分蒸す
芋くず天ぷら	からいも 砂糖 タピオカ 水	3ｋｇ 600ｇ 1.5ｋｇ 耳たぶ位のかたさになる量	①芋をふかしてつぶす ②タピオカ、砂糖、水　耳たぶ ③箱に入れる ④冷凍する
そば万十	そば粉 ミックス粉 塩 卵 牛乳（水） あんこ	100ｇ 200ｇ ひとつまみ 1個 80ｃｃ	①そば粉、ミックス粉は混ぜてふるう（4~5回） ②ボウルに①と塩を入れ牛乳でこねる。 ③30分ねかせ、12等分し、12等分したあんこを包む。 7~8分蒸す(蒸しすぎない)

料理名	材料	分量	作り方
栗			
栗豆腐	栗（炊いたもの） くず粉 牛乳 Aだし（水） A薄口しょうゆ、みりん A砂糖 Aホイップクリーム	200ｇ 75ｇ 500ｇ 75ｃｃ 合せて25ｃｃ 少々 100ｇ	①栗は、カッターにてつぶす。 ②①の中にくず粉、Aを入れてつぶす。 ③鍋に②と牛乳入れて、弱火でゆっくり練る。 ④固ってなめらかになったら、かきまぜ、火をとめ、 型に流し入れ、固める。 ※だし汁、しょう油、わさび・・・好みで
栗ようかん	棒寒天 砂糖 栗甘煮 栗甘露煮 白あん	1本 120ｇ 300～400ｇ 12個 100ｇ	①寒天は、30分もどす(水) ②水400ccの中にちぎって入れ煮とかす。 ③砂糖を入れ、栗の甘煮を入れ、10分程ねりあげ、寒天型に入れる ④栗の甘露煮をトッピングに冷やしかためる。 あんをプラスしては
芋栗ようかん	さつま芋 栗の甘露煮 水 粉寒天 砂糖	300ｇ 50ｇ 100ｃｃ 3ｇ 大さじ3	①さつま芋は輪切りにしてゆでる。 ②やわらかくなったら、つぶす、栗の甘露煮も合わせて混ぜる。 ③鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、寒天がとけたら、砂糖を加えてかきまぜ溶かす。 熱いうちに②に加えてまぜ、流し缶に入れ、冷やしかためる。
栗のはる巻き揚げ	栗の甘露煮 いんげん にんじん 春巻きの皮 揚げ油 小麦粉	20個 20本 1本 10枚 ー ー	①春巻を広げ1枚に甘露煮2個、いんげん2~3本、人参10㎝長さを1本を巻き、巻き終わりに水溶き小麦粉をつけてとじ、油で揚げる。

料理名	材料	分量	作り方
栗			
栗の揚げ物			栗はゆで皮をむき 木綿とうふをつぶし山芋をすり入れ、片栗粉、だししょうゆを入れ、栗を切ってまぜ、ゆり根、ぎんなんをまぜ、油であげる
とりと栗のしょうが煮	鶏もも肉 栗 ししとう しょうが 粉とうがらし ※塩、こしょう、みりん、薄口しょうゆ	300ｇ 12～13個（300ｇ） 6本 20ｇ ー ー	①むき栗をヒタヒタの水を入れ中火でフタして 20分でゆで、湯を切り、フライパンに入れる ②とり肉は一口大に切り、塩こょう各少々ふる。ししとうはヘタをとり、竹串で数か所穴をあける ③①のフライパンにとりを皮を下にして加え、 しょうがをのせ、中火にしてフタをする。とり肉が白くなったら、上下を返し、みりん大さじ3、薄口しょうゆ大さじ2を加え、沸いたら、ししとうを加え混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。

料理名	材料	分量	作り方
そうざい			
りんごと切干大根サラダ	りんご 切干大根 豆もやし A酢 Aオリーブ油 A塩	250～300ｇ 25ｇ 100ｇ 大さじ1 大さじ3 小さじ1/2	①切り干し大根は水につけて戻し、水けを絞って食べやすく切る ②豆もやしはひげ根を除き、3~4cm長さに切る。鍋に入れてヒタヒタの水を加え、グラグラわかない位の火げんでゆでる。豆に火がとおったら湯をきり冷水につけて冷まし紙タオルで包んで水けを絞る ③りんごは芯を除き皮ごと3~4cm長さの細切りにする。ボウルに入れて①、②、Aを加えて和える。
切干大根のオムレツ	卵 切干大根 ベーコン 桜えび パクチー ごま油、塩	4個 20ｇ 40ｇ 10ｇ 適量 適量	①切り干し大根はサッと水洗いもみ洗いし、一度すすいで、水につけ10分おく。水けをしぼりごま油小さじ1、塩小さじ1/3をからめる。ベーコン1cm幅に切る。卵はときほぐす。 ②フライパンにごま油大さじ1を中火で熱し、ベーコン、切り干しを 2分間炒める。桜えびを加えて1分間炒め、とき卵を回し入れて5~6個大きく混ぜる。そのまま1~2分焼いたら、フライパンより一回り小さい皿をかぶせて裏返し、フライパンにもどし入れて弱火で3~4分間焼いて火を通す。食べやすく切る。
水菜のとうふ和え	水菜 ザーサイ 木綿豆腐 Aごま油、砂糖 A酢 A塩	40ｇ 20ｇ 100ｇ 各大さじ1 小さじ1/2 小さじ1/4	①水菜は4cm長さに切り、ザーサイは細切りにする。豆腐は4等分にちぎり紙タオルに包んで軽く押さえ、水けをふきとる。 ②ボウルに豆腐を入れ、Aを加えてよくまぜる。水菜、ザーサイを加えてサックりまぜる。
煮干とさつま芋の煮物	煮干し さつま芋 厚揚げ 青ねぎ A酒、薄口しょうゆ Aレモン汁 Aレモンの皮	10ｇ 150ｇ 150ｇ 1本 各大さじ1 小さじ1 ー	①さつま芋は皮つきのまま1口大の乱切りにし、水にさらしてざるにあげ水けをきり、厚揚げは3cm角に切り、青ネギは3cm長さに切る。 ②鍋に煮干しを入れ中火1分程いり、香りがたったら、水1カップ、さつま芋を加える。アクをとりフタをして5分煮て厚あげ、Aを加えて1分煮て青ネギとレモン汁を加えて火をとめる（煮干は炒ると香ばしくなる）
煮干し大豆の甘酢あえ	煮干し 大豆（水煮） ししとうがらし ◎甘酢 　酢、砂糖、うすくち 　片栗粉 　こめ油	20ｇ 30ｇ 2本 各大さじ1 ー ー	①大豆は紙タオルで水けをとる。ししとうはヘタをとり竹串で数か所さす。 ②甘酢あわせる ③煮干しを入れて片栗粉大さじ1をまぶす。 ④フライパンに米油大さじ4を中火で熱し、ししとうを素揚げにしてとり出し、煮干しを入れて菜箸でまぜながら素あげにする ⑤③のボウルに①の大豆を加え、ボウルに残った片栗粉を全体にまぶす。④のフライパンに入れて、著箸でまぜながら揚げ焼きにし、カリっとしたら取り出し、温かいうちに④の煮干し、ししとうがらしとともに②のボウルに加えて甘酢をからめる

料理名	材料	分量	作り方
そうざい			
さつま芋煮	さつま芋 鶏もも肉 塩麹 しめじ いんげん A砂糖、オイスターソース サラダ油、しょうゆ	300ｇ 200ｇ 大さじ1 100ｇ 6本 各大さじ1 ー	①もも肉はひと口大に切って塩麹をもみこみ、5分間おく。さつま芋は洗って皮ごと２㎝厚さの輪切、しめじは小房に分ける ②サラダ油小さじ1を中火で熱し、鶏肉を炒める。色が変わったら水2カップを加え、弱火で10分煮る。さつま芋は水にくぐらせ、ラップをかけ600Wで2分、上下を返して600Wで2分かけ、いんげんも600Wで 1分かけ3cm長さに切る。 ③②の鍋にさつま芋、しめじ、Aを加えて中火で汁気が無くなるまで7～8分煮る。しょうゆ大さじ1/2をかけさやいんげんを加えて火を止めオイスターソースでコクを加え味に深みを出す。
ごぼうのシソ梅あえ	Aごぼう A水 A酢 B梅干し B青しそ B削り節 B白ごま	150ｇ 大さじ4 大さじ2 ２個 8枚 5ｇ 適量	ごぼうはめんぼうでたたき5cm長さに切り、 耐熱ボウルに入れ、ラップをしてレンジ600W 5~6分かけ竹串を刺し通ったら取り出し、梅干は果肉をたたく、ごぼうの水けをきり、Bを加えて和える ごまふる
人参明太しりしり風	にんじん 卵 A辛子明太子 A酒 Aしょうゆ A塩 Aバター	150ｇ 1個 大さじ2 大さじ1 小さじ1 少々 5ｇ	①にんじんはスライサーでせん切りにし、ボウルに入れバター5gを加え、ふんわりとラップして600W2分加熱する ②別のボウルに卵をわり入れ Aを加えてまぜる。 ③①のボウルに②を加えまぜる。ラップをして電子レンジに2分かける取り出してよくまぜる。
りんごきんとん	りんご さつま芋	500～600ｇ 500～600ｇ	①さつま芋2㎝厚さに切って厚めに皮をむき水にさらし、中火で10分間ゆでる(くちなし入れる)。 竹串がスッと通るようになったら湯をきり熱いうちつぶす。 ②りんごは皮をむいて芯を除き、1コは5ミリ角に切る。もう1個はすりおろして別のなべに入れ中火でいりつける。鍋底がみえる位まで汁けが飛んだら角切のりんごを加えしんなりするまでまぜる。 ③②に①を加えてまぜ、バットにうつして冷ます。 冷蔵庫で2~3日保存
さくらえび入りたたき牛蒡	ごぼう さくらえび A酢、水 A砂糖 B酢 Bうすくち、砂糖、すりごま	200ｇ 20ｇ 1カップ 80ｇ 大さじ4 各大さじ2	①ごぼうはよく洗い、鍋の長さに切りヒタヒタの水の中に入れやわらかくなるまでゆでめん棒でたたいてひびをいれる。 ②①を5㎝に切り半割か4つ割にする ③ ボウルにAをまぜ、②に入れて、冷蔵庫で 6~8時間おき、汁気をきり、さくらえびを加えてあえる

料理名	材料	分量	作り方
そうざい			
牛肉と根菜の煮物	牛切り落とし肉 干し椎茸 れんこん 里芋 絹さや A椎茸戻し汁・水 A昆布 A砂糖 Bしょうゆ Bみりん 塩	300ｇ 10枚 150ｇ 240ｇ 8枚 各1カップ 5ｃｍ四方（3ｇ） 大さじ2 大さじ3 大さじ2 適量	①しいたけ水に20分戻す。または冷蔵庫で1日もどす。軸をとり半分に切る。 ②レンコンの皮をむき、ゆで沸とうしたら5分間ゆで、水を切り、ひと口大に切る。 ③里芋は皮をむいて一口大に切り、水からゆでる。 きぬさやはサっとゆで、塩少々をふって冷ます。牛肉は熱湯でザっとくぐらせざるにあげる。 ④ フラパンにAを合わせ、里芋と肉を加え中火にかけ、煮立ったらアクをとり弱火にしてアルミ落をかぶせ、15分程煮て、まぜてB を加え、さらに10分煮て火をとめ、絹さやを加える
リンゴなます 紅白	大根 金時人参 りんご A酢、水 A砂糖 Aはちみつ 柚子 塩	300ｇ 150ｇ 1/2個 1カップ 40ｇ 大さじ4 1個 適量	①ボウルにAをまぜゆずしぼり果汁をプラスする ②大根、人参は長さ5cmの細切りにし塩小さじ2をまぶし10分おき、しっかりしぼる ③リンゴは皮つきのまま、薄いいちょう切り、柚子の皮は細いせん切りにする ④①に②③を加えラップをピタリとはりつけ一晩おく。
芋煮	里芋 こんにゃく ごぼう 牛バラ薄切り肉 まいたけ 白ネギ A水 A砂糖 A酒、こいくち Aたかのつめ A山椒の実	1ｋｇ 1枚 100ｇ 350ｇ 150ｇ 2本 1.6Ｌ 80ｇ 120ｍｌ 1本 大さじ1	①里芋は皮をむき、鍋に分量の水で20分ゆでる。最初のアクはとる。 こんにゃくはすりこぎでたたきひと口大にちぎり、下ゆでし冷ます。 ごぼうはタワシでこすって皮をむき、アクぬき食べやすく切って、1枚づつはがす。舞茸はほぐす。白ネギは7ミリ厚さのななめ切りにする。 ①の芋が煮えたら、しょうゆ大さじ1、牛肉、こんにゃく、ごぼうを加え沸とうさせアクをとる。 砂糖を加え煮込み、酒、しょうゆを加え、まいたけ、白ネギ、たかのつめを加え中火の弱火で20分煮る。翌日はうどんがうまい。
ちくわの五目煮	ちくわ 干し椎茸 大根 にんじん こんにゃく いんげん 柚子の皮千切り しょうゆ、みりん	75g 2枚 150ｇ 75ｇ 75ｇ 適量	①干しいたけは戻し、ちくわは一口大乱切、大根人参も一口大にして、レンジ600Wで3~4分かける ②こんにゃくは両面に斜め5ミリ幅に切り込み入れ食やすい大きさに切る。 ③鍋に干ししいたけの戻し汁150ccを入れ、しょうゆ、みりん各大さじ2と1のしいたけとすべてを加え強火にかけ8~10分煮て、いんげんを加えさっとまぜ煮汁が少し残る程度煮る。
ちくわの三色揚げ	ちくわ 紅ショウガ千切り 青のり粉 カレー粉 小麦粉、揚げ油	大2本 7～8枚 大さじ1 小さじ1/2	①ちくわ四つ割半分に切り、表面全体に小麦粉まぶす ②小麦粉60gを水120ccに加えてまぜ、3等分して汁をきった紅しょうが、青のり、カレー粉をそれぞれ1/3量ずつ、衣をつける ③フライペンにあげ油5ミリ深さ位まで入れ、強火にかけ、②を1/3づつ入れ1~2回返し、上下を返し揚げやきする。

料理名	材料	分量	作り方
そうざい			
干し舞茸と昆布の煮物	干まいたけ 切昆布 Aしょうゆ、みりん A砂糖、酒	100ｇ 30ｇ 各大さじ2 各大さじ1	①切昆布は5~7分水につけ戻す、2回程水をかえる ②まいたけは手で細かく裂く ③鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったら干しまいたけを加え、まぜながら煮る。全体に煮汁がまわったら昆布を加え、汁気がなくなるまで煮る。
大学芋	さつま芋 ざらめ 揚げ油	400ｇ 80ｇ ー	①皮つきのまま、2㎝厚さの輪切り、水に5分さらす ②油を140℃にし、さつま芋を入れて10~15分あげる ③鍋にざらめ糖と水100cc入れて強大にかけ、 煮たったら弱火にし、とろみがつくまで10~15分煮詰める ④揚げたさつま芋をあげ油をきり、鍋をかけたままさつま芋を1切れづつからめてバットにあげて 並べる
れんこん餅	れんこん 桜えび（乾） 酢 しょうゆ 練りがらし 片栗粉、小麦粉 塩、ごま油	300ｇ 5ｇ	①れんこんは皮をむき、1/3は5ミリ角にきる。残りはすりおろし、水けを軽くしぼり、桜えびは粗くきざみ、酢としょうゆは合わせる ②ボウルに①のれんこんと桜えび、片栗粉、小麦粉を各大さじ1 、塩小さじ1/3入れてまぜる ③フライパンにごま油大1を然し、②を1/4量づつ小判型にして並べ、2・3分焼き、上・下を返して2分焼く。器に盛り、酢しょうゆ、練りがらしをそえる
れんこんのきんぴら	れんこん 赤唐辛子 だし 酒 しょうゆ 砂糖 米酢 白ごま	200ｇ 1本 大さじ2 大さじ2 大さじ1 大さじ1 小さじ2 大さじ1	①れんこん200gはスライサーでうす切りにして水の中でやさしくすすぐ、2回くり返す ②とうがらしは1本は半分に切りヘタと種をとる ③フライパンにサラダ油小さじ2を中火で熱して ①を炒め、だし、酒大さじ2、しょうゆ、砂糖大さじ1を加え汁がなくなるまで炒める ④米酢小さじ2を加え、サッと炒めて火をとめる。白ごま大さじ2をちらしてサッとまぜる
さつま芋煮	さつま芋 鶏もも肉 塩麹 しめじ さやいんげん A砂糖、オイスターソース サラダ油、しょうゆ	300ｇ 200ｇ 大さじ1 100ｇ 6本 大さじ1	①とり肉は1口大に切って塩こうじをもみこみ5分おく。芋は洗って皮ごと2ミリ厚さの輪切りにし、しめじは小房に分ける。とり肉に塩こうじをもみこんでおくと臭みがとれ、やわらかく、うまみがでる。 ②サラダ油で鶏肉いためる。色がかわったら木2カップ入れ、フタをして弱火で10分煮る。さつまいもは水にくぐらせ 600Wで2分間かける。上下を返しレンジにかける。 ③さやいんげんは耐熱皿にのせ600W、1分かけ、3cm長さに切る。②の鍋にさつまいも、しめじ、 Aを加えて中火にし、汁けがなくなるまで7~8分煮る。しょうゆ大さじ1をまわしかけ、さやいんげんに加えて火をとめ、オイスターのコクで味に深みがでる。
にんじん明太しりしり	にんじん 卵 A辛子明太子 A酒 Aしょうゆ A塩 バター	150ｇ 1個 大さじ2 大さじ1 小さじ1	①にんじんはスライサーでせん切りにし、バター5ｇを加え、ラップしてレンジ(600W)2分かける ②別のボウルに卵を入れて加え混ぜる ③ ①のボウルに②を加えてまぜ・ふんわりラップし、レンジに2分かける、とりだしてよくまぜる

料理名	材料	分量	作り方
そうざい			
かつおのにんにく醤油フライ	かつお（柵） Aにんにく Aしょうゆ、酒 人参 青しそ 片栗粉、揚げ油	300ｇ 1/2片分 大さじ3 50ｇ 2枚	①かつおは厚さを半分にきってフォークで全体に穴をあけ1cm厚さにきる。ボウルにかつおを入れ Aを加え、冷蔵庫30～1時間おく。人参は 4cm長さに4~6つ割りにし、芯に切り込みを入れる。 ②①のかつおに片栗粉をまぶし、フライパンに１cm 深さまで油をいれ、余分な粉をはらい、かつおを入れ、きつね色になるまで2分間、上・下を返し2分間あげる ③ ②のフラパンに①のにんじんを入れ3分あげて取りだす。器に②のかつおを盛り、人参と青菜をそえる
煮リンゴ	りんご 塩	500～600ｇ	りんごは6~8等分のくし形に切って芯を除き、 厚目に芯を抜き、厚めに皮をむき、3%の塩水につける ②①の水けを切りかさならない様に鍋入れる。フタをして弱火にかけ、くづさないように1きれずつ上下を返しながら、20分間煮る（好みで砂糖少々加えてよい） りんごが透き通ったら火からおろし、フタをしたまま冷ます。
リンゴきんとん	りんご さつま芋	2個（600ｇ） 2本（600ｇ）	①さつま芋は2cm厚さに切って、あつめに皮をむき水にさらす。水けをきって鍋に入れ、ひたひたの水を入れ中火で10分煮る。くちなし実を入れ竹串がスッと通るようになったら湯をきり熱いうちつぶす ②リンゴは皮をむいて芯を除き、1コは5ミリ角に切る。あとひとつはすりおろして別の鍋
里芋のオイスターソース煮	里芋 Aオイスターソース、酒、しょうゆ	1ｋｇ 各大さじ2	①里芋は皮をこそげて水けを軽くきる。皮つきのまま耐熱皿に並べふんわりとラップをして竹串がスッと通るまでレンジ 600W×15~20分かける。ラップをしたまま粗熱を取り皮をむく ②フライパンに①とAを入れて中火に煮立たせ、煮汁がなくなるまで3~4分煮、粗熱を取り、保存容器に入れる
里芋のオイスターソース煮の応用① 里芋とさばの竜田揚げ	里芋のオイスター煮 さば 片栗粉、酒、サラダ油	300ｇ 2切	①オイスター煮を平らにつぶし片栗粉をまぶす。 ②さばはうすくそぎ切りにして酒大さじ1をからめ 2分間おき、汁けをふいて、2分おき、片栗粉をまぶす ② フライパンにサラダ油を1cm深さまで入れ 180°Cに熱し、オイスター煮とサバを入れる。上下を返しながら、こんがりあげる
里芋のオイスターソース煮の応用② 里芋と手羽先のこっくり煮	里芋のオイスターソース煮 手羽先 しょうが しょうゆ、酒、サラダ油	300ｇ 6本（300ｇ） 1かけ	1、手羽先は身の方に切りこみ骨に沿って 1本入れ、しょう油、酒各小さじ1をまぶす ②フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し手羽先皮を下にして入れ、こんがり焼き、上下を返す。しょうが、オイスター煮を加え、里芋に焼き色がつくまで炒める

料理名	材料	分量	作り方
そうざい			
とんたま汁	豚バラ肉 たまねぎ ごぼう 大根→いちょう　手でちぎる こんにゃく 厚揚げ 里芋 人参	200ｇ 400ｇ 80ｇ 150ｇ 100ｇ 1枚 500ｇ 1本	だし いりこだし 1.6L 1.豚肉、玉ねぎを米油でよくいためる
ごぼうのおいシソ梅和え	Aごぼう A水 A酢 B梅干し B青しそ B削り節 白ごま	150ｇ 大さじ4 大さじ2 2個 8枚 5ｇ	①ごぼうはよく洗って皮ごと麺棒でたたき 5cm長さに切る。ボウルにAを入れラップをして 600W5~6分かける。竹串を刺しスッーと通ったら、取り出す。梅干しは種を除いて果肉を包丁でたたく ②①のごぼうの水けをきり、Bを加えてあえる。器に盛り、白ごまをふる。 ※ごぼうはたたき、酢水とともにレンジにかけるとアクがぬけやすくなる。
さつま芋とチーズのカリカリ焼き	さつま芋 A小麦粉 A塩 A黒こしょう ピザ用チーズ サラダ油	150ｇ 大さじ1 ひとつまみ 70ｇ	①さつま芋を洗い皮つきのまま細切りにする。サッと水にくぐらせ耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをし100W×2分間かける Aを加え混ぜ合わせる ②フライパン (24cm)にサラダ油大さじ1を中火で熱し①を平らに広げる。ピザ用チーズを散らしフタをして3分間焼く。チーズが溶けたら上、下を返してさらに3分間焼く。焼き色がついたら取り出し食べやすく切って器にもる。
きのこのからあげ	えのきだけ まいたけ Aしょうが、にんにく A酒、しょうゆ 片栗粉、揚げ油	50ｇ 80ｇ 各小さじ1/2 各大さじ1	①えのきだけは根元を切り落し、食べやすい大きさに割く、まいたけは小房に分ける ②Aをボールに混ぜ合わせ、①を加えてからめる。片栗粉大さじ3を少しずつ加えてまぜ 2~3分間おき、さらに片栗粉大さじ2をからめる ③フライパンにあげ油1cm深さまで注いで170℃になったら、②のきのこを入れ・片面ずつ揚げ焼きにしカリカリなったらあげる。
トマトとブロッコリーの酢玉ねぎあえ	トマト ブロッコリー 玉ねぎ 酢、たまねぎ、 粗挽き黒こしょう	150ｇ 100ｇ 25ｇ	①玉ねぎは縦にうす切りし、酢大さじ2をまぶし10分以上おく。トマトは小さめの1口大に切る。 ②ブロッコリーは水けを切り耐熱ボウルに入れふんわりとラップをしてレンジ600W2分かける。そのまま2分間むらし、冷ます。 ③②に①のたまねぎ、トマトを加えごま油大さじ1を加え和える。器に盛り、黒こしょう小さじ1/3をふる。
みそポテト	じゃがいも みそだれ	じゃが芋はゆがき、皮をむき、半分に切る。小麦粉、卵で水をねり、ゆがいたじゃが芋を天プラにして、味噌だれをかける。味噌と砂糖は混ぜて甘くする	

料理名	材料	分量	作り方
そうざい			
梅ドレ玉ねぎサラダ （２人分）	玉ねぎ 梅干し かつお節 青しそ	150ｇ 1個 1袋 ３枚	①玉ねぎはうすくスライスして水にさらし水気を切る。 ②梅干しは種を除き、かつお節と合わせて、よくたたき、サラダ油大さじ1を加えて溶きのばし、好みで酢・しょうゆを加えて梅ドレを作り、玉ねぎも梅ドレで和え、器に盛って青しその千切りを盛る。
いんげんのごまマヨあえ	さやいんげん	8本	サヤインゲンは2.3分水にさらす。 3センチ斜め切りにする。ボウルにマヨネーズ大さじ2、白すりごま大さじ1、しょうゆ小さじ1をまぜ、インゲンを加えてあえる、青のり少々ふる
豚の生姜焼きのコツ	豚肉（ロース、ばら、肩ロースのうす切り、細切れ） 肉に小麦粉をうすくのばす。やわらかく仕上る。たれもしっかりからむ。 油を引いたフライパンで中火で焼く。 火が通ったら酒、しょうゆ、砂糖、おろしショウガのたれを加え煮つめる		
ニラと桜エビのチヂミ	生地 A小麦粉 A片栗粉 A顆粒チキンスープの素 A中華風だしの素 B卵 Bごま油 B水 ◎具材（ニラと桜エビ） 　ニラ 　桜エビ ◎具材（コーンとチーズ） 　コーン缶ホールタイプ 　ピザ用チーズ	 28ｇ（1/4カップ） 28ｇ 小さじ1/2 小さじ1/2 1個 小さじ1 1/4カップ 50ｇ 大さじ3〜4 120ｇ　缶汁きる 1/2カップ	①ボウルにAを入れて、泡立て器でよくまぜる Bを加えさらによくまぜ合わせる ② ニラと桜えびのチヂミを作る。卵やき器にごま油大さじ1をしき、①の半量を流し入れ、にら桜えびを全体に均等にのせ、箸でなじませる。弱火にかけ底が固まってきたら上、下を返す。 生地と卵焼き器のすき間からごま油大さじ1/2を加え、両面にやき色つけ取り出し切り分ける ③続けてコーンとチーズのテデミをつくる。卵やき器をサッとふき、ごま油大さじ1しいて残りの生地を流し入れ、コーンとチーズをのせて同様につくる ◎甘辛だれ：ポン酢しょうゆ 大さじ2、 コチュジャン大さじ1/2　◎マヨケチャだれ：マヨネーズ、ケチャップ各大さじ1・1/2

料理名	材料	分量	作り方
梅			
干し梅	梅 塩 焼酎 氷砂糖	4ｋｇ 200ｇ 200ｃｃ 800ｇ	氷砂糖以外を混ぜて梅を転がし重石をする（2～3日） 氷砂糖を入れて1週間つけてカラカラに干す
カリカリ梅の砂糖漬	肉厚で大きめの青じく梅	①梅は洗わず、すりばちなどに入れ、塩ひとつまみかけ5~6分もみこんで塩となじませ、なり口を上か下にして、1個ずつしゃもじの背でグッとおさえ、種を抜く。 ②ひと晩おいた汁をすて、水をはったボウルに梅を入れ、1日塩抜きする。ザルで水を切り、ボウルに梅を入れて同量の砂糖によくまぜて、ザルに取り、下にボウルをおき一晩おき、たまった汁を沸騰させ冷めたら汁につけて、冷蔵庫に保存する。汁はうすめて、ジュースになる。	
青梅のめんつゆ	青梅 削り節 みりん しょうゆ	150ｇ 15ｇ 1カップ 1カップ	下処理に小鍋にみりんを入れて、 煮切り、粗熱をとって保存ビンに
青梅昆布しょうゆ	青梅 昆布 うすくち	100ｇ 5ｇ 1カップ	下処理した梅を入れそのまま使う ズッキーニの揚げびたし

料理名	材料	分量	作り方
糀			
味噌	大豆　乾燥 糀 塩	3.75ｋｇ 10ｋｇ 2.5ｋｇ	
高田味噌	糀 大豆　乾燥 塩	40ｋｇ 15ｋｇ 10ｋｇ	
塩糀	糀 塩 水	300ｇ 100ｇ 330ｃｃ	やさしくまぜあわせる
糀としょうが煮	しょうが 砂糖 しょうゆ 糀	1ｋｇ 700ｇ 700ｇ 700ｇ	しょうがは千切り、1回茹で軽く水切り 砂糖、しょうゆ、糀は全部合わせて炊く、汁気が無くなるまで
しょうゆ糀	しょうゆ 酒 うすくち 糀	200ｇ 100ｇ 200ｇ 50ｇ	アルコールを煮切って糀とよくまぜ一晩おいて使う
にんにく塩糀	塩糀 にんにく	400ｇ 100ｇ	①ニンニクを皮むき洗って水けを拭き切らずに丸ごと ②保存容器ににんにくを入れて塩糀を加える。3ヶ月目からおいしい 鍋料理、パスタ、焼飯、焼肉　刻んで料理
糀ドレのホットサラダ	◎糀ドレッシング 　人参（すりおろし） 　たまねぎ（すりおろし） 　しょうが（すりおろし） 　にんにく（すりおろし） 　塩糀、甘酒、酢、オリーブ油 かぼちゃ ブロッコリー ツナ（油漬け）	 70ｇ 50ｇ 10ｇ（ひとかけ） 少々 各大さじ2 300ｇ 60ｇ 40ｇ	①かぼちゃはワタを取り3cm角に切る。ブロッコリーは小房に分ける。フライパンに水1カップを入れ、かぼちゃの皮を下にして並べフタをして中火で4分間蒸し茹でにする。 かぼちゃを脇に寄せ、空いた所にブロッコリーを加えてふたをし3分間むしゆでする ②糀ドレッシングをまぜる ③ボウルに水けをきった①と油を切ったツナを入れ、糀ドレッシング大さじ3で和える

料理名	材料	分量	作り方
ねぎしょうがみそ			
ねぎしょうがみそ	ねぎ しょうが みそ、みりん 砂糖 卵黄	100ｇ 30ｇ 大さじ3 大さじ2 1個	①ねぎは粗みじん切り、しょうがはみじん切り。 ②すべての材料を小鍋に入れてよくぜ中火にかける。煮立ったら火を弱め、5~6分ねりながら加熱する。粗熱がとれたら、容器にうつす。
豚みそロール	ロース肉薄切り ねぎしょうがみそ 青しそ 小麦粉、サラダ油	６枚（150ｇ） 大さじ2 6枚	①豚肉の片面にみそをぬり、端からクルクル巻き青しそに巻きつける。小麦粉を全体にまぶす。 ②フライパンに小さじ2を熱し、①を並べて2分焼く、火を弱め転がしながら 3分間ほど焼いて火を通す。
ピーマンのブロッコリーみそ炒め	ねぎしょうがみそ ピーマン ブロッコリー サラダ油	大さじ3 2個 80ｇ	①ピーマン乱切り、ブロッコリーは小房縦半分。 ②小さめのフライパンにサラダ油小さじ2を中心で熱し①を2分間焼く。上、下を返しねぎしょうがみそ、水大さじ2を加え、全体にからむまで 1~2分炒める。
ねぎしょうがだれ（しゃぶしゃぶのつけだれ）	ねぎ しょうが しょうゆ 酢（黒酢） ごま油 ラー油	100ｇ 30ｇ 大さじ2 大さじ1 小さじ1 適宜	①ねぎは粗みじん切りにする。しょうがはみじん切りにする。 ②すべての材料を小鍋に入れてよく混ぜ中火にかける。煮たったら1~2分間にて火をとめる。さめたら容器に。 ※好みの菜野菜にかける。
しょうがとねぎのかきあげ	ねぎ しょうが さくらえび A牛乳 A片栗粉、小麦粉、マヨネーズ A青のり、黒ごま 片栗粉、揚げ油、塩	100ｇ 50ｇ 大さじ3 大さじ4 各大さじ2 各大さじ1 適量	①しょうがスライスでうす切りにする。 ②①のしょうが、ねぎ、さくらえびをポリ姿に入れ片栗粉大さじ2を加えてまぶす ③ボウルにAをまぜ、②を加えて、ザックリ混ぜる。揚げ油170~180℃に熱し、③を食べやすい大きさにまとめながら入れて3~4分間あげる。
しょうがで万能調味料	しょうが 好みの油　オリーブ油	30ｇ 50ｃｃ	①しょうがはごく細かいみじん切りにして小鍋に入れ、油を注いで中火にかける。フツフツとしたら弱火にし、まぜながら1分30秒程に熱する。 ②火からおろし、完全にさましビンに保存

料理名	材料	分量	作り方
ねぎしょうがみそ			
ねぎしょうがのかに玉風	ねぎ しょうが 絹ごし豆腐 かにたま Aだし Aしょうゆ Aみりん B卵 B水、片栗粉 しょうが（すりおろし） ごま油	100ｇ 10ｇ 300ｇ 100ｇ 1/2カップ 小さじ2 小さじ1 2個 大さじ1 小さじ1 ー	①ねぎの白い部分は7ミリ幅、青い部分はうすい小口切りにする。 豆腐は水けをきる。Bは混ぜておく。 ②フライパンにねぎの青い部分、しょうがせん切りごま油大さじ1を入れて中火にかける。香りが立ったら、豆腐を手で一口大にちきりながら加え、ねぎの白い部分、かにかま、Aを加えて3~4分間煮る。 ③Bをまわしいれて、大きくまぜる。卵が半熟になったら火をとめる。器に盛りすりおろしたしょうがをのせる。
たこのネギしょうがマリネ	ゆでだこ ねぎ しょうが Aレモン汁 Aはちみつ、粒マスタード、塩 Aレモンの皮千切り（柚子でも）	200ｇ 2本（200ｇ） 10ｇ 大さじ2 少々 適量	①ネギは4cm長さに切って4つ割りする。しょうがはせん切りにする。たこはそぎ切り。Aは混ぜておく。 ②フライパンにオリーブ油大さじ1とねぎ しょうが みそを入れてまぜ、中火にかける。ねぎがしんなりとするまで炒める ③①のたこと②、Aを和える
鶏手羽のピリ辛薬味煮	鶏スペアリブ ねぎ Aねぎ　みじん切 Aしょうが　みじん切 Aしょうゆ、はちみつ、コチュジャン Aにんにく（みじん切） ごま油	20本 20本 大さじ4 大さじ1 各大さじ1 小さじ1 ー	①つけだれは、混ぜ合わせ、鶏スペアリブはAにつけて、30分間以上おく。ねぎは4cm長さに切る。 ②鍋にねぎを入れてごま油小さじ1をまぶす。スペアリブをつけだれごとのせふたをして、弱火の中火にかける。汁けがなくなるまで、10~15分間煮る。
ねぎのお焼き	ねぎ　青い部分 ちりめんじゃこ 削り節 A溶き卵 A小麦粉 A水 酢、しょうゆ、ポン酢しょうゆ ごま油	100ｇ 10ｇ 4～5ｇ 1個 大さじ3 大さじ2 各適量 ー	①ねぎは縦半分に切り、5ミリ幅に切る。ボウルにAを入れて箸でまぜ、ねぎ、ちりめんじゃこ、削り節を加えてまぜる ②20cmのフライパンにごま油大さじ1を中央で熱し、①を流し入れて平らにする。 弱火の中火にして3分程焼き、下がこんがりしたら、返す。 ③鍋肌からごま油大さじ1を回し入れ 2分程焼いて器に盛る。 ※酢しょうゆ、ポン酢しょうゆ、マヨネーズ 　魚や肉を足してもよい。

料理名	材料	分量	作り方
ねぎしょうがみそ			
ねぎのペースト	ねぎ Aオイスターソース Aにんにく（すりおろし） A赤唐辛子　小口切り ごま油	200ｇ 大さじ1 少々 少々 ー	①ねぎは青い部分まで薄い小口切りにする。 ②フライパンにごま油大さじ2、ねぎを入れて、サッとまぜてひろげる。中火にかけこんがりとしたら上下を返して、全体があめ色になりクタクタになるまでいためる ③Aを加えて、1~2分炒める

料理名	材料	分量	作り方
常備菜			
ふきの葉の佃煮	ふきの葉 昆布（出汁をとった後） A酒、みりん Aしょうゆ 粉かつお 白ごま	100ｇ 30ｇ 100ｃｃ 50ｃｃ 大さじ2 大さじ1	葉は細かく刻み、1分間ゆでる。10分さらす。 フライパンにAを入れて、昆布を入れ汁がなくなるまで煮て、粉かつお、ごまを入れる。
きゃらぶき	ふき A酒 Aみりん Aしょうゆ 塩、こしょう	250ｇ 100ｃｃ 50ｃｃ 20ｃｃ	太い部分、細い部分に分け、塩で板ズリする。湯の中に太い部分2分、細い部分入れ2分加熱し冷水の中に取り、皮をむき、4cm長さに切る。フライパンにふき、Aを入れ中火で5分間煮て、弱火にして、火からおろしを2~3回くり返し煮る
じゃこみそ	ちりめんじゃこ 梅干し 柿のタネ Aみそ A酒 A砂糖、みりん	70ｇ 大1個 30ｇ 50ｇ 大さじ3 各大さじ2	①柿のタネは、袋に入れ、細く砕く、梅干しは種をとる。 ②フライパンにAを入れて味噌をとかし、梅を加えつぶすように混ぜる。中火にしてアルコール分をとばし、ちりめんを入れ、柿のたねを加え、汁けがなくなるまで煮る
生姜と麹とうま味炊き	生姜 麹 砂糖 しょうゆ	1ｋｇ 700ｇ 700ｇ 720ｃｃ	生姜は千切りにし熱とうをかけアクぬきする。 全部あつめの鍋に入れ、弱火で練る。
ふきの佃煮	ふき 砂糖 酢 みりん 酒 塩 しょうゆ	2ｋｇ 300ｇ 1カップ 1カップ 1カップ 少々 1カップ	ふそは5~6cmに切り、塩もみ(しんなり)して2時間おく。 水洗いして20分ゆがく。(あく汁がきれいになるまで) 調味料で長時間炊く。何度か冷まして煮つめる。
昆布の佃煮	昆布 水 しょうゆ 酢 砂糖	300ｇ 4カップ 2カップ 2カップ 400ｇ	洗った昆布を3〜4時間漬け込み炊く

料理名	材料	分量	作り方
常備菜			
レンコンの塩きんぴら	れんこん 酢 サラダ油 塩	300ｇ ー 大さじ2 ー	レンコンは3ミリの薄切りにし、水に浸けザルにあげ 炒めて塩適量で味付け
ひじきのしょうが煮 ゴマがらめ	芽ひじき A砂糖、みりん しょうゆ 生姜（みじん切り） 白ごま	50ｇ 各大さじ3 70ｃｃ 30ｇ 大さじ4	①ひじきはたっぷりの水でもどす。ざるにあげ水気を切る。 ②鍋にAを入れ、砂糖が溶けたら、ひじきを入れ、中火で汁気がなくなるまで煮る。 ③火をとめ粗熱がとれたらしょうがのみじん切りを加え、食べる時に白ごまをふる。
ひじきのしょうが煮応用① 葉っぱサラダ	葉物（水菜、三つ葉、春菊など）	菜の部分をつんで、冷水に放し、水気を切る 葉をのせてひじきをのせて、オリーブ油をまわしかけてバルメザンチーズをふり、かんきつ類をかける	
ひじきのしょうが煮応用② サラダポテトの卵ソース	じゃがいも 茹で卵 マヨネーズ 牛乳 塩コショウ ひじき	じゃが芋300gをやわらかくゆでる、粉ふきにする。 ゆで卵はみじんに切ってマヨネーズ大さじ2、牛乳大さじ1/2、塩こしょうでととのえ、粉ふき芋の上にひじきをのせ、卵ソースかける	
じゃこと生姜の佃煮 （ふりかけ）	ちりめん 生姜(みじん切) Aしょうゆ Aみりん、砂糖	100ｇ 大さじ4 大さじ3 各大さじ2	鍋にAをあわせて、中火にかけ、煮立ったら、ちりめんを加える。まぜながら汁けが少なくなるまで煮る。しょうがをまぜ合わせ、火をとめる

料理名	材料	分量	作り方
生姜			
生姜と糀のうま煮	生姜 麹 砂糖 しょうゆ	700ｇ 500ｇ 500ｇ 500ｃｃ	生姜は千切りにし熱とうをかけアクぬきする。 全部あつめの鍋に入れ、弱火で練る。 ※糀がかたいときは、糀を砂糖、しょうゆに浸しておけばやわらかくなり、千切りにしたしょうがを合わせる。
生姜の味噌づけ	生姜 塩 味噌 焼酎 砂糖	3ｋｇ 390ｇ 3ｋｇ 300ｃｃ 150ｇ	①生姜を洗い水をきり ②塩13%で生姜を下漬け、1週間 ③生姜の水分を切る ④ 味噌、焼酎、砂糖をよくまぜる ⑤桶にビニールを敷き、味噌、生姜を入れ蓋しておく。
生姜の甘酢漬	生姜 酢 砂糖 塩	2ｋｇ 1.8Ｌ 1kg 1カップ	①生姜きれいに洗う。 ② うすく切る ③熱湯で2、3分ゆで水に2、3時間さらす ④酢・砂糖、塩を溶かし完全にとかす。 ⑤ガラスの容器に水きりした生姜を入れ ④を注ぐ ※生姜は10月頃までの物が良い
生姜の佃煮	生姜 かつお節パック 酢 うすくちしょうゆ 砂糖	1kg 5ﾊﾟｯｸ 100～200ｃｃ 200ｃｃ 400ｇ	①薄くスライスした生姜を水からゆでる ②5分程沸騰したらザルに返す。 ③鍋に立等調味料を入れて汁がなくなるで煮る。 ※ちりめんじゃこ、生しいたけを入れるも良い
しょうがの砂糖菓子	生姜 砂糖 グラニュー糖 酢	1ｋｇ 1ｋｇ 適量 少々	①しょうがはよくあらい、うす切りにする ②生姜を水からゆで2~3回くり返して辛味を抜く。酢を少し入れて湯がく ③水切りした生姜と砂糖をまぶし、しばらく置き、砂糖がとけたら弱火で汁気がなくなるまで煮てしばらく冷ます ④③を取り出してグラニュー糖をまぶし、バットに広げて冷ます。 ※砂糖を煮つめる具合は泡が小さくなるまで ※④生姜をよく冷やし、グラニュー糖をまぶす。

料理名	材料	分量	作り方
生姜			
しょうがのキンピラ	生姜 人参 砂糖 うすくち こいくち サラダ油 ごま油 みりん ごま	2ｋｇ 200ｇ 大さじ8 80ｃｃ 80ｃｃ 大さじ4 大さじ8 大さじ4 適量	①生姜はせん切りにし湯がき、一晩水に浸けておく。 ②水切りした生姜と人参をサラダ油で炒めて味付け、最後にごま油を入れて仕あげ、更にごまを振りかける
新生姜の砂糖漬けとゼリー	新生姜 グラニュー糖 レモン汁 ◎シロップゼリー 生姜の砂糖漬けシロップ 水 ゼラチン 砂糖漬け	200ｇ 100ｇ 大さじ3 2/3カップ 1/3カップ 大さじ1/2 適量	①しょうがは洗い 10cm厚さの輪切りにする。 ②しょうがを入れ(ビン)、グラニュー糖、レモン汁を入れフタをして冷蔵庫へピンク色になるまで冷やす ◎シロップゼリー ①耐熱容器に大さじ1/2を入れゼラチンをふり入れ 20分おいてふやかす。 ②ボウルにAをあわせておき ③①をレンジ30秒かけとかし、②に加えてゴムベラでまぜる ④ グラスに流し入れ冷蔵庫で2~3時間冷やしかためる。最後に生姜の砂糖漬けの薄切りをのせる

料理名	材料	分量	作り方
酒の肴			
豆腐チーズ	木綿豆腐 Aみそ A酒 Aみりん Aはちみつ	1丁 250ｇ 大さじ2 大さじ2 大さじ1	①Aをまぜてみそ床つくる ②豆腐は塩小さじ1を入れた湯で弱火でゆでる。キッチンペーパーで水を切る ③保存容器にAを半分入れて豆腐を入れて、 残り半分をうえからかける。
ごぼうのがねあげ	ごぼう 小麦粉 Ａうすくち Aみりん A三温糖 黒ごま 菜種油	1本 半カップ 70～80ｃｃ 30～40ｃｃ 半カップ 少々 ー	①ごぼうは細い千切り(4~5cm)を水に放ち、ボウルに移してボウルの底に水がたまる位のところで小麦粉をふりかけて、よくまぜる。 ②中温の油で、箸で少しずつまとめて揚げ、別の鍋にAを入れて、泡が立つ位になったら弱火にし、揚げたごぼうをくぐらせて、 バットに広げ、黒ごまをふる。
大根とホタテのサラダ	大根 塩 ホタテ缶 青紫蘇 マヨネーズ こしょう 白ごま	500ｇ（1/3本） 小さじ1 50ｇ 5枚 大さじ4 少々 少々	大根は千切りし、塩をまぶし5~10分おきよく絞る 。ホタテは水気を切りほぐす。青しそは粗みじん切りにする。 大根とホタテを入れマヨネーズを加え、塩、 こしょうをで味を整え、円稚状の形に整え、青しそをのせ、ごまを盛る
大根と鮭の甘酢あえ	大根 塩 鮭缶 しょうが 酢（八方）	500ｇ（1/3本） 小さじ2 1缶（50ｇ） 1片 90ｃｃ	大根は5cm千切り、5~10分おきよくしぼる。鮭は缶から出して水けを切り、皮を取り除く。 しょうがはせん切り。器によくしぼった大根を平らに広げ、その上に鮭をちらし、しょうがをたっぷりのせ酢をかける
ジャコマヨトースト	食パン Aちりめんじゃこ Aマヨネーズ	1枚（8枚切り） 大さじ3 大さじ1	①食パンを半分に切る ②Aをまぜて①にぬりオーブントースターでこんがり焼く ※カレー風味 ジャコマヨ+カレー粉少々 のり風味 食パン+のり佃煮+のリマヨ ちりめんの変わりに桜えび、しらす、ツナでも

料理名	材料	分量	作り方
酒の肴			
数の子ポテトサラダ	数の子 じゃがいも Aマヨネーズ A玉ねぎ（みじん切） A青しそ（みじん切） 塩、砂糖	20ｇ 100ｇ 大さじ1 小さじ1 2枚 ー	①数の子は塩を抜き、うす皮をむく ②数の子1㎝角、じゃが芋は一口大に切り、塩と砂糖小さじ1を加え、中火でゆでてマッシャーでつぶし、Aと数の子を加えまぜる
揚げごぼうのごま酢あえ	ごぼう 人参 A砂糖 A酢 Aうすくち A白すりごま A粉山椒 サラダ油、すりごま	160ｇ 80ｇ 大さじ2 大さじ2 大さじ2 小さじ2 少々 適量	①ごぼうはすりこぎでたたき、7cm長さ1cmの棒状にする。人参も同じ大きさにする。Aを保存容器に入れごま酢を作る。 ②ごぼう、人参は片栗粉うすくまぶす。 ③なべに油を1~2cm入れ②のごぼうを入れ中火にかける。竹串でスッと通るようになったら油あげ、にんじんも同じくする ④③をあたたかいうすにごま酢にからめすりごまをふる
ブリの照焼き黒酢風味 （２人分）	ぶり 長ネギ しょうが 黒酢	2切 20ｇ 8ｇ 大さじ1	①ブリは酒小さじ2、しょうゆ小さじ2の中につける(1時間以上) 長ねぎはみじん切り、ブリは漬汁をきって片栗粉をまぶし、サラダ油小さじ2を敷いたフライパンでかりっと焼く。 フランパンにごま油小さじ1の中に長ネギ、しょうがを炒めブリの漬け汁、酒大さじ1、砂糖大さじ1を入れ弱火でブリを煮る。皿に盛る
ブリと大根の金山寺味噌煮	ブリ 大根 しょうが 金山寺味噌 柚子皮	2切 100ｇ 15ｇ 大さじ1・1/2 少々	熱湯にくぐらせ冷水にとって冷ましザルあげる。大根は厚さ1㎝二つ四つ割にして米のとぎ汁で下ゆでして洗い、しょうがは皮つきのままうす切りにする。鍋に酒と水各75cc、みりん大さじ2・1/2、砂糖大さじ1/2、しょうゆ小さじ2合わせ、ブリ・大根ショウガを入れ落としブタして中火で煮る。20分したらみそを加え、10分程煮、照りが良くなったら器に盛り、煮汁、ゆずの皮をふりかける

料理名	材料	分量	作り方
酒の肴			
真っ白サラダ	モッツァレラチーズ かぶ Aオリーブ油 Aハーブソルト A黒こしょう粗挽き 木綿豆腐	100ｇ 80～100ｇ 大さじ2 小さじ1/2 適量 100ｇ	①木綿とうふは紙タオルに包んでレンジ(600W) 1分30秒かけ、水けをとり、1-5cmに切り、 モッツァレテーズ 1.5cmに切る。 ②容器に入れAを加える。
アスパラと明太子のカリカリチーズ	ピザ用チーズ グリンアスパラガス 辛子めんたい 黒こしょう粗挽き	90ｇ 4本 15ｇ 適量	①アスパラ根元のかたい部分の皮をむき、1cmの斜め切り ②フライパンにピザ用チーズをしきつめ、その上に ①を並べ、明太子をちぎって散らす。 中火にかけ、チーズがとけて縁がカリカリに固まるまで4~5分焼く。器に盛り黒こしょうをふる。
大根、人参炒めツナなます	大根 人参 しめじ 油揚げ ツナ A酒 A砂糖 Aうすくち 白ごま 細ねぎ　小口切り サラダ油 塩 酢	180～200ｇ 60ｇ 100ｇ 50ｇ 70ｇ 大さじ2 大さじ1・1/2 小さじ2 小さじ2	①大根、人参3～4cm長さに切る。人参は1cm幅5ミリ厚さ、大根は1cm幅7ミリ厚さの短冊切りにする。油揚げは3cm 1.5cm幅に切る。 ②しめじはバラバラにし、長いものは切る。 ③サラダ油大さじ1とツナを油ごと中火で熱する。人参、大根、しめじ、油揚げを塩ひとつまみで炒める。 ④ Aを加えてフタをして2ー3分蒸し炒め、酢小さじ1・1/2、汁気をとばし器に盛って白ごま、細ねぎをちらす。

料理名	材料	分量	作り方
酒の肴			
豚小間のカリッと揚げ	豚小間肉 A砂糖 Aしょうゆ A酒、しょうが A塩 A黒こしょう B溶き卵 Bトマトケチャップ Bチキンスープの素 カップ片栗粉 カップパン粉 貝割菜 サラダ油	200ｇ 大さじ1 小さじ2 各小さじ1 小さじ1/5 1個 小さじ1 小さじ1/2 大さじ8～9 大さじ6	①豚肉は冷凍用保存袋に入れ、Aを加えてもみこむ。空気を抜いて平らにして袋の口をとじて冷凍する。 ②①を使う半日ほど前に冷蔵庫を移し解凍する。Bを加えてもみこむ。 ③カップをつけて揚げる。
牛肉のしぐれ煮	牛の切り落とし しょうが A酒 Aみりん Aしょうゆ	200ｇ 20ｇ 50ｇ 50ｇ 40ｇ	①午肉は5cm長さに切り、しょうがは千切りにする。 ②フライパンにAを入れ、①の牛肉、しょうがを加え、牛肉をほぐして火にかけ、中火で煮汁がなくなるまで煮る。 白ごま、一味をかける
らっきょうの梅酢漬け	らっきょう 赤梅酢 酒 砂糖	200ｇ 1カップ 1/3カップ 大さじ2	らっきょうを調味液につけて冷蔵庫で保存

料理名	材料	分量	作り方
汁物・スープ			
地鶏汁	地鶏 A水 Aごぼう A大根 A人参 Aこんにゃく きのこ類 豆腐 うすくち みりん 　ねぎ 　柚子胡椒	1羽分 3L 1本分 半分 2本 1枚 お好みで 1丁 500ｍｌ 50ｃｃ 適量 お好み	①地鶏をアクを取りながらやわらかく煮る。 ②やわらかく煮たらAを入れ、うすくち、みりんで味付けて残りを入れる
豆乳冷汁	白ごま 豆乳 きゅうり おくら ミニトマト 大葉 うすくち 塩 昆布 A白みそ A塩	大さじ4 4カップ 1/2本 2本 2個 2枚 少々 少々 1カップ 大さじ1 小さじ1/2	①白ごまをすり、Aを入れてのばし豆乳を少しづつ入れる。 ②ゆでたオクラ、きゅうり輪切り、トマト4ツ割、大葉千切りにしておく。 ③1に2をまぜて完成。

料理名	材料	分量	作り方
汁物・スープ			
つぼん汁 （10人分）	鶏肉 ごぼう 里芋 大根 人参 ちくわ かまぼこ 焼き豆腐（厚揚げ） いりこ うすくち みりん		かまぼこと焼き豆腐（厚揚げ）は最後に
かぼちゃの塩糀スープ	かぼちゃ たまねぎ 塩糀 豆乳 パセリ オリーブオイル	200ｇ 1/2個 大さじ2 1/2カップ あれば ー	①かぼちゃは皮をむき、小さめの乱切り、 ②玉ねぎはタテにうす切り、 ③鍋オリーブ油大さじ1を入れかぼちゃ、玉ねぎをいれ、すきとおるまで炒める ④水1カップに塩糀を加え、かぼちゃを煮る。豆乳を入れあたたまったら火をとめる。 ⑤ミキサーで撹伴してパセリを飾る
コーンの糀豆乳ポタージュ	コーン缶 玉ねぎ 塩糀 豆乳 甘糀 セルフィーユ オリーブ油	150ｇ 1/4個 40ｇ 100ｃｃ 10ｇ あれば ー	①水けを切る(コーン)。 玉ねぎうす切り ②オリーブ油大さじ1/2でたまねぎを炒め、コーン、水350ｍｌ、 塩糀を加え、5~6分煮てアクを取る。 ③あら熱をとり、ミキサーに入れてなめらかになるまで撹拌しこし器でこす（皮を取る） ④鍋にもどし、豆乳、甘糀を加えて中火にかけ、あたためて器に盛りパセリやセルフィーユを飾る。冷たくしてもおいしい。

料理名	材料	分量	作り方
スムージー・ジュース			
黒豆ジュース	黒豆 水 砂糖 クエン酸	1カップ 6カップ 300ｇ 大さじ1	①黒豆は洗って水を加え10分煮る。 ②①をこして砂糖、クエン酸を入れる。 ③残った豆は圧力鍋で煮る。
トマトジュース	トマト 塩 砂糖		トマトは、乱切りにして、ミキサー(カッター)にかけ鍋に入れて中火で炊く。(沸とう寸前で) 細目のザルでこす。(うらごし) こした果汁を中火で炊き、塩、砂糖を入れて、冷やす(冷凍可).
にがうりと梨スムージー	にがうり（冷凍） 梨シロップ煮 ヨーグルト 氷	50ｇ 冷150ｇ 100ｇ 100ｇ	フードプロセッサーでまわす
トマトヨーグルトスムージー	トマト（冷凍） ヨーグルト 砂糖 氷	200ｇ 100ｇ 30ｇ 100ｇ	フードプロセッサーでまわす
デコポンとヨーグルト	デコポン（冷凍） ヨーグルト 砂糖	200ｇ 100ｇ 30ｇ	フードプロセッサーでまわす みかんでもよい

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。

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。

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