

うずらおこわ

● 材 料 ●

- ・もち米 1升
- ・しょうゆ 150cc
- ・うずら豆 1カップ
- ・砂糖 大さじ1
- ・酒 180cc
- ・塩 小さじ1
- ・山菜（しいたけ、人参、わらび等）

● 作り方

- ① もち米は洗って1晩水に浸す。
- ② うずら豆は少し固めに煮ておく。
- ③ 野菜は千切りにする。
- ④ 水切りしたもち米を15分蒸す。
- ⑤ 調味料、もち米、野菜を混ぜ合わせ20分蒸す。

※ うずら豆がない場合は金時豆を使う。



冷 汁

● 材 料 ●

（4人分）

- ・あじの素焼き 中1尾
- ・だし汁 カップ3.5
- ・炒りごま 大さじ4～5
- ・胡瓜 1本
- ・麦みそ 100g
- ・青じその葉 5～10枚
- ・麦ご飯

● 作り方

- ① あじはほぐして小骨・皮を除く。だしはあじのあらで取っておく。あじ魚の代りに、いりこを炒って使っても良い。
- ② 炒ったごまはすり鉢でよくすり、あじ・みそを加えてする。
- ③ 木じゃくしに広げてつけ、直火にかざして焼く。焦げ目がついたら、だし汁を加えてすりのばす。
- ④ 胡瓜の小口切り、青じその千切りを浮かして、麦ご飯にかけていただく。

※ 冷汁は古来当地方の郷土料理として愛好されて



来たもので、夏の暑い一日の労を終えた夕食に冷たい口当りの一膳は、又一風変わった味があり喜ばれている。それぞれの家庭で材料の工夫によりその家の持ち味を出すのも楽しい。田植えなど農繁期の昼食にもよく作っていた。

山菜おこわ

● 材料 ●

・もち米	カップ4	調味料	・酒	大さじ1杯
・わらび	40g		・砂糖	小さじ1杯
・たけのこ	40g		・しょうゆ	大さじ1杯
・しいたけ	3枚		・サラダ油	大さじ2杯
・人参	小1本	うち水	・しょうゆ	大さじ2杯
・ごぼう	小1本			(淡口)
・とり肉	100g		・酒	大さじ2杯

● 作り方

- ① もち米は、一晩水につけておく。
- ② 干しいたけは水にもどす。
- ③ わらび、たけのこ、しいたけ、人参はあらいみじん切りにする。
- ④ 中華鍋にサラダ油を熱し、③のやさいと肉をいため、調味料を入れていためる。
- ⑤ いためたものをざるにあげ、残った汁はとっておく。



- ⑥ もち米といためた材料をまぜ、セイロで20分～30分蒸す。その間3～4回うち水をする。うち水は⑤の煮汁も使う。

栗めし

● 材料 ●

(4人分)

・米	カップ3
・栗	12コ
・塩	少量

● 作り方

- ① 米は洗って30分以上おく。
- ② 栗はしぶ皮をはぎ乱切にする。
- ③ 米、栗、塩少々を米の1.2倍の水と一緒に炊く。
- ④ たき上ったらまぜておく。



むかご飯

● 材 料 ●

(4人分)

- ・ 米 カップ3杯 ・ 塩 小さじ2
- ・ むかご 100g

● 作り方

- ① 米は炊く30分前に洗いざるに上げておく。
- ② むかごはよく洗い大きいものは2つに切る。
- ③ ①と②を合わせ、塩を加えて普通の水かげんで炊く。

※ むかごを針に通した糸でつなぎ、いろりの熱灰の中で焼いて食べたのも遠い昔のなつかしい思い出。



フライパンでバター炒めにすれば子供向きのおやつになる。

赤 飯

● 材 料 ●

(10人分)

- ・ もち米 1升 ・ ごま 少量
- ・ 小豆 カップ1 ・ 塩 大さじ1

● 作り方

- ① もち米は一晩水に浸す。
- ② 小豆は多めの水で煮割れしないように炊く。
- ③ もち米をざるにあげ、水気を切り、②と塩をざっくりまぜ合わせる。
- ④ 敷布を敷いたセイロに移し湯を煮立たせた釜でむす。
- ⑤ もち米をつまんでしんがなくなるまで蒸す。
残しておいた小豆の煮汁を1、2度打水する。
- ⑥ むし上がったらすぐ火からおろしまぜておく。
器に盛ってごまをかける。



※ 赤飯は昔からお祝い事に作っていた。

鶏 飯

● 材 料 ●

- | | | | |
|-------|------|-------|------|
| ・地鶏 | 200g | ・しょうゆ | 大さじ3 |
| ・しいたけ | 3枚 | ・酒 | 大さじ1 |
| ・たくあん | 8切 | ・ご飯 | 4杯分 |
| ・小ねぎ | 2～3本 | | |

● 作り方

- ① 鶏がらでだしを取り、小さく切った鶏身と千切りにしたしいたけを煮て味つけをする。
- ② たくあんは小さい賽の目、小ねぎは小口切りにする。
- ③ 器に盛ったご飯にたくあん、小ねぎ、鶏身を盛り、汁をかけて食べる。

※ 頼母子講、氏神祭などでよく作り、子供心にも大変おいしかった記憶がある。



七草ずし（雑炊）

● 材 料 ●

- (4人分) ・米 カップ2 ・せり 100g
 ・里芋 100g ・大根 100g ・人参 50g
 ・かぶ(葉共) 100g ・白菜 100g ・もち 2コ
 ・しょうゆ(淡口)大さじ3杯
 ・出し汁 カップ4 $\frac{1}{2}$

● 作り方

- ① 大根、かぶは小さい短冊切り、里芋、人参はいちょう切り、せり、白菜は小口からきざむ。もちは4つ切りにする。
- ② セリともちを除いた材料全部を出し汁で炊く。
- ③ ふっとうしたら弱火にする。
- ④ 野菜が煮えたらせりともちを入れ、しょうゆで味つけする。

※ 正月の七日に作る雑炊である。昔は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・



すずしろの七草を入れて炊いた粥に始る。

現在は、里いも、人参、白菜、丸もち他七種類を入れて作る雑炊である。

以前は七才の子供の居る家に届けたり又子供が貰いに廻ったりする風習がありましたが、今は見かけないようになりました。

まぜめし(ちらしすし)

● 材 料 ●

(4人分)

・かしわ	80g	・こんにゃく	半丁
・ごぼう	80g	・米	カップ3
・人参	40g	・出し昆布	10cm
・しいたけ	4枚	・砂糖	適量
		・しょうゆ	適量

● 作り方

- ① ごはんは出し昆布を入れ米の1割増しの水加減で炊く。
- ② 具をきざみ、砂糖としょうゆで甘がらく味付けする。
- ③ ごはんに合わせて酢をまぜ、すし飯をつくる。
- ④ ③に②をまぜ合わせる。

米1升分の合せ酢

・酢	カップ1	・砂糖	200g
・塩	40g	・酒	カップ半杯



※ まぜめしは、四季折々の行事とか、家庭のお祝いごとのごちそうだった。昔は地鶏の皮をだしに使っていたが具は他に何でも良い。

牛乳たきこみ御飯

● 材 料 ●

(4人分)

・米	3カップ	・牛乳	カップ1 $\frac{2}{3}$
・鶏肉	100g	・バター	20g
・人参	100g	・固形スープ	1個
・玉ねぎ	1個	・塩	大さじ1
・グリーンピース	大さじ2		

● 作り方

- ① 米は洗って2カップの水に30分程つける。
- ② 鶏肉・人参・玉ねぎは7ミリ角に切る。
グリーンピースはさっとゆがく。
- ③ 牛乳・鶏肉・人参・玉ねぎ・固形スープの素・塩を米の中に入れふつうに炊く。
- ④ 炊き上ったらグリーンピース・バターを加え、まぜ合わせる。



ゆは飯

寒い時期、御飯が足りない時など作ったもので、冷やご飯を鍋に入れ、お湯を注ぎ、弱火にして塩で味をつけるだけ。お粥より水気を多くする。

※ 食料難時代に、少しでも米つぶの入ったものは喜んで食べたなつかしい思い出。



かぼちゃのふくめ煮

● 材料 ●

・ かぼちゃ 400g	・ 塩	小さじ1
・ だし汁 カップ1	・ 砂糖	大さじ4
・ みりん 大さじ1	・ しょうゆ	大さじ1

● 作り方

- ① かぼちゃは3cm角に切り、ところどころ皮をむいておく。
(面とりをすると煮くずれしない)
- ② 鍋にだし汁、砂糖、塩、みりん、しょうゆを入れ、その中にかぼちゃを入れて火にかける。
- ③ 沸とうしたら、中火にし、落としぶたをしてゆっくり15~20分煮る。



煮しめ

● 材料 ●

(4人分)		・油揚げ	2枚
・にぼし	50g	・こんにゃく	1丁
・竹の子	200g	・里芋	4個
・椎茸	4枚	・ごぼう	$\frac{1}{2}$ 本
・大根	中 $\frac{1}{2}$ 本	・人参	1本
・わらび	20本	・砂糖	大さじ2
・ぜんまい	20本	・淡口しょうゆ	
・昆布	1本		カップ1弱

● 作り方

- ① にぼしを煮出してだし汁を作る。
- ② 材料を入れる。砂糖としょうゆを入れ、煮汁はすれすれまで入れる。
- ③ 沸騰してきたら、中火にして煮込む。



※ 昔から何ごとにもよく作り、親しんで来た煮もので、沢山の根菜類をいっしょに煮た味は、それぞれの野菜の持ち味が一つになって美味しく、重詰に、冠婚葬祭に欠くことの出来ないものになっている。

五目とろろ

● 材料 ●

(4人分)		・出し汁	カップ2.5杯
・山芋	400g	・しょうゆ	大さじ1杯
・干しいたけ	3枚		(淡口)
・鶏のもも肉	$\frac{1}{2}$ 枚	・塩	小さじ1杯
・人参	$\frac{1}{2}$ 本	・酒	大さじ1杯
・ねぎ	2本		

● 作り方

- ① 干しいたけは水に浸す。(もどし汁は出し汁に使う)
- ② 鶏肉は1cm位の角切り。しいたけ、人参はせん切りにする。
- ③ 出し汁で鶏肉、しいたけ、人参をやわらかく煮る。
- ④ 山芋はきれいに洗い、皮をむいてすりおろす。
- ⑤ 調味した ③の中にすりおろした山芋を入れ、



一煮立ちさせ、おろし際に小口切りにしたねぎを入れる。

そば汁(そばずし)

● 材料 ●

(5人分) ・そば粉 200g ・大根 200g
 ・水 カップ $\frac{1}{2}$ 〜と少々 ・人参 100g
 ・里芋5~6ヶ、油揚げ大1枚 ・生椎茸 小5~6枚
 ・だし汁 カップ8杯 ・淡口しょうゆ カップ $\frac{1}{2}$ 杯
 ・みりん 大さじ5 ・ネギ 1本

● 作り方

- ① そば粉を分量の水でこね、うち粉をしながらめん棒でのばす。
 たたんで太めに切っておく。
- ② だし汁に野菜、調味料を入れ野菜が煮えてからそば麺を入れネギを散らす。

※ 夕食の御飯が足りない時今夜はそばずしにしようと言うと子供達は喜んだものです。いろいろに大きな鍋をかけ、大根、人参、里芋など野菜を



沢山入れた汁に、太く切ったそば麺をふりほどきながら投込む。熱い汁をフウフウ吹きながら何倍もおかわりしました。体も心も暖まり、今は懐かしい代用食でした。

呉 汁

● 材料 ●

4~5人分

・大豆	カップ $\frac{1}{2}$	・大根	200g
・水		・人参	$\frac{1}{2}$ 本
・ごぼう	50g	・油揚げ	1枚
・里いも	大3コ	・だし汁	カップ4~5
・みそ	50g	・ねぎ	2~3本

● 作り方

- ① 大豆は一晩水につけ、水気をきり、ミキサーにかける。(すり鉢ですりつぶすとさらによい)
- ② ごぼうは皮をこそげ大きめのさがきにし水につける。
 里いもは皮をむき7mm厚さの輪切りにする。
- ③ 大根・人参はいちょう切りにする。油あげは熱湯に通し油抜きし細切りにする。
- ④ だしに②と③の材料を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。



- ⑤ ①を加え5分煮、みそをとき、ぶつぎりにしたねぎを散らし火を止める。

だんご汁

● 材料 ●

- ・からいも 500g
- ・生しいたけ 50g
- ・地どり肉 200g
- ・でんぷん カップ1
- ・かぼちゃ 100g
- ・淡口しょうゆ カップ $\frac{1}{2}$
- ・みりん 少々
- ・ユズ（せん切） 少々
- ・ネギ（薄切） 少々
- ・根菜類 100g

● 作り方

- ① からいもは皮をむき、あくぬきをしてゆでる。水気を切り、つぶしてでんぷんとまぜ合わせて、耳たぶくらいの固さにする。
- ② 根菜類はイチョウ切にする。かぼちゃ、しいたけ、とり肉は食べやすい大きさにする。ネギは薄切にする。
- ③ 水7カップで材料がやわらかくなるまで煮てしょうゆとみりんで味つけをする。煮たってきたら



①を直径3cmぐらいの棒にして、1cm巾に切り入れる。ういてきたらでき上がり。ネギとユズをそえて食べる。

ふろふき大根

● 材料 ●

（4人分）

- ・大根 700g（めん取したもの）
- ・みりん 大さじ2
- ・塩 小さじ1
- ・とうがらし 1
- ・柚子みそ 少量
- ・だし汁 カップ2
- ・砂糖 大さじ2
- ・しょう油 大さじ2

● 作り方

- ① 大根は皮をむき2cm位の厚さに輪切りし、面取りをする。味が良くしみこむように裏に十文字に隠し包丁を入れておく。
- ② 米のとぎ汁か米少量を入れたたっぷりの水でゆでる。
- ③ 竹串が通るくらいになったら取り出して水洗いする。
- ④ だし汁を火にかけ大根を入れる。
- ⑤ 煮立ったら調味料を入れて炊く。塩は味をみて



から入れる。

- ⑥ 最後にとうがらしを2つにわり入れる。
- ⑦ だし汁でのばした柚子みそをかける。

千切大根のいため煮

● 材 料 ●

(4人分)		・ あげ豆腐	1 枚
・ 千切大根	50 g	・ 砂糖	大さじ 1
・ こんにゃく	1 丁	・ しょう油	大さじ 2
・ とり肉	100 g	・ 油	少量
・ 人参	$\frac{1}{2}$ 本		

● 作り方

- ① 千切大根はさっと洗い1～2分水に浸しておく。
(水は煮汁に使う)
- ② こんにゃく、人参、あげ豆腐は千切りに、かしわは小さ目に切る。
- ③ 鍋に油を入れてとり肉をいため、千切大根を入れ、こんにゃく、人参、あげ豆腐を入れていため、水を半カップ入れ、中火にする。
- ④ 千切大根がやわらかくなったら、砂糖・しょう



ゆを入れ、汁がなくなるまで煮る。

南瓜のそぼろあんかけ

● 材 料 ●

・ 南瓜	700 g	・ 鶏ひき肉	150 g
④ ・ 出し汁(水)2カップ	⑥	・ しょう油	大さじ 1
・ しょう油	大さじ 2	・ みりん	小さじ 2
・ みりん	大さじ 2	・ 片くり粉	小さじ 2
・ 酒	大さじ 3	・ グリンピース	カップ $\frac{1}{2}$

● 作り方

- ① 南瓜は3cm角位に切る。
- ② 鍋に南瓜を皮を下に並び入れ、④を入れ、落としふたをして煮る。
- ③ ②の煮汁で鶏ひき肉を強火で煮、煮立ったらあくをとる。
- ④ 調味料⑥を加える。
- ⑤ 再び煮立ったら片くり粉を大さじ1の水で溶いて加え、とろみをつけ、グリンピースを入れて火を止める。
- ⑥ 器にかぼちゃを盛り、⑤をかける。



かぼちゃのポタージュ

● 材料 ●

・かぼちゃ	400g	スープ	
・玉ねぎ	中1コ	・水	カップ2
・バター	20g	・固形スープ	1コ
・牛乳	400cc	・塩胡椒	少々
・生クリーム	大さじ4	・パセリ	少々

● 作り方

- ① かぼちゃは皮を剥いて1cm厚さのざく切りにしておく。玉ねぎは半分に切り5mm厚さのざく切りにする。
- ② 鍋にバターをとかし①をこがさないように1～2分炒め、水、固形スープの素を加えて柔らかくなるまで煮る。
(弱火で20～30分)
途中あくをすくいとる。
- ③ ②をミキサーにかけ、再び鍋にもどし、牛乳を



加え、塩胡椒で味を整える。ひと煮したら火を止める。

- ④ 器によそい、生クリームを加え、パセリのみじん切りをちらす。

トマトスープ

● 材料 ●

・トマト	1個	・バター	15g
・玉ねぎ	$\frac{1}{2}$ 個	・塩こしょう	少々
・固形スープ	1個	・パセリ	少々
・トマトジュース	200cc		
・水	カップ2		

● 作り方

- ① トマトを熱湯で湯通しして皮をむき細かく切る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ バターで玉ねぎをいため、すき通ってきたらトマトを入れいっしょにいため、水を加え柔らかく煮る。
- ④ トマトジュースを加え一煮立ちしたら火を止める。
- ⑤ 器に入れてパセリのみじん切りを散らす。



せりのよごし(白あえ)

● 材 料 ●

(4人分)

・ せり	200 g	・ 砂糖	大さじ2
・ 豆腐	$\frac{1}{2}$ 丁	・ 味噌	大さじ2
・ ごま	大さじ4		

● 作り方

- ① せりは塩を一つまみ入れてゆがく。
- ② 洗ってしぼり3cmの長さに切る。
- ③ ごまを炒り、すり鉢でする。
- ④ 砂糖・みそを合わせてすり、豆腐をしぼりすり合わせる。
- ⑤ せりを入れてあえる。



※ 小川のほとりや田んぼの畦にせりをみつけると春の息吹を感じ嬉しくなる。せり独特の香りが持ち味。クレソンも同じ要領で作る。

にがうりの味噌炒め

● 材 料 ●

・ にがうり	1 本	・ 味噌	大さじ2
・ 茄子	1 本	・ だし汁	適宜
・ さとう	大さじ $\frac{1}{2}$	・ 油	

● 作り方

- ① にがうりは二つ切りにし、種子をとり、5ミリぐらいの斜め切りにする。
- ② 茄子もにがうりと同じくらいに切る。
- ③ 油を熱して、にがうり、茄子をいためる。
- ④ だし汁を加えて、さとう、味噌で味つけする。

※ とうふ・こんにゃく・豚肉・みょうがをそれぞれ加えていためてもおいしい。



茄子のあんかけ

● 材 料 ●

・ 茄子(中)	4 本	・ 片くり粉	小さじ 2
・ ひき肉(鶏)	150 g	・ 砂糖	大さじ 1
・ たまねぎ	100 g	・ しょうゆ	大さじ 3
・ 揚げ油	適量		

● 作り方

- ① なべに油大さじ1.5を入れ、たまねぎのみじん切りとひき肉を炒める。
- ② ①に調味料を加えて煮る。
- ③ 茄子のへたを取り、半分に切って揚げる。
- ④ ③を器に盛り、②をかける。



揚げ茄子の酢じょうゆ和え

● 材 料 ●

・ 茄子	2 本	・ すり大根	大さじ 2
・ ちりめんじゃこ	大さじ 2		
・ 青じそ	3 枚	・ しょうゆ	大さじ 3
・ しょうが	1 片	・ 砂糖	大さじ 2
・ トマト	2 コ	・ 酢	少々
・ レモン	1 コ		

● 作り方

- ① 茄子を縦4つ割りにして3等分位に切り、水につけアク抜きをする。
- ② 水切りした茄子を油でからりと揚げる。
- ③ 茄子をお皿に盛り、ちりめんじゃこ・青じそ・しょうがのせん切り・すり大根をのせる。
- ④ ③に④をふりかける。
- ⑤ くし形に切ったトマト、レモンをまわりにかざる。



にがうりの揚げ煮

● 材 料 ●

・ にがうり 中2本	・ 砂糖 大さじ2
・ 小麦粉 大さじ3	④・ だし汁 大さじ2
・ 卵 1コ	・ しょうゆ 大さじ2
・ 削りかつお 5g	

● 作り方

- ① にがうりは縦2つに切って種を除き5cm長さに切る。
- ② 小麦粉をまぶし、とき卵をからめて中温の油で揚げる。
- ③ ④の調味料を一煮立ちさせ②を加えて手早く煮含ませる。
- ④ 器に③を盛り削りかつおを天盛りにする。



※ ④の調味料を一煮立ちさせ、食べる時に上からかけてもおいしい。

大根と貝割れ菜のり酢あえ

● 材 料 ●

(4人分)	合せ酢
・ 大根 300g	・ だし汁 大さじ3
・ 貝割れ菜 1パック	・ 酢 大さじ2
・ 浅草のり 1枚	④・ 砂糖 大さじ1
・ 人参 20g	・ 淡口しょうゆ 大さじ2

● 作り方

- ① 大根は千切りにする。貝割れ菜は根元を切る。共に水に放し、水けを切る。
- ② ④の調味料で合せ酢を作り①のりをちぎって混ぜる。
- ③ 人参はみじん切りにする。
- ④ ①を器に盛り③を散らし②を回しかける。



らっきょうの酢みそあえ

● 材 料 ●

(4人分)

- ・らっきょう 100g
- ・みそ 大さじ4
- ・砂糖 大さじ3
- ・酢 大さじ4

● 作り方

- ① らっきょうはたてに薄切りに切る。
- ② すりばちでみそ、砂糖、酢を合せてする。
- ③ 食べる直前にあえる。



からいものがね

● 材 料 ●

- ・さつまいも 中1ヶ ・水 少々
- ・人参 小1本(30g) ・小麦粉 100g
- ・卵 1ヶ ・塩・さとう 各少々
- ・揚げ油

● 作り方

- ① さつまいもは皮を厚めにむいてせん切りにし水にさらす。
- ② 人参はせん切りする。
- ③ 卵を割りほぐし水を加え、小麦粉と①②③をさっくりまぜ、塩、さとう少々で味つけする。
- ④ 中温でゆっくり揚げる。



※ がねは昔から、老若を問わず食生活で親しまれて来た一品で、材料はごぼうとか、大豆粉など入れてもよい。

おからの油いため

● 材 料 ●

- ・おから カップ1 ・うす揚げ 1枚
- ・ねぎ 2本 ・干しいたけ 小3、4枚
- ・にんじん 30～40g ・だし汁 カップ $\frac{2}{3}$
- ・ごま油(サラダ油)大さじ3
- ・さとう 大さじ2.5 ・しょうゆ 大さじ1.5
- ・酒 大さじ2 ・塩 小さじ $\frac{1}{2}$

● 作り方

- ① 油揚げは縦に二つに切り、5ミリぐらいに切る。
- ② ねぎは1cm長さの小口切り、にんじんも小さい短ざくに切る。
- ③ 干しいたけは戻して小さく切っておく。
- ④ なべに油を熱し、おからをよくいためる。
- ⑤ 別のなべに、だし汁と調味料を入れ①②③を入れ柔かく煮る。



- ⑥ ④のおからの中に⑤を煮汁ごと入れて火にかけ、よくなじむようにいりあげる。

大豆の南蛮漬

● 材 料 ●

(4人分)

④

- | | |
|-----------------------|-------------|
| ・大豆 1カップ (水に1晩ひたしておく) | ・きゅうり 2本 |
| ・酢 200cc | ・玉ねぎ 1個 |
| ・しょう油 200cc | ・しょうが 1かけ |
| ・砂糖 150g | ・セロリ 1本(適量) |
| ・ゴマ油 大さじ2杯 | |
| ・人参 1本 | |

● 作り方

- ① 水にひたした大豆を油で3分位炒る。
- ② 人参・きゅうり・セロリを短冊に切る。(厚さ7mm～1cm位) 玉ねぎ・しょうがは千切りにする。
- ③ ④の中に良く混ぜる。
(食べ頃は1日～2日位)



大豆まだか漬

● 材 料 ●

- (保存食) ・ 千切大根 200g
- | | | | |
|-------|-------------------|----------|-------------------|
| ・ 昆布 | 30cm | ・ 人参 | 1本 |
| ・ 大豆 | カップ1 | ・ スルメ | 1枚 |
| ・ 生姜 | 50g | ・ 淡口しょうゆ | カップ1 |
| ・ 酢 | カップ $\frac{1}{2}$ | ・ 砂糖 | カップ $\frac{1}{2}$ |
| ・ 出し汁 | カップ1 | ・ 唐辛子 | 2本 |

● 作り方

- ① 千切大根は熱湯をかけすばやく洗いすぐ水気を切る。
- ② 人参、生姜千切り、昆布もぬれふきんでふいて千切りにしておく。
- ③ 唐辛子は種をぬいて小口切り。
- ④ 酢を除いた調味料、出し汁を合せて火にかけ、ふっとう直前に火を止めて酢、唐辛子を入れておく。



- ⑤ 大豆は炒り熱いうちに④の調味料につける。
- ⑥ スルメはサット焼いて小さくさき、調味料の中に材料を全部つけこみ、最低1週間はおく。

大豆といりこの甘露煮

● 材 料 ●

- | | | |
|--------|-----------------|------------|
| ・ 大豆 | 1カップ (水にひたしたもの) | |
| ・ いりこ | 200g | ・ かたくり粉 適量 |
| ・ しょうゆ | 大さじ1杯 | |
| ・ ゴマ | 大さじ2杯 | ・ 油 適量 |
| ・ 砂糖 | 大さじ1～2杯 | |

● 作り方

- ① 大豆の水気を良く拭き取り、かたくり粉をまぶし、油で(中火)からりとするまで揚げる。
- ② いりこも中火でからりと揚げる。
- ③ 砂糖・しょう油でからめてごまを入れる。



大豆の五目煮

● 材 料 ●

- ・大豆 2カップ ・しいたけ 5枚
- ・にんじん 小1本 ・さとう(ざらめ)1カップ
- ・こんにゃく 1枚 ・しょうゆ 大さじ2
- ・ごぼう 1/2本 ・塩 少々

● 作り方

- ① 大豆は洗って一晩、大豆の約5倍量の水につけておき、そのつけ水で煮る。
- ② にんじん、こんにゃく、しいたけは乱切りにする。
- ③ ごぼうも乱切りにし水につけ、アクを出す。
- ④ 豆が八分どおり柔らかになったら、煮えにくい野菜から順に入れ(ごぼう、こんにゃく、しいたけ、にんじん)煮えてからさとうを入れ、味がしみこんだころしょうゆ、塩少々を加えて味



をととのえる。

※ 四角切りの昆布や、れんこんの乱切りを入れてもおいしい。

こづきだご

● 材 料 ●

- ・生大豆の粉

● 作り方

- ① 生大豆を粉にしたものを水で合わせよくこねる。
 - ② 棒状にまるめて表面に焦げ目がつく程度に火で焼く。
- ※ 昔は小さい竹を芯にして、こねた大豆粉を外側につけてまるめ、囲炉裏に立てて廻しながら気ながに焼きあげていた。
(オーブントースターや炭火でもよい)
- ※ お盆の精進料理に欠かせないもので、棒状に焼けたこづきだごを斜めにうすく切って、煮付け



にしたり、下味をつけてソーメンの上に乗せたりする。

大豆入りかりんとう

● 材 料 ●

- ・大豆 カップ1
 - ・砂糖 大さじ2杯
 - ・揚げ油 適量
 - ・小麦粉 200g
 - ・ベーキングパウダー 小さじ1
 - ・牛乳 大さじ4～5杯
 - ・卵 1コ
 - ④ { ・黒砂糖 150g
 - ・水 大さじ2杯
- ※ 大豆は前日より水に漬ける

● 作り方

- ① 大豆は細かくきざむ。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーをまぜ合せふるっておく。
- ③ ボールに卵をほぐし砂糖・牛乳を加えてまぜ合わせる。大豆・小麦粉を入れてまぜる。
- ④ まな板に7mmぐらいの厚さにのばし棒状に切る。
- ⑤ ④を油で揚げる。



⑥ ④を煮たたせ⑤にからめ大皿に広げてさます。

押し大豆のかき揚げ

● 材 料 ●

- ・押し大豆 カップ $\frac{1}{2}$ 衣
- ・さやいんげん 50g
- ・にんじん 5cm
- ・揚げ油
- ・卵 1コ
- ・大豆のつけ汁
- カップ $\frac{1}{2}$
- ・塩 小さじ $\frac{2}{3}$
- ・小麦粉 カップ $\frac{2}{3}$

● 作り方

- ① 押し大豆をよく洗い水につける。(大豆の乾燥度によって時間が異なる)
- ② さやいんげんは2cm長さに切る。
- ③ にんじんは長さを半分に切り千切りにする。
- ④ 衣を作り①②③を入れて混ぜる。
- ⑤ 揚げ油を中温よりやや低めに熱し、④を木杓子の上で形づくって落とし入れ、ゆっくり揚げる。



大豆ドーナツ

● 材 料 ●

㊸大豆粉	カップ1	・砂糖 適量
㊹ホットケーキ粉	カップ2	
㊺人参	1本すりおろす	
㊻卵	1コ	

● 作り方

- ① ㊸㊹をよく混ぜ㊺㊻を加えてこねる。なるべく柔らかい方がよい。
- ② まな板に7mm位にのばし型を作って揚げる。
- ③ すばやく砂糖をまぶす。



チキン南蛮

● 材 料 ●

・鶏もも肉 350g	㊸	・塩・胡椒 少々
・小麦粉 大さじ3~4		・砂糖 大さじ1
・卵 1個		・しょう油(淡)大さじ1
・あげ油 適量		・酢 大さじ1
		・酒 大さじ2

付けあわせ

・きゃべつ 中葉5枚	・人参 1/2本
・きゅうり 1本	

● 作り方

- ① ㊸の調味料を混ぜ合わせる。
- ② 鶏肉は薄く塩・胡椒をしてしばらくおき、小麦粉をまぶす。
- ③ 揚げ油を熱し、とき卵に鶏肉をくぐらせ揚げる。揚がったら①につけこむ。
- ④ キャベツは千切りにし、人参は4cm長さの千切りにし、混ぜ合わせる。
- ⑤ きゅうりは斜め切りにする。
- ⑥ 皿に鶏と野菜を盛り合わせる。
- ⑦ ヨーグルトソース又はタルタルソースを作り添える。



※ ヨーグルトソース

・マヨネーズ 大さじ3	・酢 小さじ2
・ヨーグルト 200cc	・塩・こしょう 少々

※ タルタルソース

・マヨネーズ 150~200cc	
・玉葱 20g	
・固ゆで卵 1個	
・ピクルス 15g (らっきょう)	
・パセリ 少々	

みじん切り

鶏ささ身とわかめの和風サラダ

● 材 料 ●

・ 鶏ささ身 200 g	④	・ 白いりごま 大さじ 1
・ 大根 10cm		・ しょうゆ " 2
・ にんじん $\frac{1}{2}$ 本		・ 酢・赤みそ 各 " $1\frac{1}{2}$
・ わかめ 50 g		・ サラダ油 カップ $\frac{1}{2}$
・ きゅうり 1 本		

● 作り方

- ① 鶏ささ身は筋をとり塩小さじ1/3、酒大さじ1をふって蒸す。レンジ強で約2分加熱してもよい。さめたら細かくほぐす。
- ② 大根はたんざく切りにし、水にさらす。
- ③ にんじんは千切りにする。
- ④ わかめはもどして一口大に切る。
- ⑤ きゅうりは塩少々をふって板ずりし、たんざく切りにする。
- ⑥ ④の白いりごまをすり、しょうゆ、酢、赤みそ

と混ぜ合わせ、サラダ油を加えてドレッシングを作る。

- ⑦ 器に①～⑤を盛り、⑥のドレッシングをかける。



地鶏のみそころばかし

● 材 料 ●

・ 地鶏 500 g	・ しょうが 1 かけ
・ ごぼう 1 本	・ ざらめ 80 g
・ こんにゃく 半丁	・ 味噌 100 g
・ 人参 1 本	

● 作り方

- ① 地鶏をやわらかく煮る。
(圧力鍋は20分)
- ② ごぼう、人参をらん切、こんにゃくはスプーンで適当な大きさに切る。
- ③ 調味料を入れ、千切りのしょうがを入れて煮る。



地鶏のたたき

● 材 料 ●

- ・ 地鶏の胸肉 1 枚
- もも肉 1 枚
- ・ しょうが 1 かけ
- ・ 小ねぎ
- ・ 酢じょうゆ

● 作り方

- ① 小ねぎをきざむ。
- ② しょうがの皮をむき、小さくみじん切りにする。
- ③ 鶏肉をよく熱した焼き網にのせ、表面を焼く。
- ④ 鶏肉を5mmくらいに切り、ねぎ・しょうがのをのせ、酢じょうゆで食べる。



鶏肉とピーマンの甘酢いため

● 材 料 ●

- ・ ピーマン 10コ
- ・ 鶏もも肉 150g
- ・ しょうが 少々
- ・ 片栗粉 少々
- ・ 油 大さじ2
- ・ 塩・こしょう
- 甘 酢** ・ トマトケチャップ 大さじ1½
- ・ さとう 大さじ2½
- ・ しょうゆ 大さじ½
- ・ 酒 大さじ½

● 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り塩・こしょうをする。
- ② ピーマンは種をとり、一口大の乱切りにする。
- ③ 甘酢の材料を合わせておく。
- ④ 油で鶏肉とピーマンをいため、甘酢を加えて水溶き片栗粉で少しとろみをつける。



鶏ささ身の野菜巻き

● 材料 ●

・鶏ささ身 10本		だし汁 1カップ
・さやいんげん 150g	④	醤油 小さじ1
・酒 小さじ2		さとう 小さじ1
・人参 1本		醤油 小さじ1
・サラダ油 大さじ1½	⑤	みりん 小さじ1
・粉唐辛子 少々		
◎		
醤油 大さじ2	酒 大さじ1	
みりん 大さじ1	さとう 大さじ1	

● 作り方

- ① ささ身は筋を取り大きく開いて酒をふる。
- ② 人参は5mm角の棒状に切り④で下煮する。
- ③ さやいんげんは塩ゆでし、冷水にとり水切りし⑤をふる。
- ④ ささ身に人参、いんげんをならべて巻く。



- ⑤ 熱したフライパンに油を入れささ身の巻きめを下にして焼く。◎を加え炒め煮する。
- ⑥ 煮汁がなくなったら、唐辛子をふる。

さつま汁(鶏)

● 材料 ●

(4人分)	・鶏肉(ぶつ切り) 120g
・大根 100g	・人参 60g
・里いも 100g	・ねぎ ½本
・油揚げ 1枚	・ごぼう 60g
・赤みそ 80g	・だし汁 カップ4½
	・七味とうがらし

● 作り方

- ① 鶏肉は沸騰湯にさっと通しすぐ水にとって洗う。
- ② 大根・人参は皮をむき4ミリ厚さのいちょう切りにする。
- ③ 里いもは皮をむいて5ミリ厚さの輪切りにし、ねぎは小口から1cm巾に切る。
- ④ ごぼうはさがきにして水につけてあく抜きする。
- ⑤ 油揚げは油抜きし、たて半分に切って小口から7～8ミリ巾に切る。
- ⑥ だし汁に鶏肉を入れて火にかけ15～20分静かに



煮、大根・にんじん・里いも・ごぼう・油揚げと分量の1/2のみそをだし少量でといて加え、15分煮る。

- ⑦ ねぎ・残りのみそを加えて味をととのえる。

鶏レバーのしょうが煮

● 材料 ●

・鶏レバー 400g	・酒 180cc
・しょうが 40g	・みりん 120cc
・実ざんしょう 少々	・しょうゆ
	150~160cc

煮汁

● 作り方

- ① レバーは2~3cmの食べやすい大きさに切り、心臓は切り開いて血合いを取り除く。
- ② 鍋に湯をたっぷりと沸かしレバーを入れ、アクを取り2~3分間ゆで、ざるに上げて水けをきる。
- ③ 鍋に煮汁を入れて煮立て、②のレバー、皮をむいて薄切りにしたしょうが、実ざんしょうを入れ、落としぶたをして、強火で約10分間煮る。



- ④ 煮汁をからめて器に盛り、しょうが少々を細かく刻み、水にさらして水けをきったものを添える。

い り 鶏

● 材料 ●

・鶏もも肉 200g	・みりん 大さじ2
・油 大さじ1弱	・しょうゆ 大さじ1
・人参 1本(100g)	・ごぼう $\frac{1}{2}$ 本(100g)
・こんにゃく $\frac{1}{2}$ 丁(100g)	・干しいたけ 4枚
・ゆでたけのこ(小)2本(100g)	・れんこん 100g
・さやいんげん 20g	・油 大さじ1
・だし カップ1	
調味料 ・さとう 大さじ3 ・塩 小さじ $\frac{1}{2}$	
・しょうゆ 大さじ1 $\frac{1}{2}$	

● 作り方

- ① 人参・ごぼうは1口大の乱切りにし、ごぼうは水にさらす。
- ② こんにゃくは厚みを半分にそいで一口大の三角に切る。(スプーンでかき取ってもよい)
- ③ たけのこは一口大の乱切り、れんこんは皮をむいて乱切りにし、水に放してアクを抜く。
- ④ 干しいたけは戻して大きい場合は半分にそぐ。
- ⑤ こんにゃく・たけのこ・人参はサッとゆでる。
- ⑥ さやいんげんはサッと色よくゆでて水に取り、2~3cm長さに斜めに切る。
- ⑦ 鶏肉は、一口大のそぎ切りにする。



- ⑧ 鍋に油を熱し、鶏肉を入れてサツといため、別の器に取り出して、みりん・しょうゆをかける。
- ⑨ ⑧の鍋に油大さじ1をたして強火で熱し、ごぼう・人参・たけのこ・こんにゃく・しいたけ・れんこんの順にいため、油が全体に回ったらだしを注ぎ入れる。
- ⑩ 煮立ったら中火にして3~4分間煮、さとう・塩を加え、さらに7~8分間煮る。
- ⑪ しょうゆと⑧の鶏肉をつけ汁ごと加え、さらにまた7~8分間、煮汁がほとんどなくなるまで煮、彩りに、さやいんげんの青ゆでをちらす。

鶏の唐揚げ

● 材料 ●

- ・ 鶏もも身（骨つきもも身） 500 g
- ・ しょうが汁 少々
- ④・ 酒 大さじ 1
- ・ しょうゆ //
 - 2
- ・ 片くり粉 //
- 4強

● 作り方

- ① 鶏肉は一口大のぶつ切りにし、④で下味をつけて30分ほどおく。
- ② 下味がついたら、つけ汁をきり、片くり粉をまぶし、よけいな粉をはたく。皮と肉の間にもていねいにつけておく。
- ③ 油を熱し、鶏肉の中に火が通り、きつね色になるまで揚げる。



里いもの丸揚げ

● 材料 ●

- ・ 里いも(小) 500 g
- ・ 卵 1コ
- ・ しょうゆ 大さじ 2
- ・ パン粉
- ・ 小麦粉
- ・ 揚げ油

● 作り方

- ① 里いもを皮つきのままきれいに洗い、ゆでて皮をむく。
- ② ①をしょうゆにつけて下味をつける。
- ③ 下味のしみた里いもを、小麦粉・とき卵・パン粉の順にまぶして油で揚げる。



里芋もち

● 材料 ●

・ 米	カップ5	・ 小豆	カップ1
・ 里芋	300g	・ 塩	少々

● 作り方

- ① 小豆はやわらかく煮て塩だけで味をつけ、つぶしておく。
- ② 里芋は皮をむき、切って米と一緒に入れ普通の御飯に炊く。塩を入れる。
- ③ 御飯が出来上がったらすりこ木でよくつぶす。
- ④ 適当な大きさに握って①の小豆をつけ型を整える。



の たい も

● 材料 ●

・ 里いも	500g	・ 赤みそ	大さじ2
・ 白いりごま	大さじ3	・ みりん	} 少々
・ 砂糖	大さじ2	・ 酒	
・ 白ごま	少々		

● 作り方

- ① 里いもは洗い、皮つきのまま柔らかくゆでる。熱いうちに乾いたふきんにとって皮をむく。
- ② 炒りごまは、ねっとりするまでよくすり、みそと砂糖を加えてすり混ぜる。
- ③ 熱いうちに里いもの1/3量を加えてつぶしながらすり混ぜる。
- ④ 残りの里いもを1.5cm厚さに切り③で和える。器に盛り白ごまをふる。



里いもコロツケ

● 材 料 ●

(10コ分)	・ 里いも	1 kg
・ 小麦粉 適量	・ 牛乳	200cc
・ パン粉 適量	・ 玉ねぎ	1½コ
・ 塩・こしょう	・ とりひき肉	400 g
・ 揚げ油	・ 卵	1コ

● 作り方

- ① 里いもはゆでてつぶし、牛乳を混ぜる。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ とりひき肉と、玉ねぎをいため塩こしょうする。
- ④ ①の里いもと③をまぜて10等分し、好みの形に整える。柔らかい時は小麦粉を加える。
- ⑤ 小麦粉・とき卵・パン粉の順につけて油で揚げる。



里いものおろしあげ

● 材 料 ●

・ 皮つき里いも 250 g	・ たまねぎ 50 g
・ 小麦粉 大さじ5	・ にんじん 35 g
・ 塩 小さじ¼	・ ウスターソース
・ 揚げ油	

下準備 ○皮つき里いもは皮をむき塩水につけ、ぬめりをとる。 ○にんじんは細いせん切り。
○たまねぎはみじん切り。

● 作り方

- ① 塩水につけた里いもは、布巾につつま、水気を取り、おろし金でおろす。
 - ② ボールに①と玉ねぎ・にんじんを入れ、塩・小麦粉を加える。
 - ③ 油を熱し②を木じゃくしを使って、箸で切り落としキツネ色に揚げる。
- ※ 水少々加えてミキサーでおろしても良い。その時は小麦粉を少し多めに加える。



里いものごま風味焼き

● 材 料 ●

- ・里いも 500g
- ・ツナ缶 小1缶
- ・ニラ $\frac{1}{2}$ わ
- ・小麦粉 大さじ2
- ・塩・こしょう 少々
- ・ごま カップ $\frac{1}{2}$ ~ $\frac{3}{4}$
- ・サラダ油 適量

● 作り方

- ① 里いもは皮をむき、ゆでて熱いうちにつぶす。
- ② ニラ……みじん切り
ツナ缶………ほぐす
- ③ ①に②・小麦粉・塩こしょうをまぜる。
- ④ ③を小判形に丸め、ゴマをからめる
- ⑤ 表面にこげめがつく程度焼く。



里いものそぼろあんかけ

● 材 料 ●

- ・皮つき里いも 500g
- ・だし汁又は水 カップ1
- ・砂糖 大さじ1.5
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・片くり粉 小さじ2強
- ・しょうが 少々
- ・油 大さじ1.5
- ・鶏ひき肉 120g
- ・たまねぎ 120g
- ・グリーンピース

下準備 ○里いもは皮のままきれいに洗いゆでた後皮をむいておく。○たまねぎみじん切り
○砂糖・しょうゆ・だし汁・片くり粉をまぜ合せ一煮たちさせておく。○しょうがをおろしておく。

● 作り方

- ① 鍋に油大さじ1杯半を入れ、みじん切りたまねぎと、とりひき肉を入れていため、一煮たちさせた調味料を加え煮たてる。
- ② ①にしょうがのおろしたものを加え、火を止める。
- ③ ゆでた皮むき里いもを器にもり②のそぼろあんをかける。



里いものおつまみ

● 材 料 ●

- ・皮つき里いも 400g
- ・揚げ油
- ・さとう 大さじ6
- ・白いりごま 少々
- ・水 大さじ2

下準備(皮つき里いも)

里いもの皮をむき2mm厚さの輪切りにし、うすい塩水に10分ほどつけ水気をきり布巾でふいておく。

● 作り方

- ① 揚げ油を熱し輪切りにした里いもをキツネ色にあげる。
 - ② 鍋にさとうと水を加えて、みつを作り、揚げたいもにからませる。
 - ③ 最後に、ゴマをひねってふりかける。
- ※ さとうとしょうゆを煮たててからませるとおかずになる。



※ ジャガイモで作ってもおいしい。

ごぼうのサラダ

● 材 料 ●

- ・ごぼう 2本
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ハム 50g
- ・酢 少々
- ・すりごま 大さじ4
- ・ローズマリー 少々
- ・マヨネーズ 大さじ4

● 作り方

- ① ごぼうは斜めうす切りにして、水にはなしてから酢を加えてゆでる。
- ② ハムは5cmの長さに切る。
- ③ 水切りした①とハムをすりごま・マヨネーズ・しょうゆで和える。
- ④ 器に盛りローズマリー等を添えてもよい。



きんぴらごぼう

● 材料 ●

- | | | | |
|---------|-------------------|-------|----|
| ・ごぼう | 2本 | | |
| ・人参 | 小1本 | | |
| ・油(ごま油) | 大さじ2 | | |
| ・しょうゆ | カップ $\frac{1}{3}$ | ・だし汁 | 少量 |
| ・さとう | 大さじ2 | ・唐がらし | 少量 |

● 作り方

- ① ごぼうは皮をこそげ4cm長さに千切り、または長めのささがきにし、水に放し、アクをぬく。
- ② 人参も同じように千切にする。
- ③ フライパンに油を熱し、ごぼうを入れて強火でいため、人参を加えていためる。
- ④ だし汁を加えて煮る。
- ⑤ ごぼうに火が通ってしんなりしてきたら砂糖を加えてまぜ、次にしょうゆと唐がらしを入れ、よくいためてから火からおろす。



※ 鶏肉の千切りや、こんにゃくの細切りを加えてもおいしい。

たたきごぼう

● 材料 ●

- | | | |
|------|------|--|
| ・ごぼう | 300g | <div style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> <div style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> <div>・いりごま</div> <div>大さじ4</div> </div> <div>・酢</div> <div>大さじ2$\frac{1}{2}$</div> </div> <div style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> <div>ごま酢</div> <div>・砂糖</div> <div>大さじ1$\frac{1}{2}$</div> </div> <div style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> <div>・塩</div> <div>小さじ$\frac{1}{2}$</div> </div> <div style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> <div>・しょうゆ</div> <div>小さじ1</div> </div> |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

● 作り方

- ① ごぼうは皮をこそげ、15cm長さに切り酢水につける。太いものは2つ割り、4つ割りにする。
- ② 酢少々をおとした湯でゆがき、まな板の上ののせ、すりこ木で軽くたたいて5cm長さに切る。
- ③ ごまはすって調味料を加えごぼうとまぜる。



ゴボウ菓子

● 材 料 ●

・ゴボウ 500 g 砂糖 400 g

● 作り方

- ① ごぼうは皮をむいて5cmの千切りにする。
- ② 1晩水につけアク抜きをする。
- ③ ザルに引き上げ水気を切る。
- ④ 鍋にごぼうを入れ、火にかけ40gの砂糖を入れ、水分が出て来たら捨てる。
- ⑤ 残りの砂糖を入れ弱火で気長に煮つめる。
- ⑥ 白く砂糖がふき出してから火を止める。
- ⑦ 缶に入れて保存する。



ごぼうの牛肉巻き

● 材 料 ●

・牛肉薄切り肉 250 g	③ {	・みりん 大さじ2杯
・ごぼう 1/3 本(約20cm)		・しょうゆ 大さじ2杯
④ {	⑤ {	・だし汁 カップ2 1/2
		・砂糖 大さじ5杯
		・しょうゆ 大さじ4杯

● 作り方

- ① ごぼうはたわしで洗い、中央部を使う。縦4～6つ割りにし、しんの柔らかい部分を切り取る。
- ② ごぼうを鍋に入れ、糠一握りと、かぶる位の水を加えて火にかけ、落しぶたをし柔らかくなるまで煮る。
- ※ 米のとぎ汁でもよい。
- ③ ②をサッと洗い④の煮汁を鍋に入れ、中火で煮る。
- ④ 巻きすの上にラップを敷き、牛肉の半量を少しづつ重ねて長方形に広げる。手前に下煮したごぼうの半量をおきラップを引いて締めながら巻



く。ラップをはずし、糸を巻いて縛る。同じものを2本作る。

- ⑤ フライパンを熱し④を入れ、ころがしながら全面をこんがり焼き、⑤の調味料を加え、煮つめる。
- ⑥ 冷めたら糸を除き切る。

ごぼうのおつまみ

● 材 料 ●

・ ごぼう	200 g
④・ みりん	大さじ 3 杯
・ しょうゆ	大さじ 3 杯
・ 酢	小さじ 2 杯
・ 酒	大さじ 1 杯

● 作り方

- ① ごぼうを5cm長さに切り5mm位のせん切りにする。
- ② 10分位ゆがく。
- ③ 水切りしたごぼうを④の調味液の中に浸す。
(こしょうを少々ふりかける)
- ④ 片くり粉をまぶして油で揚げる。



ごぼうの梅酢漬

● 材 料 ●

・ ごぼう 200 g	・ 淡口しょうゆ 大さじ 3
・ さとう 大さじ 4	・ 梅酢 150cc
・ 酢 大さじ 2	・ みりん 大さじ 2
・ きざみしそ 小さじ 1	

● 作り方

- ① ごぼうは3cmの長さの千切りにし、水に浸す。
- ② 2～3分ゆがいてアクを抜く。
- ③ 調味料を合わせ煮てさます。
- ④ 水をきったごぼうときざみしそを③の中に入れる。



ピーマンの三色レモンつけ

● 材料 ●

・ピーマン	6個	・酢	大さじ3
・人参	80g	・サラダオイル	大さじ6
・きゅうり	200g	・塩	" 1
・大根	200g	・こしょう	少々
・レモン	$\frac{1}{2}$ コ		

● 作り方

- ① ピーマン・きゅうり・大根・人参は1cmの短冊切り。レモンはうすいいちょう切り。
- ② 調味料をよく合せ①の材料を加え1晩つける。



ピーマンと豚肉のせん切りいため

● 材料 ●

・ピーマン	6個		
・豚肉	100g	・片くり粉	大さじ1
④	・酒 小さじ1	・にんにく	1かけ
	・しょうゆ 小さじ1	・ねぎ	1本
・油	大さじ3	・塩	少々
・酒	大さじ1	・さとう	小さじ1

● 作り方

- ① ピーマンは種を除いて横に5mm位のせん切。
- ② 豚肉も5mm巾のせん切にし④の調味料につけておく。
- ③ にんにく・ねぎはみじん切り
- ④ 中華鍋に油大さじ1を入れ①のピーマンを強火でいため皿に取出す。
- ⑤ 大さじ2の油を入れにんにく・ねぎを中火でいため下味つけた豚肉に片くり粉をよくまぶしたものを加えていためる。



- ⑥ ⑤に④のピーマンを戻ししょうゆ・酒・さとうを加え味をととのえる。

ピーマンと塩こんぶのささめあえ

● 材 料 ●

- ・ ピーマン
- ・ 市販の塩こんぶ

● 作り方

- ① ピーマンはせん切りにして、熱湯をかける。
- ② よく水気を切り塩こんぶとまぜる。



ピーマンとトマトのケチャップ煮

● 材 料 ●

- | | |
|------------------|--------------|
| ・ ピーマン 5コ | ・ 片くり粉 大さじ1杯 |
| ・ トマト 1コ | ・ 塩こしょう 少々 |
| ・ じゃがいも 2コ | ・ 固形スープ 1コ |
| ・ 鶏肉 200g | ・ バター 少量 |
| ・ トマトケチャップ 大さじ2杯 | |

● 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② ピーマンは種をとり一口大に切る。
- ③ トマト、じゃがいもも一口大の乱切りにする。
- ④ 鶏肉とじゃがいもをバターでいため水をさし柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 固形スープを入れピーマン、トマトを入れトマトケチャップで味を整える。
- ⑥ 水ときした片くり粉でとろみをつける。



ピーマンともやしの梅田あえ

● 材 料 ●

・ピーマン	4個	・梅干	2個
・もやし	300g	・しょうゆ	大さじ1
・塩	小さじ $\frac{1}{2}$	④・みりん	"
		・さとう	"

● 作り方

- ① ピーマンはせん切にしてさっとゆがく。
- ② もやしもゆがいて塩をふっておく。
- ③ 梅干を細かくきざみ④の調味料をまぜる。
- ④ やさいと③をあえる。



ピーマンの魚(肉)ミンチづめ天ぷら

● 材 料 ●

・ピーマン	12コ	・小麦粉	少々
・魚ミンチ	150g	④・小麦粉	カップ $\frac{1}{2}$
・みそ	50g	・卵	$\frac{1}{2}$ 個
・とき卵	$\frac{1}{2}$ 個	・水	50cc
・らっきょう漬	4粒		

● 作り方

- ① ピーマンをたて2つに切り種を除き内側に小麦粉をつける。
- ② 魚のミンチにらっきょうのみじん切りを混ぜ合わせる。
- ③ ①に②をつめ④の衣をつけて揚げる。



焼きピーマンのごま酢しょうゆかけ

● 材 料 ●

- ・ ピーマン 12コ
- ・ ごま酢しょうゆ
 - いりごま 30g
 - しょうゆ 30cc (大さじ2杯)
 - 酢 20cc
 - 砂糖 10g (約大さじ1杯)

● 作り方

- ① ピーマンをたて2つにわり種を除き、焼き網にのせ強火でさっと表裏を焼く。(千切りにしてもよい)
- ② 焼いたピーマンにゴマ酢しょうゆをかけて食べる。好みによりしょうが・みょうがのみじん切り・かつお節と一緒に盛り合わせる。



ピーマンとハムのかき揚げ

● 材 料 ●

- ・ ピーマン 6個
- ・ ハム 120g
- ・ 卵 1個
- ・ 小麦粉 40g
- ・ 塩 小さじ $\frac{1}{3}$
- ・ 水 少々
- ・ 揚げ油

● 作り方

- ① ピーマンはたて2つに切り、種を除き1cm巾に切る。
- ② ハムはうす切にし1cm巾に切る。
- ③ ボールに卵をほぐし、衣の材料をまぜ合わせハム・ピーマンを加えかき揚げをつくる。



ピーマンの砂糖煮

● 材 料 ●

- ・ ピーマン 500 g
- ・ 砂糖 200 g
- ・ 油 大さじ 1

● 作り方

- ① ピーマンは種を出し、短冊に切る。
- ② フライパンに大さじ 1 の油を入れあたため、その中にピーマンを入れいためる。
- ③ 充分油がまわったら砂糖の1/2を入れいため、残りの砂糖を入れ汁がなくなるまで煮つめる。
- ④ 汁気が殆どなくなったら火を止め、まぜながら冷す。



梅肉かつお

● 材 料 ●

- ・ 梅干 1 kg (種をとったもの)
- ・ (梅酢) 少量
- ・ 黒砂糖 800 g
- ・ 削り節 60 g

● 作り方

- ① 梅肉をミキサーに入れ、赤い梅酢または梅ジュースを入れて回す。
- ② 鍋に梅肉、黒砂糖、削り節を入れねりあげる。



減塩梅干漬

● 材 料 ●

- | | | | |
|-----------|-------|------|-----------|
| ・ 梅 | 1 kg | ・ しそ | 150～200 g |
| ・ 塩 | 100 g | ・ 塩 | 15～20 g |
| ・ 五倍酢(原液) | 50cc | | |

● 作り方

- ① 梅を一晩水に浸してアク抜きをする。
- ② 梅を水から上げて水気があるうちに塩をまぶす。
- ③ 容器の中に五倍酢(原液)を入れる。
②の梅を入れ、残りの塩も全部入れ漬け込み、梅の2倍の重石をする。
- ④ 梅酢が上がったら重石を半分にする。
- ⑤ 適当な時期にシソの葉を摘み、よく洗って塩をまぶしてよくもむ。最初の黒いアクはしぼって捨てる。④の梅酢を加えよくもむと鮮紅色のきれいな色になる。

- ⑥ 容器に梅、シソを交互に入れ軽い重石をしておく。
- ⑦ 土用干をする。晴天を見て2日～3日干して、梅の熱い内に取り入れ、容器に漬けシソの上に蓋をするようにおく。最後に梅酢を入れる。



にがうりと梅干の砂糖漬

● 材 料 ●

- | | |
|--------|-------|
| ・ にがうり | 1 kg |
| ・ 氷砂糖 | 500 g |
| ・ 古梅 | 500 g |
| ・ 塩 | 大さじ3 |

● 作り方

- ① にがうりを適当に切って塩水に1晩浸す。
- ② にがうりの水気を切り、にがうり・梅干・氷砂糖を交互につけこむ。

※ 冷蔵庫で保存する。



かぶの三杯漬

● 材 料 ●

- ・ かぶ 1 kg
- ・ 塩 小さじ 1
- ・ 酢 大さじ 3
- ・ 砂糖 大さじ 3

● 作り方

- ① かぶは大きい物は半分に切り、5mmの厚さに切る。
- ② 容器に入れて塩をまぶす。
- ③ 漬汁を捨て、酢と砂糖を合わせてかぶをつけこむ。



野菜の即席漬

● 材 料 ●

- | | | |
|---------------------|-----|----------------------|
| ・ きゅうり 2 本 | ④ { | ・ 酢 大さじ 4 |
| ・ キャベツ 5 枚 | | ・ しょうゆ 大さじ 4 |
| ・ 人参 1 本 | | ・ 砂糖 大さじ 2 |
| ・ ピーマン 3 個 | | ・ ごま油 小さじ 2 |
| ・ 大根 1/2 本 | | |

● 作り方

- ① きゅうり・人参・大根は拍子木切りにする。
ピーマンは千切り、キャベツは一口大に切る。
- ② 野菜全部は、うす塩にしておく。
- ③ ②の野菜の水気をきり、軽くしぼる。
- ④ ④の調味料をあわせ、水気をきったやさいをつけこむ。



わり干大根の変り漬

● 材 料 ●

・わり干大根	200 g	・しょうゆ	カップ2
・するめ	50 g	・砂糖	カップ $\frac{1}{2}$
・にんにく	1 ケ	・酢	カップ $\frac{1}{2}$
・とうがらし	3 本	・しょうが	20 g

● 作り方

- ① わり干大根をよく洗って3cm位に切る。
- ② するめはさっと焼いて、さいておく。
- ③ にんにく・しょうが・唐がらしをみじん切に切る。
- ④ 調味料をふつとうさせ冷して材料を付け込む。



青梅のカリカリ漬

● 材 料 ●

・青梅	1 kg	・砂糖	1 kg
・塩	200 g		
・焼酎	100cc~200cc		

● 作り方

- ① 完熟前の大粒の梅を選び一晚塩水に浸す。
- ② 梅を水切して一粒ずつ切目を入れ、たねを除く。
- ③ 梅に砂糖をまぶしビンに詰め、焼酎を入れ蓋をする。



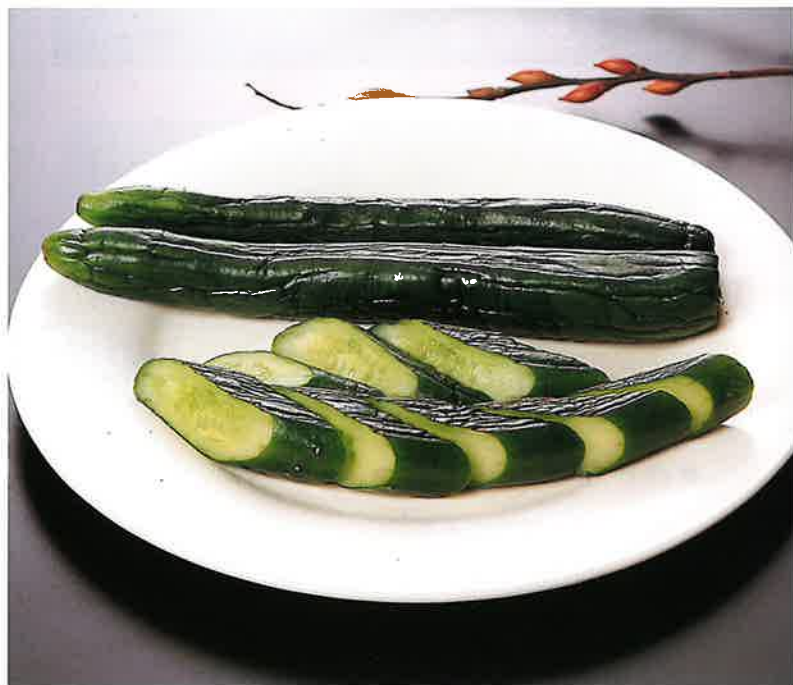
きゅうりのビール漬け

● 材 料 ●

・ きゅうり	2.5kg	・ 砂糖	500 g
		④ ・ 塩	150 g
		・ ビール	250cc

● 作り方

- ① きゅうりを水洗いし、へたを切る。
- ② 容器にきゅうりを並べ④を入れつけこむ。



白菜の朝鮮漬け

● 材 料 ●

下漬	・ 白菜	4 kg	・ 塩	150 g
	・ 塩	50 g	・ 粉唐辛子	10 g
	・ にんにく	1 個	・ 生姜	40 g
本漬	・ 昆布	40 g	・ いか塩辛	80 g
	・ りんご	400 g	・ 大根	400 g
	・ 人参	200 g		

● 作り方

- ① 白菜をきれいに洗う。
- ② 白菜を2つに切る。
- ③ 分量の塩で下漬けする。
- ④ にんにく・生姜をみじん切りに切る。
- ⑤ 昆布をきれいにぬれふきんでふく。
- ⑥ 大根・人参を千切りにする。
- ⑦ 本漬材料をすべて合わせる。
- ⑧ 下漬しておいた白菜の間に本漬材料をつけていく。
- ⑨ 切り口を上にもむけてかめに漬け込む。



- ⑩ 中ふたをして重石をかける。

※ 白菜漬けの場合

白菜漬けは常に水が上がる位の重石をしておくのがコツ。

たくあん漬

● 材 料 ●

㊸干大根	12kg	㊹赤とうがらし	10本
㊺塩	720g	㊻昆布	40cm
㊼ざらめ	カップ1½	㊽干柿の皮・なすの葉	
㊾米ぬか	1.5kg		

● 作り方

- ① 大根を洗って干す。
- ② 大根が丸くなるぐらいに干す。
- ③ ㊸～㊽までの材料をまぜ合わせる。
- ④ 大根を並べ㊽の材料と交互につける。
- ⑤ 重石は大根の量とおなじ。



としかさ餅

● 材 料 ●

・もち米	1 升	・砂糖	500g
・から芋	300g	・塩	少々
・あずき	500g		

● 作り方

- ① あずきは煮て、砂糖と塩を入れて、あんこを作る。
- ② もち米を蒸して、餅にする。
- ③ から芋は蒸して、餅の中に入れる。
- ④ つき上った餅をちぎってあんこをまぶす。



※ 年の暮にお飾りもちをつくるとき作るもので、年を重ねるとき食べるので、としかさ餅と言う。

かからだんご

● 材 料 ●

- | | | | |
|---------|-------|------|-------|
| ・ もち米の粉 | 100 g | ・ 砂糖 | 150 g |
| ・ さらしあん | 50 g | ・ 塩 | 少量 |
| ・ かから葉 | 20枚 | | |

● 作り方

- ① もち米粉、さらしあん、砂糖、塩をまぜあわせる。
- ② 水を①に加えながらかためのだんごにする。
- ③ かから葉で上下を包む。
- ④ ③を蒸し器で約15分蒸す。

※ 田植のおやつや5月の節句で食べた。



かるかん

● 材 料 ●

- | | | | |
|---------|---------------------------|--------|----|
| ・ 山芋 | 300 g | ・ サラダ油 | 少々 |
| ・ かるかん粉 | 300 g | | |
| ・ 卵白 | 3コ | | |
| ・ 砂糖 | 300 g | | |
| ・ 水 | カップ $\frac{1}{2}$ - カップ 1 | | |

● 作り方

- ① 山芋は分量の水を加えてミキサーにかける。
- ② 卵白はかたく泡立てる。
- ③ ②に砂糖をまぜる。
- ④ かるかん粉・山芋を入れてまぜる。
- ⑤ サラダ油を型にぬり④を流し入れ15分程蒸す。

※ 里芋も同じ分量です。

モロヘイヤの粉末を入れても良い。



あくまき

● 材 料 ●

(14本分)

- ・モチ米 1升
- ・孟宗竹の皮 14枚
- ・木灰

● 作り方

- ① モチ米を洗ってざるに上げ、水を切る。
- ② たっぶりの灰汁にモチ米を一晩つける。
- ③ ②をざるにあげ灰汁を切る。
- ④ 竹の皮に包み竹の皮を裂いたひもできつく縛る。
- ⑤ 灰汁で④を強火で3時間煮る。

※ 灰汁の取り方

バケツの上に4〜5枚重ねたふきんを広げたざるを置き、木灰をいれる。



熱いお湯をそそぐ。(後は水でもよい)

バケツに溜まったものが灰汁となる。

※ あくまきは五月の節句や田植えさのぼりに作っていた。

金柑の甘煮

● 材 料 ●

- ・きんかん 1kg
- ・酒又は酢 1カップ
- ・砂糖 400〜500g

● 作り方

圧力鍋の場合

- ① 全材料を鍋に入れ火にかけ、ふっとうしておもりが廻り出してから3分程で火を止める。

普通の鍋の場合

- ・きんかん 1kg
- ・砂糖 600〜800g

- ① きんかんをいったん湯がく。
- ② きんかんがかぶる位、ひたひたの水にきんかん、砂糖を入れ、ふっとうしたら弱火で煮る。(汁が半分位になるまで)



※ さめるまでふたを取らない。

ふくれ菓子

● 材 料 ●

- | | | | |
|-------|-------|-----|------|
| ・薄力粉 | 400 g | ・卵 | 大2個 |
| ・黒砂糖 | 300 g | ・牛乳 | 1カップ |
| ・タンサン | 6 g | | |

● 作り方

- ① 小麦粉をふるっておく。
- ② ボールに黒砂糖を入れ、卵と牛乳を加える。少量の水でといたタンサンを加える。
- ③ 続いて小麦粉を加え混ぜる。
- ④ 蒸し器にぬらした布巾を敷いて ③を流す。
(一気に流す)
- ⑤ 強火で25分蒸す。(ふたをとらない)



草もち(よもぎもち)

● 材 料 ●

- | | |
|-------|----------------|
| ・もち米 | 2 升 |
| ・よもぎ | 250 g (ゆがいたもの) |
| ・タンサン | 20 g |

● 作り方

- ① ふっとうしたお湯にタンサンとよもぎを入れ、さっとゆがく。
- ② ゆがいたよもぎを手早く水にさらし固くしぼる。
- ③ 八分通りにつけた餅の中によもぎをほぐしながら入れ、よく混ぜるまでつく。

※ 蓬餅とも又当地方では「ふっもち」とも云います。昔は母子草をつきいれ三月三日に作ったとか。三月三日は馬の正月とも定かではないが聞



いたようです。春の野の香りをつきいれた自然への郷愁を呼ぶものでしょう。

こめんだご

● 材 料 ●

- ・ 米粉 400 g
- ・ 小豆 200 g
- ・ ざらめ 300 g
- ・ 塩 少々

● 作り方

- ① 小豆を柔らかく煮ておく。
- ② 米粉を水でよくこねて小さく丸める。
- ③ 鍋にお湯を沸とうさせ丸めただんごをゆがく。
(上に浮いたものを穴杓子でざるにすくい上げる)
- ④ 煮えた小豆にざらめを加え、弱火でしゃもじでまぜながら練る。
- ⑤ ④にゆがいただんごを混ぜ合せる。



※ 8月15日お盆最後のお供えものとしてこめんだご、生ソーメン、からつきささげをお供えしていた。

ね っ た ぼ

● 材 料 ●

- ・ 餅米 カップ4
- ・ 砂糖 600 g
- ・ からいも 5 kg(正味)
- ・ 塩 少量
- ・ きな粉

● 作り方

- ① 餅米は洗って一晩水につける。
- ② 餅米はむし器にかけて蒸し上がったなら先に餅をつく。
- ③ からいもは皮をむき、あく抜きしたら、むし器にかける。
- ④ からいもが蒸し上ったら餅を入れてむす。
- ⑤ ④を餅つききに入れて、砂糖・塩を入れてつく。
- ⑥ きな粉を広げたもろぶたに取り、押しのばして冷ます。冷えたら適当な大きさに切る。



栗の渋皮煮

● 材料 ●

・ 鬼皮をむいた栗	1 kg	調味料	・ 砂糖	300 g
・ 水	カップ 6		・ みりん	100cc
・ タンサン	70 g		・ 酒	大さじ 2
			・ しょうゆ	大さじ 2

● 作り方

- ① 水6カップを煮立て、タンサンを入れてよく溶かしこの中に栗を入れ木杓子で手早くかき回し、2分程度でザルにあげ栗を水にとる。
- ② ボールに栗を入れひたひたの水を加え、きれいな亀の子たわしで栗をそろそろこすり回し粗渋をとる。
- ③ 新しい水で2～3度すすぎ、たっぷりの水を加えて再び火にかける。
- ④ ③が煮えたらそっと湯をすて新しい湯を注ぎ中



火にかける。これを3～4回くり返しやっと串が通る位にやや固めにゆでる。

- ⑤ 最後に湯をひたひたに入れ調味料全部を加え、煮汁が半分位になるまで弱火で煮つめる。
(1時間)

甘藷入りいりこ餅

● 材料 ●

・ からいも	700 g	(かぼちゃからいも、紫からいも、ことぶきからいも) 3色
・ 米いり粉	カップ 3	
・ 砂糖	カップ 1.5	
・ 塩	少々	

● 作り方

- ① からいもの皮を厚めにむき、水にさらし柔かくゆでる。
- ② ゆで汁を捨てる。
- ③ ②が人肌位の熱さになったら粉と砂糖を入れよくこねる。
- ④ 適当な大きさに形を整え1cm位に切って粉を打つ。



大 学 芋

● 材 料 ●

- | | | | |
|--------|-------|-------|-------|
| ・ からいも | 350 g | ・ ゴマ | 大さじ 2 |
| ・ 砂糖 | 100 g | ・ 揚げ油 | |
| ・ 塩 | 少量 | | |

● 作り方

- ① からいもは乱切りにして油で揚げる。
- ② 砂糖は少量の水を加えアメ状になるまで煮つめる。
- ③ ②の中に①を入れゴマをふりかけてからませる。



甘 酒

● 材 料 ●

- | | |
|-------|-----|
| ・ もち米 | 2 升 |
| ・ 米麴 | 1 升 |

● 作り方

- ① もち米は前日より水につけておく。
- ② もち米をざるにあげ蒸してうすでつく。
- ③ もちになった所で50度前後になったら米麴を入れて混ぜ合わせて、かめに入れて混ぜる。
- ④ 冷めるまで時々まぜる。(ふたをしない)
ふきんや風呂敷などをかぶせておく。

※ 甘酒の時期になると、こんにやく芋を掘り出し、自家用としてこんにやくを作る。このこんにやくが、熱い甘酒と口によく合っているところか



ら、自然と甘酒にこんにやくは付きものになったようだ。

好みによりこんにやくの上におろししょうがをのせる。

そばだんご

● 材料 ●

・ からいも	1 kg	・ 食塩	少々
・ もち米	カップ2	・ きな粉	少々
・ そば粉	100 g		

● 作り方

- ① もち米は沸騰したお湯に浸しふたをしておく。
- ② からいもを大きめに切り水にさらして煮る。
- ③ からいもが少し固めのうちに水切りしたもち米を②の上にのせて蒸す。
- ④ 蒸し上がったら塩を入れる。
- ⑤ そば粉を入れてよくつく。
- ④ よくつけたらまるめてきな粉をまぶす。



※ 山の薪取りから帰って、いろいろのおき火で焼いて食べるそばもちは、疲れも忘れさせるものだった。

ゆべし

● 材料 ●

・ もち米の粉	1 k	・ こしょう(唐辛子)少々	
・ 砂糖	1 k	・ ゆずの皮	3～4個分
・ みそ	600 g	・ ごま	少々

● 作り方

- ① ゆずはおろし金でおろしておく。
- ② 全部の材料をまぜ合せ、よくこねて蒸し器でむす。よくこねるのがこつである。
- ③ むされたら竹の皮に包み更に30分位むす。はじめから竹の皮に包むとむし上げるまでに時間がかかる。



※ お茶うけを手作りにしていた昔の代表的な保存食である。



- ① お雑煮
- ② フルーツきんとん
- ③ 変りごまめ
- ④ 裏白しいたけ
- ⑤ 茶巾しぼり、菊花カブ
- ⑥ 煮豆
- ⑦ 煮しめ
- ⑧ 酢のもの
- ⑨ こぶ巻き
- ⑩ 鶏の甘煮
- ⑪ 二色卵

◎変りごまめ

●材料

いりこ（小さめ）	70 g
ピーナツ	70 g
干ぶどう	50 g
砂糖	大さじ5
はちみつ	大さじ3～4
しょうゆ	少々

●作り方

- ① 干ぶどうは熱湯をかけ、空炒りしておく。
- ② いりこは厚手のフライパンでカリッと折れるまで炒る。
- ③ いりこが熱い内に砂糖をふり、しょうゆを少々落とす。干ぶどうとピーナッツを加え、はちみつを全体に廻し入れ、手早く混ぜる。

◎裏白しいたけ

●材料

生しいたけ	20枚
鶏ひき肉	500 g
卵	1コ
小麦粉	適量
だし汁	カップ2
砂糖	大さじ4
しょうゆ	カップ $\frac{1}{4}$
酒	大さじ1

●作り方

- ① しいたけのいしづきを取って固くしぼったぬれ布巾で軽くふき取る。
- ② 小麦粉を皿に入れ①のしいたけをその上にふせて裏側に小麦粉をつけ、余分な粉は払い落とす。
- ③ 鶏ひき肉をすり鉢でよくすり、卵を加え更によくすり、粘りがでたら20等分する。
- ④ ③をしいたけの小麦粉をつけた方にのせ、しいたけのまわりから鶏肉がはみ出る位に押さえ、表面を平らに整える。
- ⑤ だし汁、調味料で煮る。