

<主食・汁物>

## たけのご飯



### 材料(5人分)

- もち米……………3合
- 干しいたけ…4枚
- たけのご水煮…100g
- 人参……………1/4本
- 油揚げ……………1枚 ※事前に油抜きをしておく
- だし昆布……………10cm
- 酒……………大1
- A しょうゆ……………大2
- A 砂糖……………大1
- 塩……………大1

1

もち米は洗い2時間以上水に浸しておく。その後、ざるに上げ水気を切る



2

干しいたけは水2カップで戻す。  
※戻し汁は捨てない

3

具材を切る。たけのこは斜め薄切り、しいたけ、人参、油揚げは千切りにする  
(しいたけは石付を取ってから、油揚げは縦半分に切ってから)



4

鍋に【しいたけの戻し汁、水50cc、だし昆布】を入れ、火にかけ煮立ったら昆布を取り出す



5

鍋に【酒】を入れた後、【3の具材、Aの調味料】を加え煮込み、沸騰したら火を止める



6

鍋の粗熱を取り、具材と煮汁を分ける



7

もち米に【塩、煮た具材の2/3】を加え混ぜて味をなじませた後、蒸し器に入れ強火で蒸しあげる  
(米が透き通ったら、菜箸で蒸しあがり確かめる)



8

米が蒸しあがったら大きめのボールに取り、【残りの具材と煮汁】でしとりを打ち、再度、蒸し器に戻し5~10分程度蒸して、出来上がり



## くりごはん



### 材料(4人分)

うるち米……150ml  
もち米……150ml  
栗……10~20粒  
鶏もも肉……50g

【材料A】水100ml、砂糖大1~1.5、塩少々

【材料B】だし汁25ml、みりん大1/2、醤油大1/2

【材料C】だし汁300ml弱、酒大1と1/2、醤油大1/2、  
塩小1/3、砂糖大2強

1

うるち米、もち米は1時間前に洗って水に浸しておく

2

栗は熱湯に20分浸した後に、外皮と渋皮をおき、うすい塩水に10~20分浸す



3

鍋に材料Aと栗を入れ、固めに煮る



4

鶏もも肉は切って、材料Bでさっと煮て汁と分ける  
※煮汁は捨てない



5

炊飯器に米を入れ、材料Cと鶏肉の煮汁を加え、かき混ぜてから栗と鶏肉をのせて炊く



6

炊きあがったら全体を混ぜて器に盛る





# 海苔巻き

## 材料(4人分)

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| 1 米……………2合        | 4 卵……………3個     |
| だし昆布……………5cm      | C 砂糖……………小3    |
|                   | C 塩……………少々     |
| 2 干しいたけ…8枚        | サラダ油……………小3    |
| A しいたけ戻し汁・75ml    | きゅうり……………1本    |
| A 砂糖……………小3       |                |
| A みりん……………小3      | 5 D 酢……………30ml |
| A しょうゆ……………小4と1/2 | D 砂糖……………大1    |
|                   | D 塩……………小1/3   |
| 3 乾燥かんぴょう・20g     |                |
| B しいたけ戻し汁・150ml   | 6 カニカマ…1袋(10本) |
| B 砂糖……………小3       | 焼のり……………3枚     |
| B みりん……………小4と1/2  |                |
| B しょうゆ……………小6     |                |



1

米は洗って、分量の水と昆布を入れて30分おいてから炊く



2

干しいたけは水で戻し、石づきを取り細切りにする。鍋に切ったしいたけとAを入れ、汁気がなくなるまで煮る



3

かんぴょうをさっと水洗いし、塩(分量外)でもみ洗いし、水に30分浸す。その水ごと茹でて、茹で上がったら水気を絞る。鍋にかんぴょうとBを入れ、汁気がなくなるまで煮る



4

卵をほぐしCを加え混ぜる。油をひいたフライパンで厚焼き玉子を作り、幅1cm位に切る。きゅうりも細長く切る



6

巻きすの上にのりをおき、酢飯を手前はぎりぎりに、奥は端から2cm位あけて平らにひろげる。酢飯の中央に具(しいたけ、かんぴょう、卵、きゅうり、カニカマ)をのせて押さえ、手前から向こうに巻く



7

巻きすを外し、8等分に切り分ける



5

Dを合わせ、すし酢を作る。ごはんが炊き上がったたら、すし酢を混ぜ合わせ酢飯を作る



# 絵巻ずし(さざんか巻き)



## 材料(2本分)

### <すし飯>

- ・うるち米・・・480g
- ・もち米・・・120g
- ・砂糖・・・250g
- ・酢・・・160ml
- ・塩・・・小さじ1

### <絵巻ずし>

- ・刻んだ梅干し・・・大さじ2
- ・山ごぼう漬け・・・4本
- ・野沢菜漬け・・・4本
- ・焼き海苔・・・5と1/2
- ・すし飯・・・約6カップ

### <すし飯>

1  
米は洗って、約30分浸水させた後に水切りしておく。

### 2

鍋に砂糖と6カップの水を入れ、火にかけて溶かす。

### 3

炊飯器に米、2の砂糖水、酢、塩を入れ、釜の目盛りに合わせて水を足して炊く。



### <さざんか巻き>

1  
ひと握りのすし飯に梅干しを混ぜ合わせ、花びら用にピンク色にする。

#### 【ポイント】

- ・花の色を鮮やかにするため、梅は赤いものを使用し、細かく刻む。
- ・すし飯と梅干しを混ぜる時は、梅のつぶがなくなるくらい切るようにかき混ぜる。



### 2

のりは4等分の大きさに切り、1のすし飯で細巻き5本作る。  
山ごぼうを芯にして花を作る。



### 3

まきすの上のにり1枚と半分を1cm重ねて縦長に置き、手前と向こう端を2cm残してすし飯をのせ、その向こうにすし飯で2本の山を作る。



### 4

花の片面と2本の山に1枚ののりをかぶせ、山と谷をきちっと形作る。



### 5

山と山の間に山ごぼうを入れ、山の両端に野沢菜をのせる。中の具を包み込むようにして外側ののりをあわせ、まきすできちっと巻いて、1cm幅に切って完成。





## 三色そぼろ丼



### 材料(4人分)

・ご飯……………500~600g	・卵……………3個
A鶏ひき肉……200g	・砂糖……………小さじ3
A酒……………大さじ3	・塩……………少々
Aみりん……………大さじ3	・ほうれん草…1束
A醤油……………大さじ3	・醤油……………大さじ1
Aしょうが……1個	・きざみのり…適量
A水……………大さじ2	

1  
しょうがをすりおろして、しぼり汁をとっておく。  
※しょうがの実には繊維が残るので、今回は使用しない。



2  
鍋に材料Aを入れ、菜箸3~4本で鶏ひき肉をほぐしながら混ぜる。  
中火にかけ、菜箸で絶えず混ぜながら、肉の色が変わってそぼろ状になるまで炒り煮する。蓋をし、弱火で約8分程煮る。

#### 【ポイント】

鶏ひき肉は、最初は火にかけず、材料Aが混ざってから火にかける。



3  
ボウルに卵をほぐし、砂糖・塩を混ぜて熱したフライパンに流し入れる。  
中火にし、菜箸3~4本で混ぜながら細かい炒り卵にする。

#### 【ポイント】

卵を炒る時は、油を使用しないため、フライパンを熱してから炒る。



4  
ほうれん草は茹でて粗みじん切りにし、醤油をからめる。



5  
器にご飯を盛り、鶏そぼろ・炒り卵・ほうれん草をのせて、上にきざみのりをのせて完成。



## モザイク押し寿司



材料 2人分 (15cm×15cmの保存容器)

・ごはん…………… 250g  
① 酢…………… 大さじ1・1/2  
砂糖…………… 小さじ2  
塩…………… 小さじ1/2

・サーモン(刺身用)…3切れ  
・鯛(刺身用)…… 3切れ  
・絹さや……………8枚(16g)

・卵…………… 1個  
② 砂糖…………… 大さじ1/2  
水…………… 大さじ1/2

・サラダ油…………… 適量  
・しょうゆ…………… 適量

1  
絹さやは筋を取り、さっとゆでる。

2  
ごはんは混ぜ合わせた①を加えて混ぜ、粗熱を取る。



3  
卵は溶きほぐし、②を加えて混ぜる。薄焼きにして、4等分に切る。



4  
型にラップを敷き、サーモン、鯛、絹さや、薄焼き卵を並べ、2を詰める。10分ほど置いてなじませ器から取り出して16等分に切り、並べ替える。しょうゆを添えて完成。

※写真では、サーモンの代わりに鮭フレーク、鯛の代わりにカニカマを使用。





## つみれ汁



### 材料(4人分)

干しいたけ・・・3枚  
イワシ・・・・・・・・250～300g  
A しょうが・・・・・・・・15g  
A 片栗粉・・・・・・・・大1  
A みそ・・・・・・・・15g  
だし汁・・・・・・・・900cc  
みそ・・・・・・・・30g  
ねぎ・・・・・・・・1本

1  
しいたけは戻し、石づきを取って、いちよう切りにする



2  
イワシは、うろこ・頭・内臓を取り水で洗う。水気をふき取り、手開きして中骨を取る  
イワシを包丁で細かくたたく



3  
細かくしたイワシをすり鉢に入れ、粘りが出るまでよくすり混ぜ、なめらかなすり身になるようにする



4  
すり身にAを加えて、さらによくすり混ぜる



5  
鍋にだし汁を入れ、沸騰させる。すり身を親指と人差し指で絞り出しながら一口大のだんごにし、スプーンですくい入れる



6  
鍋に切ったしいたけを入れ、弱火で10分ほど煮た後、アク・泡を取り、煮汁でのばしたみそを加え、ねぎを散らして火を止める





## たけのこ汁



### 材料(5人分)

たけのこ水煮……150g

生わかめ………50g

みそ………大1(18g)

だし汁………800cc

※青森県の「できるだし」を利用するのがおすすめ

1

たけのこは4cmほどの長さに斜め切りにする



2

わかめは2cmほどの長さに切る



3

だし汁に切ったたけのこを入れ煮込む



4

たけのこに熱が通ったら味噌をとき入れ、その後、わかめを入れひと煮立ちしたら出来上がり



## 鮭のじゃっば汁



### 材料(4人分)

甘塩鮭頭……1/2個

※甘塩鮭2切れ(1切れ70~80g)でも可

じゃがいも……中3個程度(480g)

にんじん……1/3本程度(60g)

長ネギ……1/2本

だし汁……600cc

味噌……20g(大さじ1強)

1

塩鮭は食べやすい大きさに切り、  
薄い塩水につけて塩抜きをする  
※塩抜きをしすぎると味が落ちるので注意



2

じゃがいもは2センチの厚さに切り、  
にんじんは薄いいちょう切りにする



3

鍋に塩鮭、切った野菜、だし汁を入れ、  
アクを取りながらじゃがいもが  
柔らかくなるまで煮る



4

柔らかくなったら味噌を入れ、最後に火を止めて斜め切りにしたネギを加える



## もずくと長芋のスープ



### 材料(4人分)

- ・もずく……………160g
- ・長芋……………120g
- ・万能ねぎ……………4g
- ・水……………600cc
- ・コンソメの素……………10g
- ・コショウ……………少々

1

もずく洗って、適当な長さに切る。  
長芋は細い千切りにし、万能ねぎは  
小口切りにする。



2

鍋に分量の水とコンソメの素  
を入れてコンソメスープを作  
り、コショウで味を調える。

3

お椀にもずくを入れて、上に長芋、煮たて  
たスープを注いで、ねぎをちらして完成。





## 干し椎茸のほっこりスープ



### 材料(4人分)

- ・干しいたけ……………30g
- ・しめじ……………2/3株(60g)
- ・えのき……………60g
- ・片栗粉……………小さじ1(同量の水で溶く)
- ・長ねぎ……………2/3本(60g)
- ・ラー油……………適宜
- ・卵……………2個　　・水……………800ml
- ・醤油……………大さじ1

1

鍋に干し椎茸と水を入れて戻す。

#### 【ポイント】

水ではなく、ぬるま湯を使用すると、干し椎茸の戻りが早い。



2

しめじは石づきを切って小房に分け、えのきはざく切り、長ねぎは斜め薄切りにする。1から干し椎茸を取り出して薄切りにする。



3

1の鍋に2を入れて弱火にかけ、蓋をして5分ほど煮る。



4

3に醤油と水溶き片栗粉を加える。卵を溶きほぐして加える。



5

ふっふつとしたら火を止めてラー油を回し入れて完成。

## とろろ汁



### 材料(4人分)

- ・長いも…………… 400g
- ・赤味噌……………大さじ2
- ・だし汁…………… 600ml(1人あたり150ml)  
→ 昆布と煮干しのだし汁

1

昆布と煮干して作っただし汁に、赤味噌を入れて空汁を作る。  
冷ましておく。

#### 【ポイント】

後でとろろと混ぜるため、空汁はしょっぱめに作らないと完成後の味が薄くなる。。

参考:塩分計で1.2%程度

2

長いもの皮をむいた後、すり鉢ですり下ろす。



3

すり下ろした長いものに冷ました空汁を少しずつ入れ、馴染ませていく。



#### 【応募者より】

簡単に作れるのでぜひ試してみてください。

ご飯にかけて食べるととてもおいしく食べることができます。

## 呉汁



### 材料(4人分)

- ・乾燥大豆……125g
- ・赤味噌……大さじ1と1/2
- ・だし汁……600ml(1人あたり150ml)  
→昆布と煮干しのだし汁

1

乾燥大豆は5~7日前から水に浸して柔らかくしておく。

ふやかした大豆は300gほどになる。



2

ふやかした大豆をすり鉢で根気よくすりつぶす。



3

昆布と煮干しで作っただし汁に赤味噌を溶いて空汁を作る。

4

空汁にすった大豆をゆっくりと入れ、ひと煮立ちさせる。すった大豆がフワッと上がってきたら、その部分を掬っておわんによそう。





## けの汁①



### 材料(2人分)

・大根……………100g	・だし昆布……… 3.5cm
・人参……………50g	・味噌……………20g
・ごぼう…………… 20g	・だし汁……………200cc
・ふき…………… 30g	・ずんだ粉……………15g
・ぜんまい……………30g	・さもだし……………30g
・わらび…………… 20g	
・高野豆腐……… 小1	
・油揚げ…………… 小0.4枚	

1

大根、人参、ごぼうは皮をむいて5mm角に刻む。  
ふきは3mmに切る。  
ぜんまい、わらびは水気を切り5mmの小口切りにする。  
油揚げは油抜きして5mmの角切りにする。  
高野豆腐は5mmの角切りにする。

2

水で昆布だしをとる。  
だしを取った昆布は5mmに刻む。



3

大根、人参、ごぼうは水にさらして灰汁を抜く。



4

3をだし汁に入れ、火にかける。



5

ひと煮立ちしたら味噌の半量とぜんまいを残し、ふき、わらび、高野豆腐、油揚げ、だしを取った昆布を入れる。



6

具が柔らかくなったらぜんまい、さもだし、残りの味噌を入れて味を整え、ずんだ粉を入れて煮込んだら完成。



## けの汁②



### 材料(2人分)

①	大根……………100g	・とうもろこし…30g
	人参……………30g	・昆布……………5cm
	ごぼう……………20g	・水……………200cc
②	油揚げ……………1/4枚	・ずんだ……………80g
	凍り豆腐………小1枚	・味噌……………20g
	わらび……………30g	
	ふき……………30g	
	ぜんまい………30g	
	しいたけ………1枚	

1

鍋に水と昆布を入れてだしをとる。



2

材料はすべて5mmのサイコロ状に切る。  
油揚げは油抜きをする。



3

とうもろこしは大きめのみじん切りにする。



4

だし汁の鍋に①の材料を入れて煮る。昆布は5mm角に切って一緒に煮る。



5

①に火が通ったら②の材料を入れてひと煮立ちしたら、とうもろこしとずんだを入れてひと煮する。



6

火を弱め、味噌を入れて味付けしたら完成。

