

<主菜・副菜>

## いがめんち

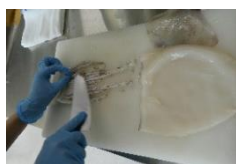


### 材料(4人分)

いか……………400g  
 キャベツ……………200g  
 玉ねぎ……………100g  
 人参……………100g  
 揚げ油……………適量  
 A 卵……………2個  
 A 片栗粉……………大4  
 A 薄力粉……………大2  
 A しょう油……………小2  
 A すりおろししょうが……………小2  
 A 塩こしょう……………小1

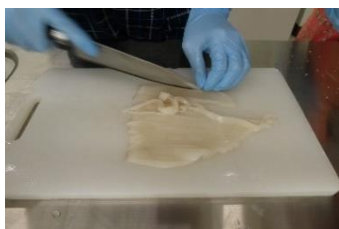
1

いかは内臓と皮を除き、吸盤をしごいておく(使うのは胴体と足)  
 人参は皮をむいておく



2

いかは5ミリ角に切ってから、少し粘りが出るまで包丁でたたく  
 (あまり細かくしない方が食感が残ってよい)



3

玉ねぎ、キャベツ、人参はみじん切りにする



4

2、3、Aの材料(つなぎ)を入れ、手で粘りが出るまでよくこねる



5

揚げ油をフライパンに5cmの高さまで入れ、180℃まで熱する。  
 4をスプーンで一口大にすくい入れ、中に火が通るまで12分程度揚げ、取り出して油をきる



## なすとささげのしそ巻き



### 材料(4人分)

長なす…………… 2本 (1本6切、計12切:1人3切)

ささげ…………… 4本 (1本3切、計12切:1人3切)

赤しそ……………24枚

A 味噌……………60g

A みりん……………大2

サラダ油……………少々

1

なすは6~7cm位の長さのくし形切りに、いんげんも6~7cmの長さに切る。しそは洗って水気を切る



2

ボールに調味料Aを入れ、合わせ味噌を作る



3

ボールにいんげんを入れ、味噌を絡めてしそで巻く。残りの味噌になすを入れ、同様にしそで巻く



4

フライパンに油を熱し、火を止めてからいんげんを並べ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。なすも同様にして焼く。火が通ったかどうかは竹串を刺して確認する





## おかから炒め



### 材料(4~5人分)

おかから………150g  
人参……… 50g  
ごぼう……… 80g  
きくらげ……… 5g  
桜エビ……… 20g  
長ネギ………1/2本  
A だし汁……… 2C  
A 酒………大2  
A 砂糖………大2  
A しょうゆ………大1と1/2  
A 酢………小1  
卵……… 1個  
サラダ油………適量

1

材料を切る。人参は千切り、ごぼうは細いさがき、長ネギは小口切り、きくらげはぬるま湯で戻し千切りにする



2

フライパンにサラダ油を引き、人参、ごぼう、きくらげ、長ネギ、桜エビ、おからの順に炒める。パラパラになったら調味料Aを順番に入れ、中火で10~15分煮る



3

水分がなくなったら、溶き卵をまわし入れ、手早く混ぜ合わせる



## ふきの佃煮

### 材料(4人分)

- ・ふき……………200g
- ・干しいたけ……………2枚
- ・しょうが……………少々
- ・サラダオイル……………少々
- ・酒……………少々
- ・みりん……………少々
- ・白砂糖……………大さじ1/2
- ・しいたけの戻し汁……………50cc
- ・砂糖(ザラメ)……………大さじ2
- ・しょうゆ……………大さじ2
- ・塩こんぶ……………少々
- ・大豆水煮……………10g
- ・クコの実……………少々



1  
ふきを5ミリくらいに縦に裂き、  
3センチほどの長さに切る



2  
事前に戻しておいたしいたけ、  
しょうがを千切りにする



3  
鍋にサラダオイルを入れて熱し、  
しょうが、ふき、しいたけの順番に炒  
め、そこに、酒、みりん、白砂糖、しい  
たけの戻し汁を入れて中火で5分  
程度煮る



4  
ふきが少しやわらかくなったら、  
砂糖(ザラメ)を入れ絡ませ、しょう  
ゆを入れて汁がなくなるまで5分程  
度炒め煮をする



5  
火を止めて、塩こんぶ、大豆を混ぜ  
合わせ、器に盛り、クコの実をちらし  
て完成



### 〔応募者からのコメント〕

保存食で年中食べることができる  
ふきに、たんぱく質、ミネラル、ビタミン  
が豊富な大豆やしいたけを加えてみ  
ました。



## みずの肉かやき(炒め)



### 材料(4人分)

- ・みずの水煮……400g
- ・しらたき………1袋
- ・しめじ………1袋
- ・ニンジン………1／2本
- ・玉ねぎ………1／2個
- ・鶏もも肉………400g

【A】しょうゆ大1、酒大1、塩少々、にんにく1片、  
片栗粉小1、サラダオイル小2

【B】酒大3、水100cc、うま味調味料少々、しょうゆ大3

1  
鶏もも肉は細目に切って(油は取り除く)、調味料Aで下味を付ける。  
サラダ油を入れ混ぜる



2  
材料の下準備。玉ねぎは薄切りに、  
ニンジンは大めの千切りに、しめじ  
はほぐし、しらたきは茹でて食べや  
すい長さに切る。さらに、みずは  
水で洗ってさっと茹でる



3  
油少々(分量外)で鶏もも肉を焼き  
付けて(6〜7割くらい火が通るよう  
に)取り出す



4.  
油少々(分量外)でたまねぎ、ニン  
ジン、しらたき、しめじ、みずの順番  
に炒める。次に調味料Bを加え、具  
材が柔らかくなるまで3分ほど煮る。  
鶏もも肉を戻し入れ、しょうゆを加  
え5分ほど煮て味を含ませる



### 〔応募者からのコメント〕

みずは、冬期間、あまり野菜がない時期に保存食としてよく食べられて  
いました。この肉かやき(炒め)はお客さんが集まる際に食べていた特別  
な品です。たけのこ等を混ぜてもおいしいです。また、春の採れたてのみ  
ずならいっそうおいしいです。

## 菊と春菊の和え物



### 材料(4人分)

菊の花……………10個  
春菊……………1束  
厚揚げ……………1枚  
酢……………少々  
A だし汁……………大3  
A 薄口しょう油……小4  
A 塩……………少々  
A ゆず……………1個

1

春菊は水で洗い葉を摘む。  
鍋に湯を沸かし、塩少々を加え、春菊を入れ、しんなりしたら水にとり、粗熱が取れたら水気を軽く絞っておく。その後、3cm幅に切る



2

菊の花は花びらを摘み、酢少々を加えた熱湯でさっと茹で、水に取り、粗熱が取れたら水気を軽く絞っておく



3

厚揚げはフライパンでさっと焼いて、厚み・長さを半分にして、1cm幅の棒状に切る。



4

ボールに春菊、菊の花、厚揚げを入れて、調味料Aを加え、食べる直前にさっと和える



## ふきと身欠きにしんの煮付け



材料(4~5人分)

ふき……………5~6本

身欠きにしん……5~6本

だし汁……………300cc(だし昆布15cm、煮干し3本)

A 酒……………大1

A みりん……………大1

A 白砂糖……………小2

A しょうゆ……………大1から2

1

ふきは4~5センチくらいに切る。  
身欠きにしんは沸騰したお湯に少し浸す。その後、きれいにこすって洗い、3センチ位の長さに切る



2

昆布と煮干してだし汁を作り、身欠きにしんとふきを入れ、10分位煮る



3

2に調味料Aを入れ、弱火で20分位コトコト煮る





## えんどう豆のねりこみ風



### 材料(4人分)

- ・えんどう豆……………100g(グリーンピース可)
- ・じゃがいも……………中1個
- ・にんじん……………中1個
- ・油揚げ……………1枚
- ・こんにゃく……………1/2枚
- ・だし汁……………200cc強
- ・砂糖(ザラメ)…………100g
- ・塩……………少々
- ・しょうゆ……………少々
- ・片栗粉……………適量

### 1

じゃがいも、にんじんの皮をむき1センチ角に切る。油揚げ、こんにゃくも同じく切る

※こんにゃくは、下ゆでをしておけばよく味が染み込みます



### 2

じゃがいも、にんじんを鍋に入れて、ひたひたのだし汁を加えて、7~8分程度強火にかける(あくが出てきたら取り除く)



### 3

鍋にえんどう豆、こんにゃく、油揚げ、砂糖を加えて、野菜がやわらかくなるまで弱火で7~8分程度煮る(味見して、薄い場合は塩少々を加える)



### 4

最後に、しょうゆ、水溶き片栗粉を入れかき混ぜて完成



### 〔応募者からのコメント〕

郷土料理のねりこみにえんどう豆を加えたものです。嫁に来た時、義母がえんどう豆とじゃがいもを甘く煮て、農作業の際、人夫に振る舞っていました。これがヒントになっています。大人も子どもも食べやすい一品だと思います。

### 〔料理のポイント〕

- ・じゃがいもを煮すぎないようにする。
- ・とろみの具合

## ミズと身欠きニシンの味噌和え



### 材料(5人分)

- ・ミズ・・・・・・・・・・・・・・300g
- ・細ネギ(シロ)・・・・・・・・70g
- ・身欠きニシン(皮なし)・・・・70g
- ・塩・・・・・・・・・・・・・・小1
- ・味噌・・・・・・・・・・・・・・大1と1/2★
- ・みりん・・・・・・・・・・・・小1★
- ・酒・・・・・・・・・・・・・・小1★

1

ネギは根を切った後に、2センチ程度の長さに切り、塩をふる。しんなりしたら水洗いをして、よく水気をしぼる



2

身欠きニシンは米のとぎ汁で油抜きをした後に3ミリ幅に斜め切りする



3

ミズの葉をとり薄皮をむき、4~5センチ程度におろす。その後、よく水洗いをする



4

3をポリ袋に入れて、まな板のうえで、すりこぎを使って粘りがでるまでたたく。粘りが出たら袋から出し、2センチ程度の長さに切る



5

4をすり鉢に移し、更に粘りをだすため、すりこぎで擦る



6

すり鉢に、ネギ、身欠きニシンを加え、調味料(★)を入れて和えたら完成



### 〔応募者からのコメント〕

見た目から嫌がられることもありますが、とてもおいしいのでぜひ食べてもらいたいです。また、ミズは油炒めとしてよく調理されますが、生で食べてもおいしいことを伝えたいです。



## ぜんまいの白和え



### 材料(4人分)

ぜんまい……………200g ※戻したもの

木綿豆腐……………1/2丁

A 粉末ピーナッツ…大2 ※すりごま、ねりごまで代用可

A 砂糖……………小1

A 塩……………小1/3

1

ぜんまいはさっと熱湯にくぐらせ、3cmの長さに切り、水気を切っておく



2

豆腐を粗めにほぐして熱湯に入れ、煮たつまで茹でる



3

2を布巾を敷いたざるに上げて水気を切り、粗熱が取れたらそのまま布巾で包み、水気を軽く絞る



4

すり鉢に3を入れ、調味料Aを加え擦り混ぜる。なめらかになったら1を入れ和える



### 〔point〕

にんじん、ほうれん草、春菊、しめじを加えてもよい。色どりもよくなる



## 茄子の枝豆和え



### 材料(4人分)

- ・茄子(中).....400g
- ・枝豆(さや付き)....300g
- ・塩.....小1
- ・味噌.....大1と1/2★
- ・しょうゆ.....大1と1/2★
- ・みりん.....小1/2★

1

枝豆をさや付きのまま、塩を入れて  
柔らかめに弱火で20分程度茹で  
る。茹で上がった後、ザルに取り  
冷ましておく



2

茄子を十分な水で弱火で20分程  
度茹でる。茹で上がった後、ザルに  
取り冷ましておく



3

1の枝豆はさやから外し、薄皮を  
取ってすり鉢に入れ、つぶしながら  
よく擦る。擦り上がった後、調味料  
(★)を加え、味を調える



4

2の茄子は1センチ幅に斜め切りし、  
布巾でしっかり水分を絞る  
※茄子は外が冷めていても中が熱  
いので注意!



5

3の擦った枝豆に4の茄子を入れて、  
よく和えて完成



### 〔応募者からのコメント〕

茄子を和え物にすることは少ない  
と思います。子どもの頃、母の手伝い  
で、すり鉢を必死で押さえていた記  
憶があります。このレシピは面倒くさ  
く手間もかかりますが、おいしく、体  
に良いのでおすすめです。

## キャベツとイカのピーナッツ和え



### 材料(4人分)

- ・キャベツ小……1/2
- ・イカ………1杯
- ・ピーナッツ……100g
- ・塩………小1
- ・酒………大1★
- ・味噌………大1と1/2★
- ・砂糖………小2★
- ・からし………適量

1

キャベツは熱湯で3分ほど茹で、塩をふって冷ます。イカは皮と足をとって、水気を絞る。イカは縦3~4等分に切り、横5ミリ幅に切る



2

キャベツは食べやすい大きさに切って、水気を絞る。イカは縦3~4等分に切り、横5ミリ幅に切る



3

ピーナッツは粗く刻んでから、すり鉢でなめらかになるまでよく擦りつぶす。調味料(★)を入れてトロっとさせる



4

キャベツ、イカ、ピーナッツを和えて、からしを好みの量入れて出来上がり



### 〔応募者からのコメント〕

私は80代ですが、40代の頃、近所の観音様の祭りの日におばあちゃん達を作ってくれたこの和え物が忘れられないほどおいしかったです。

### 〔料理のポイント〕

- ・砂糖を入れると擦りづらくなるため、最後に入れること。
- ・少ししょうゆを入れると風味が出ておいしくなる。



## 煮なます



### 材料(20~30人分)

- ・鮭のあら………1本
- ・大根………1本
- ・ニンジン………3本
- ・ねぎ………2本
- ・塩真たらこ……500g(1腹の半分)
- ・みりん………100cc
- ・酢………200cc

1

鮭のあらは、頭から捨てることなく骨が溶けるまで7~8時間ほど煮る  
①鍋にひたひたの水を入れ、強火で頭がほぐれるぐらいまでアクを取りながら1~2時間ほど煮る。  
②水が少なくなるまで弱火で6時間ほど煮る



2

大根、ニンジンはかんにかける。大きい鍋に入れ、大根から水分が出てくるまで5~10分ほど蓋をして煮る



3

真だらは皮からほぐしておく。ねぎはみじん切りにする



4

2がしんなりしてきたら、あら、真だらこを入れ軽にかき混ぜ、みりんを入れて5分ほど煮る。味見をして薄かったら塩で調整する



5

酢を加えかき混ぜ、そこにねぎを入れ蓋をして火を止める。余熱でねぎがしんなりしたら完成



### 〔応募者からのコメント〕

嫁いで55年、正月料理としてかかすことなく義母が作ってくれた料理です。初めて食べたときは、こんなに料理があるんだととてもおいしく食べたことを忘れることができません。

### 〔料理のポイント〕

- ・鮭のあらは、さけの中骨の水煮缶を代用することも可。
- ・皮も食べられるので、気にならないようなら最後に入れてもよい。



## 大根おろしのするめ味の酢のもの

材料(5人分)

- ・大根……………400g
- ・するめ……………1/2枚
- ・長ねぎ……………1/2本
- A味噌……………大さじ1
- A酢……………大さじ2



1  
大根は皮をむき、おろし金でボウル  
におろしを作る。



2  
するめは焼いて、するめを丸めた状  
態で叩いてのばし、のしするめを作  
る。  
するめは冷めるとのびないため、熱



3  
のしするめを細かくむしって割いて  
おく。ねぎは1mm以内の小口切り  
にする。



4  
1の大根おろしで出た水分は捨て  
ずそのまま使い、3と調味料Aを入  
れて混ぜて完成



〔応募者からのコメント〕

・私の経験では、おろしの料理をすると大根おろしの水分をほとんど捨てていますが、この調理だけは全ての水分をそのまま使います。栄養満点で、とても美味しいです。

## 白菜とねぎの漬け物



### 材料(10人分)

- ・白菜……………1/2(1500g)
- ・ねぎ……………長いもの2~3本
- A麴……………300g
- A塩……………大さじ4
- Aお湯……………600cc

### 1

Aを混ぜ、3時間前に塩麴を作っておく。塩麴は麴が柔らかくなるように塩とよく混ぜ、熱を完全にとって冷ましておく。



### 2

白菜は綺麗に洗い、しっかり水気を切っておく。



### 3

2の白菜は3cm幅の長さにざく切りにする。ねぎは2~3cmのぶつ切りにする。



### 4

袋に3を入れたら、空気をしっかりと抜き、1とよく混ぜ合わせる。これを樽に入れ、重石をのせて2~3日漬けこんで完成



### 〔応募者からのコメント〕

・ねぎを漬け物に使うことはあまりないと思いますが、ねぎの香りと甘さが白菜を美味しくさせ、麴の甘みも加わり美味しいです。



## ぜんまいのくるみ和え



### 材料(5人分)

- ・ぜんまい(水煮)……………200g
- ・糸こんにゃく……………100g
- ・人参……………20g
- ・油揚げ……………20g
- ・生くるみ……………40g
- ・水……………100cc
- A醤油……………大さじ3
- A酒……………大さじ1
- Aみりん……………大さじ1
- A砂糖……………大さじ1

1

ぜんまい、糸こんにゃくは水気や臭みが出ないように下茹でし、油揚げは熱湯をかけて油抜きをする。

2

ぜんまい、糸こんにゃくは3cmに切る。人参は皮をむき、5mm幅の細切り、油揚げも5mm幅の細切りにする。



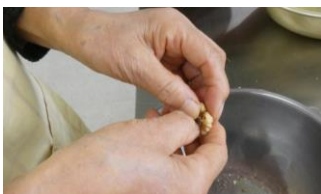
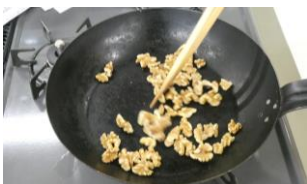
3

鍋に2と調味料Aを入れ、水100cc程加えてひと煮たちさせる。煮汁がなくなるまで炒め煮する。



4

生くるみを乾煎りし、粗熱が取れたら手でもみながら皮をとる。皮をむく時は、みかんのネットに入れてむくと綺麗に皮が取れる。



5

4をすり鉢ですりつぶす。味を染み込ませるために、熱いうちに3と和えて完成



### 〔応募者からのコメント〕

・幼い頃に食べたぜんまいのくるみ和え。35年前、鰯ヶ沢町に住んでいた時におばあちゃんから作り方を教わりました。

## れんこんのきんぴら風炒め



### 材料(5人分)

- ・れんこん……………350g
- ・油揚げ……………小サイズ1枚
- ・酢……………大さじ2
- ・炒め油……………大さじ1.5
- A醤油……………大1.5
- Aみりん……………大さじ1
- Aだし汁……………大さじ5

1

れんこんはピーラーで皮をむく。  
灰汁が強いため、酢水を作って浸しておく。



2

1のれんこんを穴と平行に5mm位の細切りにし、1の酢水に浸しておく。



3

油揚げは油抜きをして半分に切って細切りにする。



4

フライパンに炒め油をひいて、2と3を炒める。

れんこんは水分が少ないので、こがさないように気を付ける。

5

調味料Aを入れ、弱火で15分程炒めて完成



### 〔応募者からのコメント〕

・れんこんは穴を食べると言いますが、縦に切って細切りにする調理も、シャキシャキとしていて子供でも食が進むようです。子供の頃の母の味です。



## 長芋のお好み焼き



### 材料(5人分)

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| ・薄力粉……………200g  | ・豚バラ肉……………150g  |
| ・だし汁……………300ml | ・ピーマン……………50g   |
| ・長芋……………40g    | ・かつお節……………10g   |
| ・卵……………3個      | ・青のり……………適量     |
| Aキャベツ……………500g | ・ソース……………大さじ3   |
| A桜えび……………20g   | ・マヨネーズ……………大さじ3 |
| A紅しょうが……………25g | ・サラダ油……………大さじ3  |
| A万能ねぎ……………40g  |                 |
| A揚げ玉……………20g   |                 |

1

キャベツは粗みじん切り、万能ねぎは小口切り、豚肉は3等分、ピーマンは2～3mmの輪切りに切り、長芋をすりおろす。



2

薄力粉をふるいにかける。  
ボウルに薄力粉、だし汁を入れて泡だて器で混ぜ、長芋、卵を加えてさらに混ぜる。



3

2の生地に材料Aを入れて混ぜ合わせる。



4

フライパンに油をひき、生地 of 1/5の量を残して入れ、丸く形を整える。生地の上に、豚肉、ピーマンをのせる。

生地をひっくり返した時に豚肉やピーマンがバラバラになるのを防ぐために、豚肉等をのせた上に残りの生地をのせる。



5

生地がきつね色になるまで蓋をして、弱火から中火で焼く。  
焼けたら裏返し、蓋をせずに反対側もきつね色になるまで焼く。



6

生地が焼けたら器にもり、ソース、マヨネーズ、青のり、かつお節をかけて完成



## 菊のくるみ和え



### 材料(4人分)

- ・菊(生のもの).....300g
  - ・酢.....少々
- 〈和え衣〉
- ・くるみ.....30g
  - ・白みそ.....小さじ2
  - ・醤油.....小さじ1/2
  - ・酒.....小さじ1
  - ・みりん.....小さじ1
  - ・塩.....2つまみ

### 1.

がく片から取った菊は酢を加えた熱湯でゆで、冷水にとって冷まし、きつく絞っておく。



### 2.

和え衣を作る。  
生のくるみの場合はフライパンで、弱火で香ばしくなるまで乾煎りする。ローストしたくるみの場合は、そのまま使う。



### 3.

くるみは粗く刻み、すり鉢に入れて油が出るまですりつぶす。白みそ、醤油、酒、みりんを順に加えてすり混ぜ、塩を加えて味を調える。



### 4.

1の菊を3の和え衣に加え、和えて完成





## 貝焼き味噌



### 材料(1人分)

- ・貝……………1枚
- ・卵……………1個
- ・かつお節……………5g
- ・焼き干し……………2本
- ・味噌……………30g
- ・ねぎ……………少々
- ・水……………100cc

- 1  
ねぎは小口切りに切る



- 2  
貝に水100cc、焼き干しを入れ、火にかけてだしをとる

- 3  
だしの香りがしてきたら焼き干しを取り出し、かつお節を入れる



- 4  
かつお節が沈んだら、味噌を入れて溶かす



- 5  
沸騰したら溶き卵を貝の外側から入れ、卵が固まったらねぎを加えて火から下ろして完成



## かぼちゃサラダ



### 材料(5人分)

- ・かぼちゃ(種有).....320g~340g  
※種無しのは250g
- ・枝豆(鞘付き、冷凍のもの).....150g
- ・エビ(無頭殻付き).....10本
- ・マヨネーズ.....大さじ3
- ・味噌.....小さじ2
- ・塩.....少々

1

かぼちゃは3cm角の大きさに切って鍋に入れ、かぼちゃが隠れない程度に水を入れて煮る。  
柔らかくなったら鍋の水を捨て、再び火にかけて水分をとばす。



2

枝豆は鞘から取り出す。



3

エビは背わたを取り、殻付きのまま塩ゆでする。  
ゆでたら殻をむき、食べやすいよう2~3等分に切っておく。



4

ボウルにマヨネーズ、味噌を混ぜる。  
1を入れ、かぼちゃを崩しながら和える。  
味が調ったら2、3も入れて混ぜて完成





## 鮫のあんかけ



### 材料(5人分)

- ・あぶらざめ……………5切れ(1切れ70g)
- ・人参……………50g
- ・玉ねぎ……………100g
- ・さやいんげん……………20g
- ・だし汁……………300cc
- ・しょうが……………1かけ
- A醤油……………大さじ1
- A酒……………大さじ1
- B醤油……………大さじ2.5
- Bみりん……………大さじ1
- ・片栗粉……………適宜
- ・サラダ油……………適宜

### 1

生しょうがをすりおろし、材料Aと混ぜる。

あぶらざめは材料Aに漬け、片栗粉をまぶして170℃くらいの油で揚げる。鮫を揚げる時は、表面がツルツルしていない方を下にしてから揚げると、鮫がくると曲がりにくい。



### 2

人参は千切り、玉ねぎは薄切り、さやいんげんは斜め切りにする。



### 3

鍋に人参とだし汁を入れて沸騰させ、人参が柔らかくなったら2の残りの材料を入れる。  
火が通ったら材料Bを加える。



### 4

3に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

水溶き片栗粉の割合は、片栗粉：水＝1：1か1：2(様子を見ながら調整する)。

### 5

器に1のあぶらざめを盛り、4をかけて完成

### 〔だし汁の作り方〕

- ・水350ccに本だし小さじ2を入れて混ぜる。

## 鮫の唐揚げ



### 材料(5人分)

- ・もうかざめ……………300g
- ・しょうが……………1かけ
- ・片栗粉……………適宜
- A酒……………大さじ1
- A醤油……………大さじ1
- Aみりん……………大さじ1

1

しょうがをすりおろす。

2

もうかざめは食べやすい大きさに切り、材料Aに30分以上漬けておく。



3

1のしょうがをしっかりと取ってから片栗粉をつけて、170℃くらいの油で揚げて完成





## 茶わん蒸し

### 材料(5人分)

- ・鶏のささ身……………65g
- ・エビ(無頭殻付き)……………5尾
- ・しいたけ……………2.5枚
- ・かまぼこ……………5枚
- ・栗の甘露煮……………5個
- ・三つ葉……………少々
- ・卵……………2.5個
- ・だし汁……………450cc
- A塩……………小さじ1.5
- A薄口醤油……………小さじ1.5
- Aみりん……………小さじ1
- B酒……………大さじ1.5
- B塩……………小さじ1/3



### 1

鍋にエビを入れ、ひたひたの水と材料Bを入れて火にかける。沸騰したら1分煮て、エビが赤くなったら取り出す。取り出したら、皮をむいて背わたを取る。



### 2

鶏のささ身はそぎ切りにし、塩を少々振って熱湯で茹でる。しいたけは半分にそぎ切りにする。

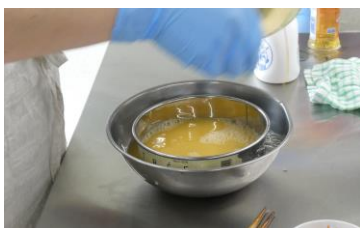


### 3

だし汁に材料Aを入れてよく混ぜる。

### 4

卵は白身をしっかりと切って混ぜ、3を加えてよく混ぜる。混ぜたらざるでこす。



### 5

器に鶏のささ身、栗、しいたけ、かまぼこ、エビをのせ、4を注ぐ。



### 6

蒸気の上上がった蒸し器に器を入れ、鍋の両端に菜箸をはさんですき間を作る。



### 7

タオルで包んで蓋をし、強火で2分、中～弱火で10～12分ほど蒸す。最後に三つ葉をのせて完成



### 〔だし汁の作り方〕

水450～460ccに本だし小さじ2強と昆布2gを入れる。

## ほうれん草と納豆ツナ

材料(4人分)

・納豆……………200g(4パック)

【ポイント】

超刻みがおすすめ

・ほうれん草……120g

・ツナ缶……………120g(2缶)

・醤油……………小さじ2



1

ほうれん草を茹で、水を切り、2cmに切る。

【ポイント】

・好みの硬さに合わせて、茹で時間を決める。



2

ボウルに納豆・ほうれん草・ツナ・醤油を入れて和える。

【ポイント】

・ほうれん草は固まるので、分けながらボウルに入れる。

・ご飯の上に乗せるときは、醤油を多めにする。



〔応募者からのコメント〕

おかずが足りない時に作っています。旦那が納豆が好きなので、ご飯の上に乗せて食べています。

## チンゲン菜のくるみ和え



### 材料(4人分)

- ・チンゲン菜……240g
- ・カットしめじ……40g
- ・くるみ……16g
- ・ポン酢……大さじ1
- ・ごま油……小さじ1

1

2cmに切ったチンゲン菜、しめじを茹でて冷水にとる。  
くるみは粗く刻む。

#### 【ポイント】

- ・チンゲン菜を青くするため、茹でる際は塩を入れる。
- ・チンゲン菜の茎、葉、しめじの順番で茹でる。



2

ボウルに、くるみ・水気を切ったチンゲン菜・しめじを入れ、ポン酢とごま油で和える。

#### 【ポイント】

- ・味をしっかりつけるため、チンゲン菜の水気は十分に切る。



### 〔応募者からのコメント〕

お年寄りでも食べられる野菜を使った料理を何か作れないかと思い考案したレシピです。

チンゲン菜は中華料理に使われることが多いですが、和え物にもとても合います。

簡単ですので、もう1品何か作りたいという時におすすめです。



## 大根とごぼうのきんぴら



### 材料(4人分)

- ・大根……350g
- ・ごぼう……150g
- ・人参……100g
- ・砂糖……大さじ1/2
- ・酒……大さじ1
- ・醤油……大さじ3と1/2
- ・みりん……大さじ1
- ・和風だし…少々
- ・サラダ油…大さじ1
- ・白ごま……大さじ1

1

大根・ごぼう・人参を千切りにする。

#### 【ポイント】

- ・切ったごぼうは空気に晒しておく  
と褐色するので、水または酢に入  
れるとよい。



2

鍋にサラダ油を熱し、1を炒める。

#### 【ポイント】

- ・炒める際は人参から炒め、その  
後、大根・ごぼうを同時に入れる  
とよい。



3

2に油が全体にまわったら、砂糖を  
加える。

4

3に酒・醤油・みりんを加えて炒め、  
汁気がなくなるまで炒める。



5

4を器に盛りつけ、白ごまをちらして  
完成。



## にしんとふきのみそ煮



### 材料(4人分)

- ・にしん…… 6本
- ・ふき…… 6本
- ・油揚げ…… 1枚
- ・昆布…… 10cm
- ・卵…… 2個
- A 水…… 100ml
- A 本だし…… 少々
- A 砂糖…… 大さじ2
- A 味噌…… 大さじ5
- ・酒…… 適量
- ・みりん…… 適量

1

こんぶを800mlの水に入れる。  
にしんを3cm、ふきを4cm、油揚げを3～4cmに切る。  
にしんは酒・みりん(適量)に浸す。



2

昆布を5分煮た後、にしんを加え、さらに5分煮る。  
アクは適宜とる。



3

2に調味料A、ふき、油揚げを加え、蓋をして煮汁がなくなるまで5～10分弱火で煮る。



4

溶き卵を入れ、ふたをし、卵が固まったら完成。



### 〔応募者からのコメント〕

この料理は私が小さい頃から食べていた昔懐かしい料理です。  
昔は、ふきが保存食だった上、にしんも安く手に入ったのでよく食卓に上がっていました。味噌での味付けが定番でした。

煮物は作るのに時間がかかるイメージかもしれませんが、この料理は30分程度で手軽に作ることができます。



## イカとキャベツの漬物



材料(3人分)

- ・キャベツ…………400g
- ・人参…………40g
- ・しょうが…………20g
- ・イカ…………3杯
- ・塩…………小さじ1.5
- ・酢…………大さじ1
- ・みりん…………小さじ1

1  
イカを茹でて皮をむき、酢をふりかける。



2  
キャベツをざく切り、人参としょうがはみじん切りにする。

3  
2に塩とみりんをふりかけ、しんなりするまで揉む。



4  
イカに3を詰める。





## 山菜すし



### 材料(4人分)

- ・タケノコ……………30g
- ・フキ……………30g
- ・ミズ……………30g
- ・ワラビ……………30g
- ・ウド(山クラゲでもよい)… 30g
- ・皮むき身欠きニシン……………30g
- ・もち米……………0.2合
- ・人参……………20g
- ・生ショウガ……………30g
- ・酢……………大さじ1
- ・酒……………小さじ1
- ・みりん……………小さじ1
- ・塩……………小さじ1

1

山菜は茹でて、2cm位の長さに切る。  
人参とショウガは細長く千切りにする。



2

身欠きニシンに熱湯をかけ、酒をふりかける。

3

炊いたご飯に酢、塩、みりんと1・2の材料を入れて  
かき混ぜる。



### 【ポイント】

好みによって唐辛子を入れるとよりおいしく食べることができます。

## 棒ダラの煮物



### 材料(4人分)

- ・ 棒ダラ…………… 4切れ(もどす)
- ・ フキ…………… 100g(ななめ切り)
- ・ 人参……………40g(乱切り)
- ・ 干しシイタケ…… 4枚(もどす)
- ・ こんにゃく…………… 100g(手綱こんにゃくにして下茹でする)
- ・ だし……………500ml
- ・ 酒……………大さじ1
- ・ 濃い口しょうゆ…大さじ3

### 1

1日前から棒ダラを水につけてもどしておく。戻した棒ダラを下茹でし、アク抜きをする。ザルに上げて粗熱を取る。

### 2

鍋に棒ダラとだし、酒、濃い口しょうゆを入れ、落とし蓋をして中火で20分間煮る。



### 3

2にフキと人参、干しシイタケ、こんにゃくを加え、落とし蓋をして中火で10分間煮る。

材料が柔らかくなったらOK。

#### 【ポイント】

フキ、人参、干しシイタケは切り口が大きくなると存在感があるように仕上がる。



### 4

好みに応じて濃い口しょうゆ(分量外)を加え、人混ぜして火を止める。常温まで冷まして味を含ませる。





## 身欠きにしんとネギの酢味噌和え

### 材料(4人分)

・身欠きにしん……5本(米のとぎ汁につけて洗う)

・ネギ……………500g

・味噌……………50g

・酒……………小さじ1

・酢……………小さじ2



1

米のとぎ汁に浸して戻した身欠きにしんを厚さ3mmに斜め切りにする。

#### 【ポイント】

臭みを取るために米のとぎ汁に浸す。

にしんは皮をむいておく。



2

鍋に湯を沸かし、ネギを10秒間茹でる。ザルにとって水気を切り、長さを3cmに切る。

#### 【ポイント】

切る長さは短めにした方がいい。

3

すり鉢に味噌と酒、酢を合わせてすり混ぜる。

4

1の身欠きにしんと2のネギを3の酢味噌で和える。



## 生鮭のみそマヨネーズ焼き



### 材料(4人分)

- ・生鮭……………240g
- ・酒……………小さじ4
- ・キャベツ……………240g
- ・人参……………40g
- ・玉ねぎ……………80g
- ・サラダ油……………小さじ4
- ・酒……………大さじ4
- ・塩……………少々
- ・マヨネーズ……………大さじ2
- ・味噌……………大さじ1と1/2強
- ・酒……………大さじ1と1/3

1

生鮭はそぎ切りにし、酒をふる。  
キャベツは千切り、人参も千切りにする。玉ねぎは薄切りにする。



2

マヨネーズ、みそ、酒を混ぜておく。

3

フライパンにサラダ油を熱し、人参、玉ねぎ、キャベツを痛め、酒と塩をふりかける。



4

野菜の上に生鮭をのせてAをかけ、蓋をして4～5分蒸し焼きにする。



## ほうれん草としめじと人参のごま和え



### 材料(4人分)

- ・ほうれん草……280g
- ・しめじ……40g
- ・人参……40g
- ・塩……少々
- ・白すりごま……大さじ2
- ・砂糖……小さじ1
- ・塩……少々
- ・酒……小さじ4

1

人参は4cmの長さの粗い千切りにする。

2

熱湯に塩を1つまみ加え、人参を茹でてから取り出す。続けてほうれん草を茹で、ザルに上げて水けをきる。しめじも同様に茹でる。



3

茹でたほうれん草は人参に合わせた長さに切る。



4

白すりごまと砂糖、塩、酢を混ぜたもので2と3の材料を和えて完成。





## キャベツの白和え



### 材料(6人分)

- ・キャベツ……620g
- ・木綿豆腐……380g
- ・クコの実……少々
- ・醤油……大さじ2
- ・赤味噌……大さじ2
- ・みりん……大さじ1と1/2
- ・酒……大さじ1と1/2

1

木綿豆腐は水気を切ってから鍋に入れ、中火で5分程度茹でる。その後、ザルに上げて粗熱を取る。冷めたら布巾等で水分を取っておく。



2

和え衣を作る。  
→豆腐をすり鉢に入れてすり潰し、調味料を入れて味を整えておく。

調味料…醤油、赤味噌、みりん、酒



3

キャベツを鍋に入れ、水から入れて茹でる。(柔らかくなる程度) その後、ザルに上げて粗熱を取る。



4.

柔らかくなったキャベツをざく切りにして布巾で水分を十分にしぼる。



5.

豆腐の和え衣にキャベツを入れて和える。  
器に盛りつけ、クコの実をのせて完成。



## レンコンのくるみ和え



### 材料(6人分)

- ・レンコン……400g
- ・くるみ……90g
- ・酢……少々(レンコンをつける酢水用)
- ・醤油……大さじ2と1/2
- ・砂糖……小さじ2
- ・酒……小さじ2

1

レンコンの皮をむき、酢水につける。酢水につけたレンコンを鍋で10分ほど茹でる。



2

茹でたレンコンをザルに上げて冷ましたら、1mm以下になるように輪切りにする。



3

フライパンでくるみを乾煎りする。香りがしてきたらすり鉢ですり潰し、調味料を入れてすり混ぜる。

【ポイント】くるみを乾煎りする時は、焦げがつかないように注意する。  
調味料…醤油、砂糖、酒



4

すり潰したくるみに、輪切りにしたレンコンを入れ、よく和えて味を整える。



## 玉ねぎピザ



材料 4人分

- ・玉ねぎ………… 中2個(400g)
- ・ツナ缶(水煮)… 80g
- ・コーン………… 40g
- ・ケチャップ………… 小さじ8
- ・ピザ用チーズ… 80g
- ・油…………… 小さじ1
- ・パセリ…………… 適量

1

玉ねぎは輪切りにし、4等分にする。パセリは刻む。ツナは水を切っておく。



2

フライパンに油を熱し、玉ねぎを並べ中火で焼く。



3

玉ねぎが透きとおり、焼き目がついたら裏返す。ケチャップを塗って、ツナ、コーン、ピザ用チーズをのせ、ふたをして弱火で3分ほど蒸し焼きにする。パセリをちらして完成。

