

第2回食の祭典

平成19年11月4日

わが家の逸品料理レシピ集



南郷地区コミュニティ運営協議会

オレンジライス

板東 玲子

材 料

米	5 合
シーフードミックス	400g
A オリーブ油	大さじ 1・1/2
白ワイン	75cc
塩	小さじ 1/2
人参ジュース (100%)	1050cc
赤パプリカ	2 個
オリーブ油	大さじ 1・1/2
洋こしょう	少々
一味唐辛子	少々
炒め汁	75cc
不足の時はワインを使う	
コンソメ (粉にする)	3 個
グリーンピース	1 カップ

作 り 方 (ポイント)

- ① A を炒め、汁は炊飯に使うのでとっておくこと
- ② グリーンピース以外の材料を一度に釜に入れてよくかき混ぜて炊く
- ③ グリーンピースはスイッチが切れたら上にのせて蒸らす



昆布入り枝豆ごはん

山本 百代

材 料

米	2 カップ
出し昆布	少々
枝豆	80~100g
昆布 (細切り)	5g
塩	少々

作 り 方 (ポイント)

- ① 枝豆はさやから出し、豆のうす皮まででいねいにとる
 - ② 出し昆布はさっと洗って水切りし、米と一緒に分量の水につけておく
 - ③ 炊く直前に豆と細切り昆布を入れる
- ※味付けはピース御飯と同じ



南郷抹茶うどん

三井 功

材 料

南郷うどん粉	500g
抹茶	5g
食塩	20g
水	250cc
打ち粉	適量

作 り 方 (ポイント)

- ① 食塩と水をよく混ぜ合わせる
- ② こね鉢にうどん粉を入れ抹茶とよく混ぜ合わせる
- ③ 食塩水を少しずつ加え、休まず全体をよくかき混ぜる
- ④ 両手でよくこねる(30分はよくこねる)
- ⑤ 生地は手につかなくなり、つやが出てくる
- ⑥ 生地をビニール袋に入れ、3時間ほどねかせる
- ⑦ のばし台に打ち粉をして、生地をのばす
- ⑧ めん棒でよくのばす。1.5mmの厚さにする
- ⑨ 7~8cm 幅の屏風折にして打ち粉をしっかり打っておく。
- ⑩ 3mm 幅で切って、ほぐす
- ⑪ ゆで方は、熱湯に入れ、8分を目安にゆで、出来上がりを判断する
- ⑫ 冷水でよく洗うこと



さんまの炊き込みごはん

山下 智代子

材 料

米	3合
サンマ	2匹
※このみで入れてください	
大葉・ミョウガ・ゴマ・生姜	

作 り 方 (ポイント)

- ① サンマを焼き身をほぐし、お米と一緒に炊く
- ② 好みで、大葉・生姜・ミョウガ・ごま等を混ぜ合わせる



テンペとちりめんじゃこごはん

テンペ大豆加工グループ

材 料 *4人分

米	3合	
人参	50g	
テンペ	60g	
うすあげ	1枚	
ちりめんじゃこ	50g	
A	水	650cc
	酒	大さじ2
	醤油	大さじ1
	塩	小さじ3/5

作 り 方 (ポイント)

- ① ちりめんじゃこは、水洗いして水気を切る
- ② テンペは、1cmの角切り、人参とうすあげは、千切り
- ③ 洗った米に、分量の水①②Aの調味料を入れて炊く



ジロー風スパ

田村 泰貴

材 料（1人分の分量）

スパゲティ	120g
油	少々
辛子明太子	20g
しそ昆布	15g
シーチキン	20g
土佐酢	適量
土佐酢の代用 (淡口しょう油 15cc・料理酒 5cc)	
グリーンピース	少々
卵	1個
マーガリン	10g

作 り 方 (ポイント)

- ① 熱したフライパンに油を入れる
 - ② 茹でたスパゲティを入れ炒める
 - ③ しそ昆布・シーチキン・明太子を入れさらに炒める
 - ④ 土佐酢を適量加える
 - ⑤ とき卵を入れ、火を通し最後にマーガリンで風味付けする
 - ⑥ グリーンピースを添え完成
- ※福岡市にある某大学の食堂で人気のスパゲティです
- ※インターネットでレシピが出回っています
- ※名前の由来は不明・・・



黒豆と梅干ごはん

高宮 弘子

材 料

黒豆	50g
黒豆テンペ	20g
梅干	2個
米	2合
もち米	1合
昆布	10cm角2枚

作 り 方 (ポイント)

- ① 600mlの水に昆布を2枚つける
- ② 米ともち米を合わせ洗いザルにあける
- ③ 梅干は種を取り小さく切る
- ④ 黒豆を水で洗い(10分)炒める
- ⑤ 黒豆テンペはレンジ解凍しておく
- ⑥ 炊飯器に全部入れ炊く



大根葉のごはん

安田 昭子

材 料

大根葉	1本分
人参	1本
じゃこまたはしらす	80~100g
油	大さじ2~3
醤油	大さじ3~4
みりん	大さじ3
酒	大さじ3
白だし	大さじ2
白ゴマ	少々

調味料は好みで調整してください

作 り 方 (ポイント)

- ① 大根葉はさっと茹で細かく切る
- ② 人参も細かくきざむ
- ③ 油で①と②を炒め、じゃこ調味料を入れて水気が無くなるまで炒める
(水気は充分にとばすのがコツ)
- ④ 出来上がったらゴマをふりかける
- ⑤ 炊き上がったごはんに混ぜる



※2~3合の御飯には多すぎるので残りは保存(10日位もつ)して、白御飯の上のせて食べてもいい

赤飯（もち米100%）

柴田 陽子

材 料



小豆	200~250g
もち米	1升
塩	大さじ1~1.5

作 り 方（ポイント）

- ① もち米は洗って、打ち上げておく
- ② 小豆は一度煮立たせ、あく切りをしておく
- ③ 再び炊いて、きれいな赤色が出て少し硬めで止める（あずきは水につけ置きしないですぐに火にかける）
- ④ ガス釜で、もち米とあずきのゆで汁を入れ、水加減はしゃもじの柄の高さ（柴田母の秘伝）に塩を入れてよく混ぜ、小豆をのせて炊く
- ⑤ 炊き上がったら 10~15 分蒸らして、長いお箸で混ぜる 塩気が足らなければごま塩を振る 炊き上がりりが硬かったときは、熱湯をさして弱火でもう一度炊く

鯛飯

伊藤 紀代子

材 料

大きめの鯛	1尾
米	1.1升
昆布	適量
ごぼう・人参	
砂糖・しょう油	

（余談） 玄海島風に作りたかったけど、試食者に骨がささるといけなかったので、普通の炊き込みご飯にしました。ちなみに玄海島風は、御飯と具を別々に炊き、ご飯がふきあがった頃に具を入れます。具に味が良くしみてとても美味しいので試してみてください。

作 り 方（ポイント）

- ① 米をとぎ、昆布をのせる
- ② 鯛を3枚におろして、骨をピンセットで丁寧取る
- ③ 鯛を適当な大きさに切り、ごぼう・人参・砂糖・しょう油を適量入れ、普通に炊く



簡単レシピ (シーチキンごはん)

小方 京子

材 料

作 り 方 (ポイント)



お米	3カップ
シーチキン	165g
塩コンブ	1袋 (38g)
※お酒を少々入れても	

- ① 米を研いでいつもより少な目の水に 30分つけておく
- ② 30分たったなら塩コンブとシーチキンを汁ごと入れて炊く

モロヘイヤ入りお好み焼き

山崎 節子

材 料

作 り 方 (ポイント)

お好み焼粉
モロヘイヤ
キャベツ (にら・もやし)
イカ
豚バラ肉
卵
花えび
お好みソース・青のり
かつおぶし・マヨネーズ

- ① モロヘイヤはたっぷりのお湯でさっとゆで、包丁でたたいておく (沢山ある場合は冷凍保存するとよい)
- ② 各家庭のやり方で、お好み焼の具材を入れて作り、最後にモロヘイヤを入れ混ぜ合わせて焼く

※モロヘイヤのネバネバが山芋の代用となり、口当たりのよいやわらかなお好み焼になる

※ビタミンたっぷりのモロヘイヤを食べませんか?



鮭のピリ辛ソース和え

板東 玲子

材 料

鮭	500g	
小麦粉	大さじ4	
片栗粉	大さじ4	
卵液	卵	1個
	水	少々
【タレ】		
にんにく（すりおろす）	1片	
砂糖	30g	
醤油	50cc	
ケチャップ	大さじ1	
トウバンジャン	小さじ1	
揚げ油	適量	

作 り 方（ポイント）



- ① ボールにタレの材料を混ぜておく
- ② 鮭に卵液をつけて粉をつける
- ③ 油で揚げてすぐタレにからませる

玉子の袋煮

宮脇 ミエ子

材 料

すしあげ	5枚
玉子	5ヶ
水菜	1袋
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
薄口醤油	大さじ1
出し汁	1カップ

作 り 方（ポイント）

- ① すしあげは一片を開き、熱湯をかけ油抜きする
- ② 玉子は1個ずつ小さな容器に割りいれてから、すしあげに流し入れ、つまようじでぬうようにして口を止める
- ③ 煮汁を沸騰させ、玉子を入れたすしあげを入れ、半熟程度になったら5cm位に切った水菜を入れて火を止める



ごぼうと人参の牛肉巻き

高宮 弘子

材 料（4人分）



牛薄切り肉 300g

ごぼう 大1/2本

人参 1本

だし汁 1カップ

油・砂糖・みりん・醤油・酒

酢（ごぼうの下ゆで用）

いんげん（お好みで）

作 り 方（ポイント）

- ① ごぼうは酢を入れたお湯で下ゆでする
- ② ごぼう・人参（下ゆでする） 1cm角に切る
- ③ 牛肉を広げ、ごぼう・人参を入れ巻く
- ④ 鍋に油を入れ巻き終わりを下にし焼く
- ⑤ 砂糖・醤油・みりん・酒を入れ中火で煮つめる

※今が旬のごぼう・・・わが家の定番です
季節の野菜を巻いています

鶏の唐揚げネギソース

渡辺 セツ子

材 料

鳥もも肉

下味

酒・しょう油

片栗粉

揚げ油

ねぎソース

ねぎ(みじん切り)

しょう油

酢

砂糖

粉山椒（お好み）

作 り 方（ポイント）

- ① 肉に下味をつける
- ② ねぎソースを作る
- ③ 片栗粉をもみ込んで揚げる
- ④ ソースをかける



トリ肉のポン酢煮

三浦 早苗

材 料

とり肉	
にんにく	
ポン酢	60～80cc
オイスターソース	大さじ1
砂糖	大さじ1～2
水	200cc
油	適量

作 り 方（ポイント）

- ① フライパンに油を入れ、ニンニクの香りを出し肉の表面を焼く
- ② 水、ポン酢、オイスターソース、砂糖で煮る
- ③ 最後に火を強めて照りをつける



しおぶた（燻製しないハム）

三井 功

材 料

豚バラ肉ブロック	400g
塩	小さじ2
※塩＝豚肉 200g に小さじ1	

☆活用方法

ラーメンのチャーシュー及びハムの代用として使用する

作 り 方（ポイント）

- ① 豚バラ肉の周囲に塩をすりこむ
- ② ビニール袋に入れ空気を抜き封をする
- ③ 冷蔵庫に約5日間保存する
※（豚肉のうまみがましてくる）
- ④ 冷蔵庫の豚肉をビニール袋から取り出す
- ⑤ 70度の湯に豚バラ肉ブロックを入れる
※70度の湯…沸騰した湯の1/3の水を差すと、約70度になる
沸騰した湯に豚肉を入れると表面が固くなる
- ⑥ 弱火で約15分加熱する
- ⑦ 15分経過で火を消し、常温になるまで鍋に入れておく

鍋から取り出し、好みの大きさに切り適量をビニール袋に小分けし、空気を抜き封をし冷凍室に保存する



豚の角煮

鐘井 千鶴

材 料

豚バラかたまり肉	500～600g
長ネギの青い部分	2～3本分
しょうがの薄切り	3～4枚
酒	1/2カップ
砂糖	大匙3
醤油	大匙4



作 り 方（ポイント）

- ① 鍋に豚肉としょうが、長ネギを入れ、豚肉がかぶるくらいの水を注いでふたをし、火にかける。煮立ったら弱火にして1時間30分茹でる。
- ② 完全にさめるまでおいてから、白く固まった脂を取り除く
- ③ 豚肉を取り出して、4cm 角に切る。直径 20cm ぐらいの鍋にゆで汁2カップと豚肉を入れ、酒 1/2カップ、砂糖大匙3、醤油大匙4を加え火にかける
- ④ 煮立ったら弱めの中火にし煮汁が半量になるまで40分煮る
- ⑤ 粗熱がとれるまで④の鍋にいれたままさまして味を含ませる
- ⑥ 器に盛って練りがらし、白髪ネギなど添える

わが家の手羽元の煮物

楠本 ミキ

材 料

とり手羽もと	1kg
酢	200cc
醤油	200cc
砂糖	大さじ5
にんにく	1玉
たまねぎ	2個



作 り 方（ポイント）

- ① にんにくをみじん切りにする
- ② 玉ねぎをくし形に切る
- ③ 鍋に手羽元を入れ①②と調味料を全部入れ、水をひたひたに入れて強火で煮る
- ④ 煮立ったら、アクを取り、弱火で2時間煮る
- ⑤ 途中煮汁が少なくなったら水をたす

わが家のカラアゲ

立和田 安子

材 料

鶏のもも肉	270g 位
(食べる量により増量)	

塩・コショウ	少々
(下味A)	

しょう油	大さじ1
------	------

酒	大さじ1
---	------

にんにく(みじん切り)	適量
(下味B)	

しょう油	大さじ1
------	------

酒	大さじ1
---	------

しょうが(すりおろす)	適量
-------------	----



作 り 方 (ポイント)

- ① もも肉に塩、コショウをを適宜ふり、一口大の大きさに切る
- ② A 又は B の調味料をボールに入れるその中にもも肉を入れ、しっかりと手でもむ
- ③ ②を 15 分位は最低漬けて置く
- ④ (味の濃い物が好みなら時間を長めに、薄味が好みなら 10~15 分程漬ける)
- ⑤ 下味がついたもも肉に片栗粉をつけて 170℃位の油でじっくりと 5 分間揚げる
- ⑥ 揚げたもも肉は一度取り出して、後で 200℃位の高温で揚げる(二度揚げ)するとカラッと揚がりはごたえがよい

柿のさといも和え

板東 玲子

材 料

里いも	300g
-----	------

柿	3個
---	----

砂糖(または、蜂蜜)	大さじ2
------------	------

塩	少々
---	----

作 り 方 (ポイント)

- ① 里いもは茹でてすりつぶす
- ② 砂糖、塩を入れて、味をととのえる

柿は食べよい大きさに切り、里いもの衣で和える



うちのハンバーグ

立和田 安子

材 料

鶏のひき肉	200g	
ゆで玉子	2～3個	
玉ねぎ	大1個	
片栗粉	適宜	
塩・コショウ	少々	
醤油	和風味に調味して ください ハンバーグがつか る水量で作る	
A だし汁		
みりん		
油	少々	

作 り 方（ポイント）

- ① 卵をゆでて、黄身も白身もみじん切りにする
- ② 玉ねぎもみじん切りにする
- ③ ボールにひき肉と①と②の材料を入れて手でしっかりとまぜる。この時 塩・コショウを適宜にふりいれる
- ④ ③をまるくまるめて、片栗粉をつける
- ⑤ まるめるときに片手にたたきながらまるめる
- ⑥ 油をフライパンにしき、丸めた肉の両面に焼き色をつける
- ⑦ 鍋にAのだし汁を用意して、火にかけて沸騰させておく その中に焼き色のついた肉を入れていき煮る
- ⑧ くしなどで、肉をさして煮汁が出るとできあがり



じゃがいもごま豆腐

占部 歌子

材 料

水	1ℓ
本くず粉	90g
じゃがいも	中2個(200g位)
ごま	
すりごま	大さじ2
練りごま	大さじ2
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1

※ごまなどの、調味料は好みの量
でよい

() は今回の使用量

作 り 方 (ポイント)

- ① 水に本くず粉を加える
- ② じゃがいもを茹でてつぶし、裏ごしする
- ③ 練りごまとすりごまを混ぜる
- ④ ①②③をよく混ぜて、味噌こし器などを通してなめらかにする
- ⑤ みりん、砂糖、薄口しょうゆを混ぜ、④に加えて、弱火で20分くらい焦げないようにねる
- ⑥ 荒熱をとり、バットにいれて冷蔵庫で冷やす
- ⑦ 固まればできあがり

※適当な大きさに切り、小ねぎ・わさびなどをのせ、めんつゆなどのだし汁をかけて食べるとよい



柿なます

片山 律子

材 料

大根

柿

胡瓜

(三杯酢)

酢・塩・砂糖

分量はお好みで

3 : 1 : 2 の割合

作 り 方 (ポイント)

- ① 大根、胡瓜は適当な大きさにきり、軽く塩をしてもんでおく
- ② 水気が出たら絞る
- ③ ボールに②と柿を適当な大きさに切ったものを入れ、三杯酢で和える



ポテトサラダ

山田 弘子

材 料

じゃがいも

中5個

きゅうり

中2本

ハム

2袋

とうもろこし

少々

マヨネーズ

適量

塩コショウ

適量

作 り 方 (ポイント)

- ① じゃがいもは塩ゆでして、つぶしておく
- ② きゅうりを輪切りで塩もみする
- ③ ハムは、細切りにしておく
- ④ ①・②・③を混ぜ、とうもろこしを入れてマヨネーズと塩コショウで味を整える



野菜の寒天寄せ

城山 みつ子

材 料

A

角寒天（粉寒天）	1本（4g）
椎茸のもどし汁	300cc
酒	大さじ1
木綿豆腐	1丁
干し椎茸	中4枚
人参	60g
きぬさや（いんげん）	20g

B

砂糖	大さじ1 1/2
薄口しょう油	大さじ2
酒	大さじ1
レモン（大）	1/2個

作 り 方（ポイント）

- ① 寒天は水で十分もどして、絞る（粉寒天を使用する場合はそのまま煮溶かす）
- ② 湯を沸かし、豆腐は手で荒くほぐしザルに入れてサッと茹で、水気をきる、
- ③ 残り湯で絹さや（又はいんげん）を茹で冷水に取り出し色よく冷やし斜め薄切り
- ④ 椎茸は水に戻し軸を除き千切りにする
- ⑤ 人参は2cmの千切りにする
- ⑥ 鍋に椎茸、人参とBを合わせさっと煮、味をつけ器に取り出す
- ⑦ 鍋にAを合わせ煮溶かし弱火で2分程度煮詰め、アクはスプーンで取り除きます
- ⑧ ⑦へ豆腐、⑥を混ぜひと煮立ちさせ、絹さやを混ぜ合わせ、濡らしておいた流し缶に流し入れ、上から軽く押さえるようにして表面を平らにし、冷やし固めます
- ⑨ 好みに切り分け、器に盛り付けレモンを添えて下さい



隼人うりのサラダ

森田 みどり

材 料

柿	1個
梨	1/4個
りんご	1/4個
隼人うり	2個
人参	少々
豚肉	
ドレッシング	

A	かぼす	B	味噌
	酢		かぼす
	砂糖		酢
	しょう油		砂糖
	ごま油		しょう油
	ごま		ごま

ドレッシングの分量はお好みで

作 り 方（ポイント）



- ① 材料を薄く切る。豚肉をゆでる
- ② 隼人うりと人参を塩もみする
- ③ ドレッシングAまたはBと①と②を混ぜ合わせる

さつま芋とひじきの和え物

渡辺 セツ子

材 料

さつまいも
ひじき（缶詰）

調味料 A	マヨネーズ
	白味噌
	砂糖
	ごま

作 り 方（ポイント）

- ① さつまいもは皮付きのまま（お好みでむいてもよい）いちょう切りしてゆでる
- ② ひじきは水気をよく切り、調味料Aで和える



白和え

深田 久美子

材 料

A

ハウレンソウ

地どり（かしわ）

糸こんにゃく

豆腐

みそ

砂糖

ワカメ茎・竹の子（干したもの）

人参・柿

作 り 方（ポイント）

- ① A の材料は適当な大きさに切り、各材料ごと湯に通し冷ます
- ② 干した竹の子は水にもどす
- ③ ワカメ・糸こんにゃく・かしわ・人参・竹の子は味をつける
- ④ 最後に全部の材料を混ぜる



おからサラダ

安田 昭子

材 料

おから 150g

キュウリ 1本

ハム 100g

※このみで

ブロッコリ・タマネギなど

市販ドレッシング

またはマヨネーズを適量

サラダ油 大さじ2

作 り 方（ポイント）

- ① おからをサラダ油でよくいためておく
- ② キュウリは縦2つ割りにして斜め薄切りにし、軽く塩でもみしんなりさせる
- ③ ハムは細きり
- ④ キュウリとハムを混ぜ合わせて好みのドレッシングまたは、マヨネーズで和え、おからを加えて混ぜ合わせる

※ブロッコリーを入れる場合は、小房に分けて茹でる

※タマネギは薄切りにして塩でもみぬめりをとる



簡単豆乳ゴマ豆腐

花田 恭子

材 料

豆乳(成分無調整)	1・1/2 カップ
粉ゼラチン	5g
水	大さじ2
練りごま	大さじ2



作 り 方 (ポイント)

- ① 粉ゼラチンは分量の水でふやかしておく
- ② 豆乳をなべに入れ、弱火にかけて①を加える
- ③ 沸騰させない程度に温め、ゼラチンを溶かす
- ④ ボウルに練りごまを入れ、③を少しずつ加えながら混ぜ溶かす
- ⑤ 水でぬらした型に④を流し入れ、冷蔵庫で冷やす
- ⑥ 型から取り出し、切り分ける
わさびを添え、醤油をかける

じゃがいも団子入りお汁

占部 歌子

材 料

じゃがいも	中3個(350g位)
片栗粉	35g
(じゃがいもの10%位)	
お汁の材料は好みのもの	
(今回は、次のものを使用)	
大根、人参、ごぼう、こんにゃく、油揚げ	



作 り 方 (ポイント)

- ① ジャガイモを茹でてよくつぶす
- ② ①に片栗粉を加えてよくねる
- ③ 長く延ばし同じ大きさに切って、団子にする
- ④ お湯が沸いたら、③を茹でる
- ⑤ 浮き上がったら、すくい取る(片栗粉が少ないと、団子が崩れる)
- ⑥ 大根、人参、ごぼう、こんにゃく、油揚げなどを入れたお汁を作る
- ⑦ 材料が煮えたところで、④の団子を加え、味噌又は醤油で味をととのえる

※じゃがいも団子は、前もって茹でず、直接他の材料と一緒に煮ても良いが、汁が少々濁る



鶏のチーズ焼きあんかけ

柴田 陽子

材 料

鶏むね肉	300g
塩	2つまみ
酒	大さじ1
ピーマン又はししとう	2～3個
エリンギ又はねぎ	1本
サラダ油	適量
スライスチーズ	4枚
A { だし汁	120ml
しょう油	大さじ1/2
みりん	小さじ1
B { 片栗粉	小さじ1
水	大さじ1

作 り 方（ポイント）

- ① 鶏肉の厚さを揃えて食べやすい大きさに切り、塩と酒をふる
- ② ピーマンはたてに8つ割りにする
※ししとうの場合は中ほどに1cm くらいの切り込みを入れる
- ③ エリンギはピーマンと同じ大きさに切る。
※ネギの場合は、4cm 長さのぶつ切りにする
- ④ フライパンにサラダ油を熱し①の鶏肉を入れて両面を焼き、空いた場所に②と③の野菜を入れて色よく焼き、取り出す
- ⑤ 肉が焼けたら火を止め、スライスチーズを乗せてふたをする
- ⑥ 小鍋にAを合わせて煮立てBを加えてとろみをつける
- ⑦ ④のチーズが溶けたら器に盛る、野菜を添え、⑤のあんをかける

※バランスガイド主菜2つ、乳製品1つ

隼人瓜の酢のもの

安田 昭子

材 料



作 り 方（ポイント）

- ① 隼人瓜は薄切りにし塩少々をふってもみ、15～20分おいて水気を絞る
- ② カニかまは食べやすいようにほぐす
- ③ ①と②によく混ぜ合わせた三杯酢を加え和える
- ④ 小鉢に盛り、白ゴマをふりかける

※隼人瓜はキュウリとちがって歯ざわりがシャキシャキとしておいしいですよ

※隼人瓜を薄きりにして「めんつゆ」で和え食べてもおいしい。漬物がわりになります

カニかまの代わりに生わかめ、しらす干しなどでもよい

隼人瓜	2個
カニ風味かまぼこ	1パック
塩（塩もみ用）	少々
白ゴマ	少々
酢	大さじ3
出し汁	大さじ1
砂糖	小さじ1・1/2
しょうゆ	小さじ1
塩	少々

三杯酢のきのこ柿の和えもの

材 料

しめじ	} あわせて
えのき	
生しいたけ	
柿	1/2個
（和えだれ）	
酢	大さじ1
醤油	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
おろし玉ねぎ	20～25g

山本 百代

作 り 方（ポイント）

- ① きのこと類を茹でる（レンジでもOK）
- ② 和えダレにつけ込み冷蔵庫で冷ます
- ③ あとで柿を小さく切って入れる



冬瓜のそぼろ煮

中村 富美子

材 料



冬瓜	800g
豚ミンチ	150g
ごま油	大さじ1
昆布	5g
みりん	大さじ2
砂糖	30g
酒	大さじ2
醤油	大さじ3
片栗粉	大さじ2

作 り 方（ポイント）

- ① 冬瓜は皮をむき、中の種を取り2cm角に切っておく。
- ② 豚ミンチ（鶏、合挽きでもよい）を油を敷いた鍋で炒める。
- ③ ②に冬瓜を入れ水、昆布（5mm幅にカット）を入れ煮る。
- ④ 火が通って冬瓜が透きとおってきたら、みりん、酒を入れ一煮たちさせる。
- ⑤ ④に砂糖を入れ5分ほど煮る。
- ⑥ 醤油を入れしばらく煮込む。
- ⑦ 仕上げに水溶き片栗粉を入れとろみをつける。

なすのずんだあえ

渡辺 和代

材 料

なす	中4本
枝豆むき身	1カップ
（調味料）	
塩	小さじ1/3
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1
しょうが汁	小さじ1

作 り 方（ポイント）

- ① なすは皮をむいてたっぷりのお湯でゆで、冷えたら絞る
- ② 枝豆は皮をむき、身は薄皮を取りすり鉢でする
- ③ ②に調味料をあわせて入れ①のなすとあえる



なす田楽

材 料		
ナス	2本	
サラダ油	適宜	
炊き味噌	大さじ3	
	白味噌	400g
	砂糖	70g
	酒	大さじ4
	みりん	大さじ1

※炊き味噌は冷蔵庫で3ヶ月位はもつ

和え物やふろ吹き大根などにも使えます

宮脇 ミエ子

作 り 方（ポイント）

- ① ナスは2cmの輪切りにして水につけアクを抜く
- ② 水分をふき、サラダ油でやわらかくなるまで揚げる
- ③ ナスに味噌をぬり、グリルやトースターで表面をあぶり、うっすら焦げめをつける



〈炊き味噌の作り方〉

- ① 鍋に全部を入れ木べらなどでよく混ぜてから弱めの中火にかける
- ② まぜ続け、沸騰してきたら弱火にし、焦げないように注意しながら7～8分練る

枝豆の小判焼き

材 料		
鶏ミンチ	300g	
小ねぎ	適量	
人参	適量	
えだ豆（大豆）	80g	
片栗粉	大さじ3	
卵	1個	
塩	少々	
豆腐	1/4丁	
しょうが	適量	
みそ	大さじ2	
サラダ油	適量	

真武 郷子

作 り 方（ポイント）

- ① 小ねぎ、人参はみじん切りにする
- ② サラダ油以外の全ての材料をボールに入れ混ぜ合わせる
- ③ 小判型にして多めのサラダ油で焼く（揚げてよい）



柿のサラダ

眞武 みゆき

材 料

柿	5個
キュウリ	2本
タマネギ	小1個
ミニトマト	適量
ツナ缶	1個
マヨネーズ ドレッシング	好みの量
ヨーグルト	大さじ2
干しぶどう	好みの量
塩・コショウ	少々

作 り 方（ポイント）

- ① 柿は皮・種を除き5mmの厚さに切る
- ② 干しぶどうは熱湯につけ、水気を切る
- ③ キュウリは薄切り、玉ネギはスライスして水につけて、よく水分を切る
- ④ ミニトマトは2つ切りにする
- ⑤ ①～④にツナ缶、マヨネーズドレッシング、ヨーグルト、塩コショウをふり混ぜて出来上がり



おからサラダ

松尾 好子

材 料

おから・きゅうり・ハム
たまねぎ・ミックスビーンズ
フルーツ等
マヨネーズ
酢・塩・コショウ

作 り 方（ポイント）

- ① おからは電子レンジでチンまたは、鍋にお湯を沸かして一煮立ちさせ布で水分を適度にとる
- ② 具は胡瓜、ハム、シーチキン、玉ねぎ、ミックスビーンズ、フルーツ等々
- ③ マヨネーズ、酢、塩、こしょう等で味つけをし好みの硬さにスープ（水分）で調整する

※粒こしょうでパンチをきかせると美味しい



こんにゃくボール

片山 律子

材 料

こんにゃく	1丁
鶏ミンチ（胸肉）	250g
大葉	5～6枚
パン粉	大さじ4～5
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
片栗粉	大さじ3～4
卵	1個
玉ねぎ	1/4個

作 り 方（ポイント）

- ① こんにゃくは8等分して2～3分ゆでる
- ② フードプロセッサーでミンチにする
- ③ 鶏ミンチ、こんにゃく、調味料を混ぜる
- ④ 油で揚げる



しいたけの肉詰め

鐘井 千鶴

材 料

とりひき肉	100～150g
A	
長ネギのみじん切り	大さじ1
青じそのみじん切り	4分
卵	小1個
片栗粉	大さじ1
塩・コショウ	少々
生しいたけ	6～8個
小麦粉	少々
サラダ油	大さじ1
B	
醤油・酒・みりん	各大さじ1
砂糖	小さじ1

※青じそ（飾り用）…適宜

作 り 方（ポイント）

- ① 生しいたけは軸を取りきれいにする。生しいたけの軸をみじん切りにしてとりひき肉とAをボウルに入れてよく練り合わせる
- ② しいたけの内側に薄く小麦粉をふり、①をしいたけに詰める
- ③ フライパンに油を熱し、肉の面を下にして②を入れ中火で3～4分焼く。焼き色がついたら裏返し1～2分焼く
- ④ もう一回返して肉を下にしBの調味料を合わせてから加え強火にしてさっと煮絡めて仕上げる。器に青じそを敷いて盛り付ける。



テンペまりも汁

テンペ大豆加工グループ

材 料

* テンペまりも 20～25 個分
じゃがいも（男爵芋） 正味 300g

A	テンペ	30g
	片栗粉	80g
	スキムミルク	大さじ2
	塩	大さじ1/2

〈お好みの味噌汁の具〉

豆腐・ねぎ・しいたけ

テンペまりも・油揚げ



作 り 方（ポイント）

- ① ジャがいもはよく洗って、皮つきのまま大き目に切る
- ② 蒸す（ゆでる時は、煮くずれしない程度に）
- ③ 荒熱がとれたら皮をむく（十分さまさないと丸めにくい）
- ④ 蒸したじゃがいもとAをスピードカッターに入れてねばり気がでたら止める。（ボール状になる）
- ⑤ 冷ましてから丸める
（熱いうちに丸めると手につきやすい）
- ⑥ お好みの味噌汁が沸騰したらテンペまりもを入れる
- ⑦ テンペまりもが浮いてきたら出来上がり

小松菜とちくわの和風ナムル

鐘井 千鶴

材 料

小松菜	1袋
ちくわ	2本
ごま油	大さじ1.5～2
薄口しょうゆ	大さじ1.5
みりん	小さじ1

作 り 方（ポイント）

- ① ちくわは半分の長さに切って棒状に細切りにする
- ② 小松菜は熱湯でさっとゆでて水にとり、水気をよく絞って3～4cm長さに切る
- ③ ボウルに①と②を入れごま油をまぶし、薄口しょうゆ、みりんを味付けする
好みでごまをふってもよい



きんぴらごぼう

吉村 恵子

材 料

牛蒡・人参・豚肉

油あげ・しらたき・しいたけ

ごま・サラダ油

酒・みりん・砂糖・しょうゆ



作 り 方（ポイント）

- ① 牛蒡はさがき、人参は太目の線切りにする
- ② 他の材料も適当な大きさに切る
- ③ サラダ油で材料を炒め、酒、みりん、砂糖、しょうゆの順に調味料を入れ汁がなくなるまで煮る
- ④ 汁がなくなったらごまを入れる

※好みで唐辛子などを入れる

青大豆のぎすけ煮

水上 昭世

材 料

大豆 1 カップ

小麦粉 大さじ3

いりこ 30g

合
わ
せ
る 醤油 大さじ5

砂糖 大さじ3

赤唐辛子 少々

作 り 方（ポイント）

- ① 大豆は1晩水につける
- ② 大豆の水を切り、小麦粉をまぶす
- ③ 大豆といりこをそれぞれ油で揚げる
- ④ 鍋に砂糖・醤油を入れて少し煮つめる
- ⑤ 大豆、いりこ、唐辛子を④の中でからめる



かぶの松前サラダ

山下 智代子

材 料

かぶ	2個
塩	4g
セロリ	1/2本
昆布	5cm
ポン酢	大さじ2

作 り 方（ポイント）

- ① かぶは茎を1cm残して皮をむき、縦に薄切りにする 塩をふり、しんなりしたら水気を絞る
- ② セロリを5cmの長さの薄切り、昆布は水で柔らかくし 細切りにする
- ③ ボウルに①②を入れ、ポン酢であえる



ホワイトサラダ

安田 昭子

材 料

大根・ナシ・ロールイカ
ドレッシング
(お好みのもの)

作 り 方（ポイント）

- ① 大根・梨・ロールイカなど白い材料を準備する
- ② お好みのドレッシングをかけてめしあがれ



きな坊

南郷地区コミュニティ

材 料

きな粉

さとう

水あめ

加糖練乳

仕上げ用きな粉 適量



作 り 方 (ポイント)

- ① ボールにきな粉と砂糖を混ぜ、水あめと練乳を加え練り合わせ、一かたまりにする
- ② 1～2時間ラップに包んで寝かせておく。
- ③ 寝かせ終わったら 4等分して小指の太さに延ばし包丁で適当な大きさにきる
- ④ 切った物にきな粉をまぶす

ヨーグルトケーキ

食ボランティア養成講座

材 料

強力粉 200g

タンサン 小さじ 1/2

水 小さじ 1

砂糖 150g

(ジャムを入れるときは 100g)

バター 80g

マーガリン 50g

ヨーグルト 150g

卵 2個

作 り 方 (ポイント)

- ① バター、マーガリンは室温で柔らかくしておく
- ② ボールに砂糖、バター、マーガリン、卵をいれ、ハンドミキサーで混ぜる(なめらかになるまでよく混ぜる)
- ③ ②にタンサンの水溶き、ヨーグルトを加えて混ぜる
- ④ ③に強力粉を加え粉っぽさがなくなるまでハンドミキサーで混ぜる

(ジャム等を入れるときはヘラでさっくりと混ぜる)

- ⑤ ④を型に流しいれ、170℃に予熱したオーブンで45分焼く

※好みでジャム・マーマレード、チョコチップ、ナッツ、バナナなど



桜もち

深田 久美子

材 料



さくらの葉 塩漬け

赤 食紅・つぶあん

もち米 4合

米 1合

塩 少々

作 り 方 (ポイント)

- ① もち米と米を4~5時間つける
- ② さくらの葉はさっと水洗いして1まいずつ、ざるに広げておく
- ③ つけて置いた米に塩少々と食紅をほんの少し入れて炊く(水加減に注意)
- ④ 炊き上がったらすりこぎで米粒が残るぐらいつく(はんごろし)
- ⑤ ④を適当な個数に分け、あんを包む(俵型に)でさくらの葉で包む

紅茶のフィナンシェ

小方 京子

材 料

バター 120g

砂糖 120g

卵白 大3個

A

アーモンドブードル 80g

薄力粉 40g

ベーキングパウダー 小さじ1/2

紅茶ティーパック 1袋

作 り 方 (ポイント)

- ① バターを中火にかけ煮たったら弱火にして茶褐色になるまで焦がした後、人肌にさます
- ② ボールに卵白、砂糖を入れよく混ぜる、ここにAと紅茶を加え混ぜる
- ③ さらに冷めたバターを茶こしを通しながら加え十分に混ぜる。混ぜる時は泡立てないようにゴムベラで行う
- ④ ケーキ型に流し190℃に予熱したオーブンで12~14分焼く(底に焼き色がついた方がよい)
- ⑤ 荒熱が取れたら缶などにいれて冷蔵保存すれば日持ちする。食べる時は室温に戻す

※紅茶の代わりにココアなど入れてもよい



チーズケーキ

食ボランティア養成講座

材 料



クリームチーズ	100g
砂糖	90g
卵	3個
生クリーム	200cc
レモン汁	大さじ1
バニラエッセンス	適量
コーンスターチ	大さじ3
アプリコットジャム	適量
ラム酒	適量

作 り 方 (ポイント)

- ① ボールにクリームチーズと砂糖を入れ滑らかになるまで混ぜる
- ② ①に卵を加え混ぜ、次に生クリーム、レモン汁、バニラエッセンスを加え混ぜる
- ③ ②にコーンスターチを入れ粉っぽさがなくなるまで混ぜる
- ④ ケーキ型に入れ、160℃に予熱したオーブンで45分位焼く
- ⑤ 焼きあがったら冷まして、ラム酒でのばしたジャムをケーキの表面に塗る

ごまだんご

花田 恭子

材 料

白玉粉	150g
シロップ	砂糖 50g
	水 200cc
あん	130g
白いりごま	
揚げ油	

作 り 方 (ポイント)

- ① シロップの材料は煮立てて冷ましておく
- ② ボールに白玉粉を入れ、シロップを少しずつ加えて耳たぶ位の堅さになるまで練る
- ③ 白玉粉とあんは12等分にして丸めておく
- ④ 白玉を手のひらで伸ばし、あんを包み形を丸く整える
- ⑤ 白ごまを全体につけて弱火でじっくり揚げる



といもちらみす

板東 玲子

材 料



板チョコレート	100g
さつまいも	500g
生クリーム	50g
砂糖	30g
バター	30g
ラム酒	大さじ1
純ココア	少々

作 り 方 (ポイント)

- ① さつまいもはゆでてマッシャーする
- ② チョコレートはレンジで加熱する
- ③ ボールに①と②を入れて生クリーム・砂糖・バターを入れてよく混ぜ、ラム酒をいれてまぜ流し缶に詰めて冷蔵庫で3時間位冷やす
- ④ 切る前にココアを茶こしでふりかけて食べよい大きさに切る

※流し缶に詰めるとき ラップを敷くと出しやすい

さつま芋のジャム煮

高倉 美由紀

材 料

さつま芋	中3本
レーズン	50g
砂糖	大さじ2
ジャム (ゆずジャム・マーマレードなど)	大さじ3
レモン汁	小さじ1位
塩	ひとつまみ

※りんご(酸味のあるもの)を入れてもおいしい

作 り 方 (ポイント)

- ① きれいに洗ったさつま芋(皮つきのまま)1.5cm厚さに切り水に放つ
- ② レーズンは熱湯をかけておく
- ③ 鍋にさつま芋を入れひたひたの水を入れて煮る少し柔らかくなったら砂糖、塩、レモン汁を入れさらに煮る
- ④ 煮あがり前にレーズンとジャムをいれて混ぜる
- ⑤ 5分位煮て味をなじませる



さつま芋のミルク煮

高倉 美由紀

材 料



さつま芋	中3本
レーズン	50g位
砂糖	大さじ3
牛乳	適宜
バター	大さじ1

作 り 方 (ポイント)

- ① 皮をむいたさつま芋を1.5cm厚さに切り、水に放つ
 - ② レーズンは熱湯をまわしかけ油分を取る
 - ③ あく抜きしたさつま芋を鍋に入れ牛乳をひたひたになる位まで入れる
 - ④ 中火で沸騰したら少し火を弱めて砂糖を加えてさつま芋が柔らかくなるまで煮る(煮汁が足りなくなったら牛乳を足して)
 - ⑤ レーズンを入れて2~3分煮る
- 煮汁がなくなるまで煮つめたら火を止め、バターを入れて混ぜる。
- ※茶巾しぼりにすると食べやすい

南郷丸ボーロ

南郷会館

材 料

南郷うどん粉	200g
卵	2個
砂糖	150g
はちみつ	大さじ1 (20g)
タンサン	小さじ1
水	小さじ1

作 り 方 (ポイント)

- ① 南郷うどん粉は振るっておく
- ② ボールに砂糖、卵、はちみつを入れよく混ぜる
- ③ ②に水溶きしたタンサンを入れ混ぜる
- ④ ③に南郷うどん粉を入れ粉っぽさがなくなるまで混ぜる
- ⑤ 鉄板にクッキングシートを敷いて④の生地を5百円玉の大きさ位落とす
- ⑥ 170℃に予熱したオーブンで8~9分焼く



梅ジュース（平成18年度 梅）

深田 久美子

材 料



青梅	1kg
氷砂糖	1kg
黒酢	1 カップ

作 り 方（ポイント）

- ① 青梅を4～5時間水につけてあく抜きする
- ② ギャルに上げて水分をペーパーで取る
- ③ ヘタを切る
- ④ ビンに梅、砂糖を交互に入れ（1番上は砂糖になるように入れる）最後に黒酢を入れる（発酵止めの為）
- ⑤ 漬け込んで1～2ヶ月位して梅を取りの除く

* 焼酎や水で割って飲んだり、ゼリーにしてもおいしいです
漬けた梅も食べられます

さつま芋ケーキ

中村 富美子

材 料

薄力粉	200g
ベーキングパウダー	小さじ2杯
バター	60g
サラダオイル	60g
砂糖	130g
卵	4個
さつま芋	200g
バニラエッセンス	適量

作 り 方（ポイント）

- ① 薄力粉とベーキングパウダーは合わせて振るっておく。
- ② さつま芋は1cmのさいの目に切り、水にさらしてからギャルにあげ水気を切っておく。
- ③ ボールにバターと砂糖を入れクリーム状になるまで混ぜる。
- ④ ②にサラダオイルを加え混ぜる。
- ⑤ 次に卵を割り入れ、白っぽくなるまでハンドミキサーで混ぜる。
- ⑥ ④に振るっておいた薄力粉を入れ粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑦ よく混ぜたらさつま芋、バニラエッセンスを入れさっくり混ぜる。
- ⑧ 鉄板にクッキングシートを敷き、流し入れて180℃のオーブンで35分位焼く。



ふれあい塾産 芋甘納豆

塩川 雄二

材 料

さつまいも	500g
砂糖	200g
グラニュー糖	1カップ



作 り 方 (ポイント)

- ① さつまいもは皮をつけたまま輪切りにして、水につけさっと洗う
- ② 鍋に芋を入れ、水をひたひたになるくらいに入れ、砂糖大さじ4を入れる
- ③ 芋が躍らない程度の弱火でことごと煮る
- ④ 芋の色が白から黄色から透明色になるまで煮る
- ⑤ 芋が透明色になってきたら、砂糖の残り 1/3 を入れ、鍋をゆすって砂糖を溶かし込む
- ⑥ 芋が煮汁から少し顔を出してきたら砂糖の残り 1/2 を入れ鍋をゆすり溶かしこむ
- ⑦ 煮汁が少し煮詰まってきたら、残りの砂糖を入れ鍋をゆすり溶かす
- ⑧ 煮汁がとろとろになるまで煮詰めると芋の表面に煮汁がもとの砂糖状態に戻って、キラキラ粒状に光ってくる
- ⑨ 煮詰まった芋をザルにとり、周りの煮汁を落とすように熱湯をサッとかけ流す
- ⑩ 皿にグラニュー糖を広げ芋を入れる。表裏まんべんなくグラニュー糖がつくようにする



人参かん

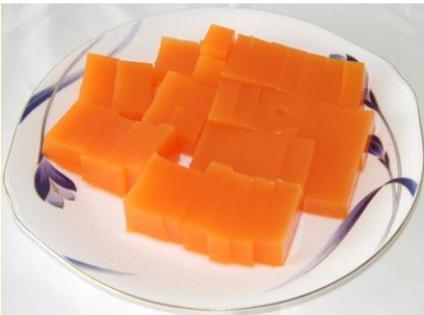
食進会（3歳児健診より）

材 料

寒天クック	1袋（4g）
人参	250g
砂糖	100g
水	2・1/2カップ
レモン汁	大さじ 1
オレンジジュース	45cc

作 り 方（ポイント）

- ① 寒天1袋は、分量の水につけておく
- ② 人参はうす切りにして、やわらかくゆでる
- ③ 煮汁 50cc・レモン汁・オレンジジュースとともに、ミキサーにかける
- ④ ①の寒天をよく煮て（沸騰させる）溶けたら砂糖をいれ、はじめの量の 3/4 位まで煮詰める
- ⑤ ③の寒天液に②をいれてよく混ぜ、流し缶に入れて冷やす
- ⑥ 食べやすい大きさに切る



きな坊

南郷地区コミュニティ

材 料

きな粉

さとう

水あめ

加糖練乳

仕上げ用きな粉 適量



作 り 方 (ポイント)

- ① ボールにきな粉と砂糖を混ぜ、水あめと練乳を加え練り合わせ、一かたまりにする
- ② 1～2時間ラップに包んで寝かせておく。
- ③ 寝かせ終わったら 4 等分して小指の太さに延ばし包丁で適当な大きさにきる
- ④ 切った物にきな粉をまぶす

チーズケーキ

今城 千恵美

材 料

牛乳 200cc

砂糖 105g

クリームチーズ 50g

マーガリン 100g

小麦粉 70g

卵 4個

作 り 方 (ポイント)

- ① 鍋に牛乳、砂糖(25g)、チーズ、マーガリンを沸騰前で、とかす。
- ② 人肌に冷まして、小麦粉、黄身 4 個、それから白身 4 個と砂糖 80g を泡立てたものを①の鍋に入れる。
- ③ 鍋の底から、よくかき混ぜる。

焼き方

ポイント

- 160℃で 10 分→下段

それから、150ccのお湯を角皿に入れ温度を 150℃～140℃におとして、約 1 時間、蒸し焼きにする。



食育農園芋 いきなり団子

食の祭典実行委員会

材 料 20個分

紫芋あん 300g

薄力粉 180g

団子の粉 240g

砂糖 35g

塩 小さじ1

さつま芋 1cmの厚さ
20個



作 り 方 (ポイント)

- ① さつま芋は厚めに皮をむき 1cm の厚さに切ったものを 20 枚用意し、水にさらしておく
- ② 紫芋あんを 20 等分して丸めておく（あんは好みの甘さで）
- ③ ボールに薄力粉、団子の粉、砂糖、塩を入れ耳たぶくらいの柔らかさになるように水を加えよくこねる
- ④ 水気をふき取った芋の上にあんをのせ団子の生地で包む
- ⑤ ④を蒸し器に入れ強火で 15 分位蒸す
- ⑥ 蒸しあがったら熱いうちにラップで包む（そのまま冷やすとパサパサになる）

大学芋

吉村 恵子

材 料

さつま芋

サラダ油（ごま油）

砂糖・酢・ごま



作 り 方 (ポイント)

- ① さつま芋は適当な大きさに切り水にさらす
- ② さらした後水けをよく切る
- ③ 低めの油で揚げる
- ④ 中まで火が通ったらいったん取り出す
- ⑤ 高めに暖めた油で 2 度揚げする
- ⑥ 鍋に砂糖、ごま油、酢を入れ少し色が着くまで煮詰める
- ⑦ その中に揚げた芋を入れからめる

プリンケーキ

材 料 20個分

* 18センチの丸型
〈カラメル〉

砂糖	60g
水	大さじ1
熱湯	大さじ2
〈プリン液〉	
卵	3個
牛乳	300cc
砂糖	40g
バニラエッセンス	少々
〈スポンジ生地〉	
卵	2個
砂糖	60g
薄力粉	70g
溶かしバター	20g



水上 みつ子

作 り 方 (ポイント)

- ① 底の抜けないタイプの型にバターを薄くぬる
- ② スポンジ用のバターを湯煎する
- ③ カラメル…砂糖と水を鍋に入れあめ色になるまで煮つめ、仕上げに熱湯を鍋を回して混ぜる
- ④ カラメルが熱いうちに型に流しいれる
- ⑤ オープンを170度に予熱する
- ⑥ プリン液…ボールに卵と温めた牛乳と砂糖を入れ混ぜる
- ⑦ ⑥を漉しカラメルの入った型に流しいれる
- ⑧ スポンジ生地…卵と砂糖を大きめのボールに入れハンドミキサーでしっかり泡立てる
- ⑨ ⑧の中に薄力粉を振るいながらゴムベラでさっくりと混ぜ、その中に溶かしバターをいれる
- ⑩ プリン液の入った型の中にスポンジ液を入れる
- ⑪ 天板に熱湯を注ぎ、160℃のオーブンで40分ほど湯煎焼きする。余熱を使ってオーブンの中で5～10分温める
- ⑫ 竹串にさして何もつかなければ、冷蔵庫で冷やしてから切り分ける

肉みそ

材 料

牛ひき肉	100g
赤みそ	100g
ごま油	大さじ1
にんにく (すりおろす)	2かけ
玉ねぎ (みじん切り)	1/2個
ピーマン (みじん切り)	3個
醤油・ごま油	各 大さじ1
コチジャン	小さじ1・1/2
砂糖・塩	各 大さじ2
水	1/20カップ
すりごま	大さじ2

板東 玲子

作 り 方 (ポイント)

- ① ひき肉に醤油・ごま油・にんにくを混ぜ火にかけ、火がとおったら、赤みそ・コチジャンを入れる
- ② 水を加え弱火でみそがなじむまで練る
- ③ 玉ねぎ・ピーマンを加えしっかりとりするまで煮つめる
- ④ 砂糖・酒・ごま油を加え煮つめ、すりごまを入れて仕上げる



きゅうりのわさび漬

材 料

キュウリ	1~1.2kg	
粉わさび	10g	
	塩	20~30g
	砂糖	100~130g

水上 みつ子

作 り 方 (ポイント)

- ① キュウリをお好みの大きさに切る
(大きさによって漬かる時間が変わります)
- ② ビニール袋に粉わさび・塩・砂糖を全部入れる
- ③ ②の中にキュウリを入れ、よく振り混ぜる
- ④ 水分が出るので、受け皿をして冷蔵庫に保存する
- ⑤ 洗わずに食べられる

※大きさにもよるが、2日目から食べられる
冷蔵庫で10日くらいは保存できる



にんにくの保存法

板東 玲子

材 料

ニンニク	500g
塩	大さじ2
酢	50cc
酒	50cc



作 り 方 (ポイント)

- ① にんにくはすりおろす、またはみじん切りにする
- ② ボールに入れて、塩・酢・酒を入れてよく混ぜる

※冷蔵庫に入れて半年はもちます

※冷凍庫で1年はもちます

昆布の煮物

土斐崎 美智子

材 料

昆布	100g	
A	砂糖	150g
	酢	1/2カップ
	さしみ醤油	1/2カップ

※好みに椎茸・酒・味醂を入れる

昆布（日高昆布などがよい）

作 り 方 (ポイント)

- ① 昆布を30分水につけて柔らかくする
- ② 適当な大きさに切る
- ③ 材料 A を全部入れて中火～弱火にして時々混ぜながら煮つめる
- ④ 色がついて柔らかくなったら出来上がり



瓜の粕漬け

材 料

瓜	
塩（下漬け用）	
本漬け用	
A	
酒かす	10kg
ざらめ（砂糖）	3kg



大和 ヤス子

作 り 方（ポイント）

- ① 瓜を縦半分に切って種を取り、塩を振って、重りをする（下漬け用）
- ② 瓜から出た水から引き上げ、拭いて内側を下にして、天日に2.3時間干す（あまり干すと色が悪くなる）
- ③ 酒粕とざらめをよく混ぜて（A）を、まず、漬物容器に敷き詰める
- ④ 干した瓜の内側Aを詰め、内側を下にして敷き詰める
- ⑤ ④の上にもAを5センチ程の高さに敷き、その上にも瓜を敷く
- ⑥ 一番上にAをのせて、2・3ヶ月涼しいところに保存する

ナスのからし漬け

材 料

ナス	2kg
塩	1カップ
焼きみょうばん	小さじ1
A	
醤油	1カップ
酢	75cc
さとう	300~400g
みりん	大さじ1
水あめ	大さじ3
和がらし	50g

尾崎 美根子

作 り 方（ポイント）

- ① ナスを1日（一晚）水につけて、あく抜きをする 水を何度もかえる
- ② 塩と焼きみょうばんを入れて、重しをして1日置く
- ③ よくしぼって、A（Aの材料を80℃まで熱して冷ました物）を入れて混ぜる
- ④ 最後に和がらしを水で溶く。
- ⑤ 全体にからめて混ぜる



ゴーヤの簡単酢漬け

大和 ヤス子

材 料

ゴーヤ（苦瓜）

三杯酢（標準割合）

酢：砂糖：塩 10：10：2



作 り 方（ポイント）

- ① ゴウヤは縦半分に切って、ワタをきれいにとった後、2・3ミリの厚さに切って、熱湯をかける
- ② 水分を取ったゴウヤをお好みの三杯酢に漬け込む
- ③ 朝漬け込んで、晩には食べられます

人参の賑やかふりかけ

板東 玲子

材 料

人参 大 2本

桜えび（干し）

A	赤唐辛子	1/2本 輪切り
	薄口醤油	大さじ1・1/2
	みりん	大さじ1・1/2
	ごま油	大さじ1
	塩	小さじ1・1/2

青のり 少々

白ゴマ 大さじ2

作 り 方（ポイント）

- ① 人参をおろすかスピードカッターで細かくする
- ② 人参の汁をしぼってAを入れよく混ぜ、レンジで3分加熱し、途中で1度混ぜる
- ③ また3分加熱し取り出して、青のり・白ゴマを加えてよく混ぜる



柚子ごしょう

尾崎 美根子

材 料

青ゆず	5個
(皮をすりおろしたものを55g)	
青とうがらし	10本(正味20g)
塩	大さじ1 2/3
(おろしゆずと青とうがらしの 正味の30%程度)	

作 り 方 (ポイント)

- ① ゆずの皮をおろす
- ② おろしたゆずの皮が色が変わらない様に分量の半分の塩をすぐに混ぜておく
- ③ とうがらしをスピードカッターで粉々にする
- ④ ゆず、とうがらし、塩を混ぜて出来上がり
- ⑤ 広口瓶に詰めて、密閉して冷蔵庫で保管



大根の漬物

小方 京子

材 料

大根	3kg
砂糖	500g
酢	100cc
塩	100cc
たかの爪	4~5本
柚子	2個位
昆布	5cm角を4枚

作 り 方 (ポイント)

- ① 大根を適当な大きさに切りたれに漬け込む
 - ② 半日位で水があがってくる
- ※柚子は外側の皮を薄くむいて入れる

