

# 地域食材を活かした 伝えたい味



平成17年3月

打田町生活研究グループ協議会  
打田町農林経済課  
那賀地域農業改良普及センター



## 目次

米料理 .....	4
たまねぎとんぶり .....	5
大根ごはん .....	5
赤飯 .....	5
古代米おにぎり .....	6
きのこごはん .....	6
わかめごはん .....	6
ちらし寿司 .....	7
押し寿司（箱寿司） .....	7
野菜料理 .....	8
たまねぎのホイル焼き .....	9
たまねぎのお好み焼き .....	9
たまねぎとサーモンのマヨみそ焼き .....	9
ブロッコリーのさわやか焼き .....	10
里イモコロッケ .....	10
里芋とねぎの煮物 .....	10
きゅうりと白子の酢の物 .....	11
筑前煮 .....	11
キャベツと鶏肉のワイン煮 .....	11
ふろふき大根 .....	12
大根とあげの炒め物 .....	12
わけぎの酢みそあえ .....	12
ほうれん草の白あえ .....	13
オニオンサラダ .....	13
サラダ（１） .....	13
サラダ（２） .....	14

サラダ（３） .....	14
<b>漬け物・加工品 .....</b>	<b>15</b>
たまねぎのカレーピクルス .....	16
たまねぎのしば漬け風 .....	16
きゅうりの蛇腹漬け .....	16
ゴーヤちゃん漬け .....	17
大根の酢漬け .....	17
大根の柿漬け .....	17
カブの千枚漬け .....	17
<b>菓子・デザート料理 .....</b>	<b>18</b>
いちご大福 .....	19
さつまいものきんつば .....	19
亥の子餅 .....	19
さくら餅 .....	20
白玉入りフルーツポンチ .....	20
<b>伝統料理・アイデア料理 .....</b>	<b>21</b>
め豆腐 .....	22
のっぺい汁 .....	22
どじょう汁 .....	23
野菜たっぷり豚汁 .....	23
干し柿としめじの酢物 .....	24
牛乳入り胡麻豆腐 .....	24
春巻き .....	24
鶏のから揚げねぎソース .....	25
酢豚 .....	25



## たまねぎとんぶり

<p>【材料】(2人分)</p> <p>たまねぎ 中1個</p> <p>鶏ひき肉 100g</p> <p>ごま油 大さじ1</p> <p>A { 水 1カップ 醤油 大さじ3 みりん 大さじ3</p> <p>水溶き片栗粉 適宜</p> <p>カレー粉 適宜</p> <p>ご飯 適宜</p> <p>* 食べたいときにすぐできる</p>	<p>【作り方】</p> <p>①たまねぎは薄切りにする。</p> <p>②フライパンにごま油を熱しひき肉を炒めたら、たまねぎも炒める。</p> <p>③Aを加えてふたをし、たまねぎがとろりとやわらかくなるまで弱火で煮る。</p> <p>④カレー粉を混ぜた水溶き片栗粉でとろみをつけご飯にかけてできあがり。</p>
---	---

## 大根ごはん

<p>【材料】(4~5人分)</p> <p>米 2カップ</p> <p>大根 150g</p> <p>人参 40g</p> <p>油揚げ 20g</p> <p>B { 塩 小さじ1/2 酒 大さじ2 醤油 小さじ1</p>	<p>【作り方】</p> <p>①米は炊く30分前に洗って水につけておき、水気を切る。</p> <p>②大根は太目のせん切りにし、人参もせん切り、油揚げは湯通しして短冊切りにする。</p> <p>③①にBの調味料と水450ccを入れ②を加えて混ぜ、普通に炊く。</p>
---	--

## 赤飯

<p>【材料】</p> <p>うるち米 3カップ</p> <p>もち米 2カップ</p> <p>小豆 1/2カップ</p> <p>酒 大さじ3</p> <p>塩 小さじ2</p> <p>黒ごま 適宜</p>	<p>【作り方】</p> <p>①もち米・うるち米は炊く1時間前に洗ってザルにあげておく。</p> <p>②小豆は洗って、たっぷりの水を加えて強火にかけ、煮立ったらゆで汁を捨て、再び6~7カップの水を入れ、少し固めに煮て、ザルに上げ煮汁を取っておく。(煮立った豆は空気にふれないようにぬれ布巾をかぶせておく。煮汁は鮮やかな色にするため、何度か杓ですくい上げ空気に触れさせながら冷ます。煮ている途中ですくい上げてもよい)</p> <p>③①に5カップのゆで汁(足りない分は水を補う)と酒・塩を加え炊く。</p> <p>④炊きあがったら10分程蒸らし底の方から軽く混ぜ合わせる。</p> <p>⑤器に盛り、黒ごまをかける。</p>
---	---

## 古代米おにぎり

<b>【材料】（5人分）</b> 米（うるち米） 3カップ 古代米（紫黒米） 大さじ1 酒 大さじ2 塩 小さじ1強	<b>【作り方】</b> ①米に古代米を加えて洗米する。 ②酒・塩を加えて、普通の水加減にする。古代米は玄米を使用するので、よく浸水させてから炊く。（2時間以上） ③炊きあがったごはんを小さくにぎる。 ※ 好みによって古代米の割合を増減します。食酢を少々入れて炊くとよりご飯の色が鮮やかになります。
--	---

## きのこごはん

<b>【材料】（5人分）</b> 米 4カップ しめじ 300g 油揚げ 2枚 酒 大さじ3 醤油 大さじ3 昆布 15cm 塩 少々 三つ葉 2束 （又は枝豆）	<b>【作り方】</b> ①米は炊く30分前に洗い、ザルにあげておく。 ②しめじは石づきを取りよく洗い株から分けて水気をきっておく。 ③油揚げは湯通しして、せん切りにする。 ④しめじに醤油・酒をふりかけ10分位おく。 ⑤釜に水4カップ・しめじ（漬け汁も加える）油揚げ・塩小さじ1～2杯を入れて混ぜ、昆布も加えて炊く。 ⑥炊き上がったたら小さく切った三つ葉をちらす。
--	--

## わかめごはん

<b>【材料】（5人分）</b> 米 4カップ 酒 大さじ3 わかめ（生） 100g じゃこ 50g にんじん 1/2本 A { 薄口醤油 大さじ2 酒 大さじ2 砂糖 大さじ1 油 大さじ1	<b>【作り方】</b> ①米は炊く30分前に洗い、ザルにあげておく。 ②しめじは石づきを取りよく洗い株から分けて水気をきっておく。 ③油揚げは湯通しして、せん切りにする。 ④しめじに醤油・酒をふりかけ10分位おく。 ⑤釜に水4カップ・しめじ（漬け汁も加える）油揚げ・塩小さじ1～2杯を入れて混ぜ、昆布も加えて炊く。 ⑥炊き上がったたら小さく切った三つ葉をちらす。
---	--

## ちらし寿司

<p>【材料】(4人分)</p> <p>米 3カップ</p> <p>干し椎茸 5枚</p> <p>人参 小1本</p> <p>しらす干し 少々</p> <p>かんぴょう 20cmを12本</p> <p>卵 2個</p> <p>さやえんどう 50g</p> <p>いりごま 大さじ1</p> <p>紅しょうが 少々</p> <p>きざみのり 適宜</p> <p>(合わせ酢)</p> <p>         酢 100cc          さとう 60g          塩 大さじ1弱       </p> <p>※すし飯はかたいめに炊いてさっくりと混ぜる。</p>	<p>【作り方】</p> <p>①米は(水3カップ)硬目に炊いて10分蒸らす。合わせ酢の材料を煮立てる。</p> <p>②炊きたてのご飯に合わせ酢を回しかけ手早く切るように混ぜる。</p> <p>③それぞれの調味料で煮る。</p> <p>・干し椎茸 もどし汁 2カップ (せん切り) 砂糖 大さじ2 しょうゆ 1/2</p> <p>・人参 だし汁 2カップ (せん切り) 砂糖 大さじ1 塩 小さじ1/3</p> <p>・かんぴょう だし汁 1カップ (せん切り) 砂糖 大さじ2 みりん 大さじ1 醤油 大さじ2</p> <p>・しらす干し 酢 少々、砂糖 少々</p> <p>④すし飯に具といりごまをさっくりと混ぜる。 ⑤さやえんどうは塩ゆでしてせん切りにする。 ⑥卵は薄焼きにして錦糸卵をつくる。 ⑦器に盛って⑥・⑤・きざみのりを散らす。</p>
---	--

## 押し寿司(箱寿司)

<p>【材料】(5人分)</p> <p>米 3カップ</p> <p>昆布 5枚</p> <p>(合わせ酢)</p> <p>         酢 60cc          砂糖 30g          塩 小さじ2       </p> <p>椎茸 3~5枚</p> <p>砂糖 少々</p> <p>醤油 適宜</p> <p>マグロフレーク缶 1缶</p> <p>酒 大さじ2~3</p> <p>卵 3~5個</p> <p>砂糖 少々</p> <p>塩 少々</p> <p>えび 適宜</p> <p>塩 少々</p> <p>山椒の葉又はグリーンピース</p>	<p>【作り方】</p> <p>①米は昆布水で少しかた目に炊き、熱いうちに合わせ酢を混ぜて冷まし、すし飯を作る。</p> <p>②椎茸は水に戻し、砂糖、醤油で甘辛く煮てみじん切りにしておく。</p> <p>③フレーク缶をごく小さい火力でカラ炒りし(30分くらい炒る。血合いがあれば取り出す。)仕上げに酒、砂糖で甘辛く仕上げる。</p> <p>④卵は薄焼きにし、錦糸卵にする。</p> <p>⑤えびは塩ゆでする。</p> <p>⑥押し寿司器にすし飯、椎茸、すし飯、そばろ、錦糸卵を順に入れて押しふたをして、重石をかけて押しておく。</p> <p>⑦型から出して適当な大きさに切り、えび、青色の物をトッピングして出来上がり。</p>
--	--





### たまねぎのホイル焼き

<b>【材料】（2人分）</b> たまねぎ 中1個（約200g） 人参（せん切り） 少々 パセリ（みじん切り） 少々 ごま油 大さじ1 塩 少々 かつお節 適宜 ポン酢醤油 適宜	<b>【作り方】</b> ①たまねぎは縦半分に切り、1cm位のざく切りにする。（手でグッと押して重なりをずらす。味がしみやすく、食べやすくなる） ②①をアルミホイルにのせ、人参を散らし、ごま油・塩をふって、上にアルミホイルをのせて包みこむ。 ③オーブントースターに入れて、柔らかくなるまで焼く。（12～15分） ④かつお節とポン酢醤油をかけて出来上がり。パセリを散らすと彩りも良くなる。
※蒸し焼きにすることで、炒めたのとは違う甘みが出ます。（シャキッとして驚くほど甘い） ※打田町は県下一のたまねぎ産地。新たまねぎを利用すると、シャキッとして一段と甘い。蒸し焼きにすることで、炒めたのとは違う甘味が出る。	

### たまねぎのお好み焼き

<b>【材料】（4人分）</b> たまねぎ 中2個 鶏ひき肉 100g 木綿豆腐 1丁 山芋 適宜 卵 3個 小麦粉 100g 紅しょうが 少々 トッピング 青海苔・鰹節 マヨネーズ・醤油	<b>【作り方】</b> ①たまねぎは細かくみじん切りにする。フードカッター又はミキサーにかけてもよい。 ②山芋はすりおろすか、①と同じ。 ③鶏ひき肉に醤油を少しからませ、ボールにすべての材料を混ぜ合わせる。 （注）柔らかさは、小麦粉で調整する。 ④油を熱したプレートに少量ずつ流し、両面を焼く。 ⑤器に盛り、好みのトッピングをする。
※特産のたまねぎをたっぷり使い柔らかく甘味があって、子供や高齢者にも喜ばれている。	

### たまねぎとサーモンのマヨみそ焼き

<b>【材料】（2人分）</b> たまねぎ 30g サーモン 2切れ マヨネーズ 大さじ1/2 みそ 大さじ1 酒 少々 ・たまねぎやマヨネーズを使うことで魚の臭みが消え、子供達にも食べやすくなる。 ・先にレンジで加熱することにより、調理時間が短縮できる。	<b>【作り方】</b> ①サーモンを皿にのせ、お酒を少々ふりかけ、電子レンジ強で、約2分間加熱し、冷ましておく。 （魚の大きさによってレンジで加熱する時間を調整する。全体に白っぽくなる程度に） ②たまねぎをみじん切りにしたものにマヨネーズとみそを入れ混ぜ合わせる。 ③オーブントースターの天板に①を並べ、その上に②をのせ、約7分間こげ目がつくまで焼く。
---	---

## ブロッコリーのさわやか焼き

<b>【材料】（4人分）</b> ブロッコリー 1株 塩 小さじ 1/2 かつお節 6g マヨネーズ 大さじ 6 醤油 小さじ 1	<b>【作り方】</b> ①ブロッコリーは適当な大きさに切り、塩ゆでする。ゆですぎないように注意する。 ②オーブントースターにアルミホイルを敷き、ブロッコリーを並べ、マヨネーズをかけ、かつお節、しょう油をかける。 ③かつお節に焦げ目がついてくると火を切る。 ④器に取り、暖かいうちに頂きます。
--	--

## 里イモコロケ

<b>【材料】（4人分）</b> 里イモ 10個 しらす干し 40g 細ネギ 2～3本 小麦粉 適宜 卵 1個 花かつお 適宜	<b>【作り方】</b> ①里イモは皮つきでゆでてから、親指と人差し指で里イモをつまんで皮をむく。 ②①をつぶし、細かく刻んだネギとしらす干しを混ぜ合わせる。 ③小麦粉・卵・花かつおの順に衣つけをしたら、180℃の油でカラッと揚げる。 ※しらす干しと花かつおに味（塩味・旨味）がついているので、調味料はいらない。里イモの旬の時期には絶品の料理です。
---	--

## 里芋とねぎの煮物

<b>【材料】（4人分）</b> 里芋 300g 青ねぎ（細め） 20本 鶏ガラ素 小さじ 4 サラダ油 大さじ 4 塩 少々 水 400cc	<b>【作り方】</b> ①里芋は皮をむいて輪切りにし、塩をこすりつけてぬめりを取り、さっとゆでる。 ②ネギ 10本を 2cm 位に切り、フライパンで油を熱し、切ったねぎを入れ、黒くなるまで炒めて香りを出す。 ③ネギを取り出しだ油に鶏のスープを加えゆでた里芋を煮る。 ④味付けは、軽く塩をふる程度で、いったん冷まして味をなじませ、食前に再び火にかけ、残しておいた青ネギの刻んだものと里芋を混ぜる。
---	--

打田町では最近青ネギ生産農家が多く、一年中生産・出荷してる。夏場は害虫に悩まされますが、比較的作りやすく面積を多く使わなくても周期が早いので出荷量も多く高収入につながっている。

## きゅうりと白子の酢の物

<b>【材料】（4人分）</b> きゅうり 3本 白子 50g わかめ 30g 調味料 { 塩 少々 酢 大さじ3 1/2 砂糖 大さじ1 1/2	<b>【作り方】</b> ①きゅうりは小口から薄切りしてボールに入れ、塩小さじ 1/2 をふる。しんなりしたらもみ、水気を絞る。 ②わかめは洗って塩を落とし、熱湯に入れ、緑がさえてくるまでさっとゆで、冷水にとって冷まし、ざく切りする。 ③酢・砂糖を混ぜ合わせ①～③を和える。
--	--

## 筑前煮

<b>【材料】（4～5人分）</b> 鶏もも肉 250g 人参 1本 ごぼう 1本 れんこん 小1節 こんにゃく 1枚 さやえんどう 少々 酢・みりん 各大2 B { 油 大さじ2 砂糖 大さじ3 醤油 大さじ4 酒 大さじ2 だし	<b>【作り方】</b> ①鶏肉は一口大、人参、ごぼう、れんこんは乱切りにする。 ②ごぼう、れんこんは酢水にさらしアク抜きをする。 ③こんにゃくは塩少々を振って良くもみ、水洗いして一口大に手でちぎる。 ④さやえんどうはさっとゆで、斜め切りする。 ⑤厚手鍋に油を熱し、材料を強火で炒め半分火が通ったらBの調味料を加え、中火で煮る。アクは丁寧にくすくす。 ⑥材料が煮えてきたら、みりんを加え、さやえんどうも加え、強火で煮て、照りを出す。
---	--

## キャベツと鶏肉のワイン煮

<b>【材料】（4人分）</b> 鶏もも肉 1枚 キャベツ 700g レーズン 60g 白ワイン 80ml ローリエ 2枚 酢 50cc レモン汁 大さじ2 塩、コショウ 適量	<b>【作り方】</b> ①キャベツは5mm幅のせん切りにする。鶏肉は塩・コショウ各少々をふり、1cm幅に切る。 ②鍋に①とレーズン・白ワイン・酢・ローリエを入れ、塩・コショウをふる。ふたをして弱火で10分～15分蒸し煮する。 ③鶏肉に火が通り、キャベツが柔らかくなったらかたを取り、中火で2～3分煮る。レモン汁をふり、さっと全体を混ぜて器に盛る。 （あら熱を取ってから、冷蔵庫で冷やして食べても美味しい。）
--	--

## ふろふき大根

<p>【材料】（4 人分）</p> <p>大根 450g  米のとぎ汁（茹用） 適量  昆布だし 適量  柚子の皮（すりおろし） 少々  練りみそ 約 10 人分  赤みそ 1/2 カップ  砂糖 20g  酒 大さじ 1/2  卵黄 1/2 個</p> <p>※大根に十字に切り込みを入れておくと火の通りも早くなり食べやすい。</p>	<p>【作り方】</p> <p>①大根は 3～4cm 厚さの輪切りにして、皮をむき両面に 5 mm 深さの切り込みを十字に入れる。</p> <p>②鍋に大根がかぶるくらいのとぎ汁を入れ、串が通るまでゆでて水洗いする。</p> <p>③鍋に②とかぶるくらいの昆布だしを入れ、中火にかけて透明感が出てくるまで煮る。</p> <p>④別の鍋に赤みそを入れ砂糖・酒・卵黄を順に入れよく混ぜる。全体に混ざったら弱火にかけ、焦がさないように木べらで円を描くように手早く混ぜる。滑らかになったら更に火を弱めすくってみてトロリと落ちるくらいになったら止める。</p> <p>⑤器に③を盛り、④をかけ柚子を散らす。</p>
--	--

## 大根とあげの炒め物

<p>【材料】（4 人分）</p> <p>大根 1 本  あげ 2 枚  だしの素 適量  砂糖 適量  醤油 適量</p>	<p>【作り方】</p> <p>①大根は半月又はいちょう切りに薄く切る。</p> <p>②あげは半分にして薄切りし、鍋に油（1 度てんぷらに使った油の方が味が良くなる）を入れ、大根を入れて良く炒め、あげを加えてさらに炒め、だしの素、砂糖、醤油を入れ味を含ませる。</p>
--	---

## わけぎの酢みそあえ

<p>（材料）（4 人分）</p> <p>わけぎ 2 束（400g）  いか 1 杯  塩 少々</p> <p>A { みそ 80g  砂糖 大さじ 1.5  すりゴマ 大さじ 1～2</p> <p>酢 大さじ 4</p>	<p>【作り方】</p> <p>①3～4cm に切ったわけぎを、塩を加えた熱湯でさっとゆでる。</p> <p>②①をザルにあげて冷ましてから、水をよくしぼる。</p> <p>③いかは熱湯に通して縦に 2 つに切り、短冊に切る。</p> <p>④すり鉢に A を入れ、よくすり混ぜて酢でのばし、②と③を和える。</p>
---	--

ほうれん草の白あえ

<p>（材料）（4人分）</p> <p>ほうれん草 150g</p> <p>人参 30g</p> <p>こんにゃく 1/2 枚</p> <p>椎茸 2 枚</p> <p>豆腐 2/3 丁</p> <p>砂糖 小さじ 2</p> <p>みりん 小さじ 2</p> <p>塩 小さじ 1/2</p> <p>白ゴマ（すりごま） 大さじ 2</p>	<p>【作り方】</p> <p>①豆腐は巻きすに包み、洋皿 2 枚に載せ水切りする。</p> <p>②こんにゃく、椎茸はせん切りにして、醤油、みりんを入れて炊き、水切りして冷ます。</p> <p>③ほうれん草は色好く茹でて水切りする。</p> <p>④人参はせん切りにして塩少々を入れてゆで、水切りして絞る。</p> <p>⑤豆腐は水切りして調味料を加え味付けする。</p> <p>⑥②～④を良く冷まし、⑤と一緒に和える。</p> <p>⑦小鉢に盛り付け、白ゴマを振りかける。</p>
--	--

オニオンサラダ

<p>（材料）（2人分）</p> <p>たまねぎ 中 1 個</p> <p>ツナ 小 1 缶</p> <p>マヨネーズ</p> <p>又はポン酢醤油 適宜</p> <p>※長くおくとたまねぎから水が出てくるので、出来たてがおいしい。（パンにのせて・酒の肴に・スパゲッティに混ぜても…）</p>	<p>【作り方】</p> <p>①たまねぎは薄切りにして、水にさらす。</p> <p>②たまねぎの水分を切り、油を切ったツナを混ぜ、好みにマヨネーズかポン酢醤油をかける。</p>
--	---

サラダ（1）

<p>（材料）（5人分）</p> <p>ほうれん草 150g</p> <p>生椎茸 3～4 枚</p> <p>つな缶 80g 1 缶</p> <p>A { マヨネーズ 適宜</p> <p>醤油 適宜</p>	<p>【作り方】</p> <p>①ほうれん草はさっとゆでて 2cm くらいに切る。</p> <p>②生椎茸は、いしづきをとって焼き、5mm 程度に切る。</p> <p>③つな缶は油を切っておく。</p> <p>④①～③の材料をボールに入れ、A で和える。</p> <p>※ほうれん草は茹ですぎない。生椎茸は、香ばしく焼く。</p>
---	---

## サラダ（２）

<p>（材料）（４人分）</p> <p>人参 ２本  たまねぎ １/４個  ピーマン 少々  ツナ缶 １/２缶  醤油 小さじ１</p> <p>ドレッシング</p> <p>B { 酢 大さじ２  サラダ油 大さじ２  からし 少々  塩 小さじ１/３  （にんにくみじん切り少々）</p>	<p>【作り方】</p> <p>①人参は皮をむき薄くせん切り、ピーマンは薄い輪切り、タマネギは薄く切り３分ほど水にさらし水切りする。</p> <p>②ドレッシングを作る。Bを合わせよく混ぜる。</p> <p>③ツナに醤油を小さじ１/２かけて下味を付ける。</p> <p>④野菜とツナをドレッシングで和える。</p> <p>（大根のせん切りを冷水にさらし、水切りし皿に盛りその上にサラダをのせてもよい。）</p>
--	---

## サラダ（３）

<p>（材料）（４～５人分）</p> <p>きゅうり １５０g  マカロニ １００g  ハム ６０g  レーズン 少量  卵 ６０g  レタス ６０g  プチトマト １２０g</p> <p>B { マヨネーズ 大さじ４  フレンチドレッシング 大さじ１  塩、コショウ 少々</p>	<p>【作り方】</p> <p>①ハムはせん切り、きゅうりは小口切りし塩もみする。</p> <p>②レタス、プチトマトは洗って水気を切る。</p> <p>③マカロニを硬い目にゆでる。卵もゆでる。</p> <p>④①とレーズンをBで和える。</p> <p>⑤茹でた卵の白身は、④と混ぜる。黄身は盛り付けした上に散らす。</p> <p>⑥皿にレタスを引き、④と⑤を盛り付けプチトマトを添える。</p>
---	--





## たまねぎのカレーピクルス

<b>（材料）</b> たまねぎ 1kg 塩 大さじ1 { 砂糖 1カップ 酢 1カップ 粉カレー粉 小さじ2	<b>【作り方】</b> ①たまねぎは楕形に薄く切る。 塩でもみ、軽く絞る。 ②分量の調味料を煮立て、さまして材料を漬ける。（半日位から食べられる）
※毎年5月頃、新たまねぎが出来るのを待って作る。 打田町ではたまねぎの栽培農家が多く、収穫出来る頃には、色々な料理法で食べていた。 近年、若い人達があまり好まないようなので、若者にも食べて頂きたくカレー味にしました。	

## たまねぎのしば漬け風

<b>（材料）</b> たまねぎ 1kg レモン 1個 { 塩 大さじ2 A - 梅酢（酢） 大さじ1.5 醤油 大さじ1	<b>【作り方】</b> ①たまねぎは小さい物は輪切りに、大きいものは縦2つに切って小口から3mmの厚さに切り、たっぷりの水に30分程つけ、辛みがとれるまでさらしておく。 ②レモンを薄い輪切りにして、さらに銀杏切りにする。 ③たまねぎの水気を取り、布巾などに包んで水分をよくとり、レモンと合わせる。 ④Aを合わせて③にかけ、容器に入れて30分～1時間程漬ける。
--	--

## きゅうりの蛇腹漬け

<b>（材料）</b> きゅうり 4本 たまねぎ 1個 たかの爪 1本 塩 少々 つけ汁 { 酢 大さじ3 砂糖 大さじ2 醤油 大さじ2 ごま油 大さじ1	<b>【作り方】</b> ①きゅうりの両端を切り落とし、2/3の厚みのところを包丁で斜めに細かく切り込みを入れる。（下まで切らないように注意する）裏返して同様に切ると蛇腹の形になる。それを一口大に切る。 ②たまねぎは縦半分に切り、さらに薄切り。きゅうりと合わせ、薄塩をし、しんなりさせる。 ③漬け汁を合わせておく。 ④②の塩を洗ってしぼり、たかの爪の小口切りと一緒に漬け汁に漬け込む。 ⑤軽く重石をして一時間位おく。 ＊少し多目に作って冷蔵庫で保存すると良い。
---	--

## ゴーヤちゃん漬け

<p>（材料）</p> <p>ゴーヤ（すを取った状態で） 1kg</p> <p>調味液</p> <p>砂糖 300g</p> <p>酢 300cc</p> <p>醤油 300cc</p>	<p>【作り方】</p> <p>①ゴーヤは縦半分に切って、中の種とすをきれいにはずし、2～3mm の中に切って調味液につけて1 晩おく。</p> <p>②2～3 日後よく漬かっていて、シャキッとした感じがおいしい。</p>
---	---

## 大根の酢漬け

<p>（材料）</p> <p>大根 6kg</p> <p>酢 2 カップ</p> <p>塩（4%） 240g</p> <p>砂糖 600g</p> <p>昆布 少々</p>	<p>【作り方】</p> <p>①大根は皮をむき、15cm 位の長さに切り縦 4 つ割に切る。</p> <p>②砂糖と塩を混ぜておく。</p> <p>③桶に大根を入れ②を入れる。</p> <p>④上から酢を入れる。昆布を上置く。</p> <p>⑤大根と同じくらいの重石をする。</p>
--	--

## 大根の柿漬け

<p>（材料）</p> <p>大根 10kg</p> <p>柿（完熟）10kg</p> <p>塩 700g</p>	<p>【作り方】</p> <p>①大根は洗い水気を切る。</p> <p>②柿はヘタと種を取り、細かくくだき、塩を混ぜる。</p> <p>③容器に柿・大根・柿・大根と交互に漬けていく。</p> <p>④押し蓋をして重石をおく。</p> <p>*塩を少なくしているので、2 ヶ月位で食べ切る。</p>
---	--

## カブの千枚漬け

<p>（材料）</p> <p>大カブ 1kg</p> <p>塩（2%） 20g</p> <p>酢 200cc</p> <p>砂糖 50g</p> <p>昆布 適宜</p> <p>柚子の皮 適宜</p>	<p>【作り方】</p> <p>①カブの皮をむき、薄く輪切りにする。1～2mm くらい。</p> <p>②塩をふり、一晩おく。</p> <p>③カブをしぼり、容器に入れる。</p> <p>④砂糖・酢をカブに入れる。昆布・柚子の皮を入れる。（せん切り・角切り好みで・・・）</p>
--	---



## いちご大福

<p>（材料）（15 個分）</p> <p>白玉粉 150g</p> <p>水 250cc</p> <p>砂糖 70g</p> <p>あん 300g</p> <p>いちご 15 個</p> <p>（小さめの方が包みやすくカットしない方が汁が出なくてよい）</p> <p>片栗粉 適量</p>	<p>【作り方】</p> <p>①白玉粉に水・砂糖を加えてよく混ぜしばらく置く。（耐熱ボール）</p> <p>②いちごは洗ってからヘタを取り水分を充分取っておく。</p> <p>③いちごを芯に入れ、あんでくるみ丸めておく。</p> <p>④①にラップをかぶせ、レンジで3分加熱し、取り出してよく混ぜる。又、ラップをして3分加熱し、取り出してよくこね15等分する。</p> <p>⑤④の皮が手に付かないように片栗粉をつけながら広げ③を包み形を整える。</p>
<p>いちごは地元で栽培されているので、新鮮なものを使用でき、完熟した実でかたいめの果実が選べるのが利点。レンジを使うと手早く出来るので、日々のおやつとしても作るが、3月のひな祭り・4月の入学などお祝いの時に作ります。</p>	

## さつまいものきんつば

<p>（材料）（4～5 人前）</p> <p>さつまいも 400g</p> <p>小麦粉 大さじ 2</p> <p>水 大さじ 6</p> <p>サラダ油 大さじ 2</p> <p>砂糖 100g</p> <p>みりん 少々</p> <p>塩 少々</p> <p>シナモン 少々</p>	<p>【作り方】</p> <p>①さつまいもは洗い、皮をむいて適当な大きさに切り、30 分位水につけてあく抜きをし蒸す。</p> <p>②①をつぶして砂糖、みりん、塩、シナモンを入れ味を調え、練り溶かす。</p> <p>③長方形の型に固めて、端から 2cm の厚さに切る。水溶き小麦粉を各面につけてホットプレートで焼く。</p>
---	--

## 亥の子餅

<p>（材料）</p> <p>米 4 カップ</p> <p>餅米 2 カップ</p> <p>里芋 500g</p> <p>塩 小さじ 2 弱</p> <p>小粒あん</p> <p> <span style="font-size: 2em;">{</span> <span style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-right: 5px;">小豆 400g</span>  <span style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-right: 5px;">砂糖 500cc</span>  <span style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-right: 5px;">塩 小さじ 1.5 杯</span> </p> <p>きなこ</p>	<p>【作り方】</p> <p>①小豆を、柔らかくなるまでひたひたの水で煮て、砂糖・塩を入れて煮詰め、粒あんを作る。</p> <p>②米ともち米は洗って、30 分程度水切りをする。</p> <p>③里芋は皮をむいて小さく切り、さっとゆがいてアクを取る。</p> <p>④②と③を釜に入れ、塩小さじ 2 杯弱を加えて、ややかためのご飯を炊く。</p> <p>⑤④が炊きあがったら、熱いうちにすりこぎでよくつぶし、おにぎりをつくる。</p> <p>⑥⑤のおにぎりを小豆あんで包む。きな粉をまぶしてもおいしい。</p>
---	--

## さくら餅

<p>（材料）（50 個）</p> <p>【皮】</p> <p>餅米 5 カップ</p> <p>砂糖 大さじ 2</p> <p>塩 小さじ 1</p> <p>食紅 少々</p> <p>【あん】</p> <p>小豆 300g</p> <p>砂糖 300g</p> <p>塩 少々</p> <p>（又は、出来上がり 1kg）</p> <p>桜の葉の塩漬け 50 枚</p>	<p>【作り方】</p> <p>①餅米は一晩水につけておく。</p> <p>②あんはかたい目に炊いておく。</p> <p>③餅米は蒸し器に入れて 20 分蒸す。</p> <p>④熱湯に砂糖、塩、食紅を入れ、③の餅米を入れてよく混ぜる。</p> <p>（色をつけすぎないように）</p> <p>⑤もう一度、蒸し器に入れて 20 分蒸す。</p> <p>⑥木じゃくしでよく混ぜて、粘りが出たら 50 個に分ける。</p> <p>⑦⑥を手のひらで広げ、50 個に分けたあんを形良く包む。塩漬けした葉はさっと湯通しし、餅を包む。</p>
--	--

## 白玉入りフルーツポンチ

<p>（材料）（5 人分）</p> <p>白玉粉 60g</p> <p>水 約 50cc</p> <p>（白玉粉約 15 個分）</p> <p>いちご 5 個</p> <p>黄桃（缶） 1 切</p> <p>パイナップル（缶） 2 切</p> <p>みかん（缶） 半分</p> <p>キウイ 1/2</p> <p>サクランボ（缶） 5 個</p> <p>サイダー 50cc</p> <p>りんご 3 個</p>	<p>【作り方】</p> <p>（白玉をつくる）</p> <p>①鍋にたっぷりの水を入れ、火にかけておく。</p> <p>②ボールに白玉粉を入れ、手で混ぜながら水を少しずつ入れ、耳たぶの硬さになるまでよく捏ねる。</p> <p>③白玉を親指の先ぐらいの大きさに丸める。</p> <p>④鍋のお湯が沸騰してきたら白玉を次々に入れる。</p> <p>⑤約 2 分程して白玉が浮かんできたら、すくって冷水のボールで冷やす。</p> <p>冷めたらザルにあげておく。（フルーツを切る）</p> <p>イチゴ等果物を適当な大きさに切り、④の白玉と共にボールに入れ、終わりにサイダーを注ぎ入れる。</p> <p>＊火にかけて白玉を入れるとき、水は少しずつ入れる。少しでも入れすぎるとうましくない。ちょっと硬いかなと思うくらいで様子を見ながら追加する。</p>
---	---





## ×豆腐

<p>（材料）</p> <p>【材料】</p> <p>手づくり豆腐 800g</p> <p>人参 150g</p> <p>稲わら 80～120 本</p> <p>調味料</p> <p>〔</p> <p>だし汁 3 カップ</p> <p>醤油 1/3 カップ</p> <p>A 砂糖 2/3 カップ</p> <p>塩 小さじ 1/2</p> <p>〕</p> <p>みりん 大さじ 1</p>	<p>【作り方】</p> <p>①豆腐は地元産の大豆で作る。</p> <p>②豆腐をたて四等分し、中心まで切り込みを入れる。</p> <p>③人参は豆腐と同じ長さの 7 mm 角の拍子切りにし、②の豆腐の真ん中に差し込む。</p> <p>④はかまをきれいに取ったわら 20～30 本でわら筒をつくり、③を包みわらで両端をくくり、堅くなるまで薄塩で茹でる。（ぶくぶくと煮立てない）</p> <p>⑤③のわら筒をはすし、A の調味料で煮る。</p> <p>⑥冷めたら斜めに切って盛り付ける。A で煮ないで、ねぎ味噌・ゴマ味噌をつけたり、醤油・ぽん酢をかけてもよい。</p>
<p>※手づくり豆腐をわらで締め、「一年を引き締めて暮らす」という意味を込めた料理。大豆は畑の肉ともいわれ、栄養的にも価値が高い食品。お正月のおせちやひな祭りの料理の一品として、現在に伝承されている。</p>	

## のっぺい汁

<p>（材料）（4 人分）</p> <p>かしわ 100g</p> <p>大根 6cm</p> <p>ごぼう 1/2 本</p> <p>えのき 1 袋</p> <p>里芋 4 個</p> <p>人参 1/2 本</p> <p>青ネギ 1 本</p> <p>だし 1 リットル</p> <p>味噌 大さじ 3～4</p> <p>醤油 小さじ 2</p> <p>かつお節 少々</p> <p>昆布 1 切れ</p>	<p>【作り方】</p> <p>①昆布・かつお節でだしをとる。</p> <p>②かしわを一口大に切る。</p> <p>③大根は銀杏切り、人参は半月切り（各 5mm）にする。</p> <p>④ごぼうはささがき、えのきはだく切りにする。</p> <p>⑤里芋は皮をむき、2～4 つに切る。</p> <p>⑥ネギは小口切りする。</p> <p>⑦だし汁の中に②～⑥を入れアクを取りながら煮る。</p> <p>⑧最後に味噌・醤油で味をつけ、ねぎを散らす。</p> <p>※こまめにアクを取る。沸騰したら中火にして野菜をつぶさない。</p>
---	---

## どじょう汁

<p>（材料）</p> <p>豚バラ肉（薄切り）又は魚（鰯） 300g</p> <p>ごぼう 1本</p> <p>人参 1/2本</p> <p>こんにゃく 1枚</p> <p>芋（里芋・赤芋・八頭等）適宜</p> <p>油揚げ 1枚</p> <p>ちくわ 1/2本</p> <p>ずいき 2～3本</p> <p>うどん 2玉</p> <p>青ねぎ（細めに） 3～4本</p> <p>サラダ油 適宜</p> <p>味噌 適宜</p> <p>※どじょうを使う場合は、鍋に酒を入れ、どじょうを炒りつけて臭みを抜き、野菜を加えて煮る。 今はどじょうが少なく、かわりに豚肉や鰯を使う。</p>	<p>【作り方】</p> <p>①豚肉は食べやすい大きさに切る。</p> <p>②ごぼうはさがきにし、水につけてアクを抜く。</p> <p>③人参は長方形の薄切りにする。</p> <p>④芋は皮をむき食べやすい大きさに切り塩でもむ。</p> <p>⑤こんにゃくは一口大に手でちぎる。</p> <p>⑥油揚げ・ちくわは、縦半分に切り、薄く切る。</p> <p>⑦ずいき・青ねぎは2～3cmの長さに切る。</p> <p>⑧鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒めて表面が白っぽくなったら青ねぎ以外の野菜と⑥を加えてさらに炒める。</p> <p>⑨だし汁5カップを加えて煮立ったらアクをすくい取る。芋が柔らかくなったら味噌を溶き入れてうどんを入れ、最後に青ねぎを入れて少し煮る。</p> <p>※鰯を入れる場合は手開きにして中骨を取り、豚肉のかわりに使う。</p>
---	--

## 野菜たっぷり豚汁

<p>（材料）</p> <p>大根 約6cm</p> <p>ごぼう 1/2本</p> <p>里芋 4個</p> <p>人参 1/2本</p> <p>生椎茸 2枚</p> <p>豚薄切り肉 150～200g</p> <p>青ネギ 適宜</p> <p>だし汁 1000cc</p> <p>味噌 大さじ3～4</p> <p>醤油 小さじ2</p>	<p>【作り方】</p> <p>①豚肉は一口大に切る。</p> <p>②大根は銀杏切り、人参は半月切り（各5mm）にする。</p> <p>③ごぼうは皮をむき、斜薄切りにして水に放つ。</p> <p>④里芋は皮をむき水洗いをして、大きければ3～4等分する。</p> <p>⑤生しいたけは石づきを切り落とし、軸は縦に裂き、笠は4等分に切る。</p> <p>⑥鍋にごま油を熱し、豚肉が白っぽくなるまで炒め、大根、人参、ごぼう、里芋を炒め合わせる。</p> <p>⑦全体が炒まれば、だし汁を加え、煮立ってからあくをとり、具が柔らかくなるまで煮る。</p> <p>⑧味噌をとき入れ、再び煮立て火を止める。</p> <p>⑨器に入れ、好みで青ネギをかける。</p>
--	--

## 干し柿としめじの酢物

<p>（材料）（4～5 人分）</p> <p>しめじ 2 パック</p> <p>きゅうり 2 本</p> <p>干し柿 2 個</p> <p>大根 200g</p> <p>すだち 1 個</p> <p>A { 酢 大さじ 3 砂糖 大さじ 3 薄口醤油 大さじ 2 塩 大さじ 3/4</p>	<p>【作り方】</p> <p>①しめじは軸を落として一口大に切り、さっと茹でる。</p> <p>②きゅうりは薄い輪切りにして塩をふり、しばらくおいてから水洗いして水気を絞る。</p> <p>③干し柿は水洗いし、果肉をせん切りにする。</p> <p>④大根はおろす。</p> <p>⑤ボールに A を合わせ、①～④を加え混ぜ合わせ、すだちの輪切りを添える。</p> <p>※食する直前に材料と合わせ酢を混ぜ合わせる。</p>
--	--

## 牛乳入り胡麻豆腐

<p>（材料）（9 個分）</p> <p>A { 練り胡麻 大さじ 3 水 250cc 酒 大さじ 1 本葛粉 50g 塩 小さじ 1/5 牛乳 200cc みりん 小さじ 1 わさび・醤油 少々</p>	<p>【作り方】</p> <p>①A の材料を鍋に入れ、よくかき混ぜる。火にかけ、底に葛粉が固まらないように鍋底をさうようにかき混ぜる。3 割程度減ってきたら流し缶に移し、上から濡れ布巾をかけ、冷蔵庫で冷やす。</p> <p>②①を等分に切り器にのせ、わさびをおく。醤油をかけていただく。</p> <p>※かき混ぜているとき、色が透明になれば OK です。</p>
--	--

## 春巻き

<p>（材料）（4～5 人分）</p> <p>にら 40g</p> <p>干し椎茸 3 枚</p> <p>春雨 30g</p> <p>ゆでタケノコ 30g</p> <p>豚ひき肉 150g</p> <p>春巻きの皮 8 枚</p> <p>A { しょうが汁 少々 塩 少々 醤油 大さじ 1/2 酒 大さじ 1/2 ごま油 大さじ 3 小麦粉 小さじ 1 揚げ湯 適宜 ・ケチャップ等</p>	<p>【作り方】</p> <p>①にらは 3cm に切り、椎茸はもどしてからせん切り、タケノコもせん切り、春雨はもどして 3cm に切る。</p> <p>②ボールにひき肉、B の調味料を入れ、粘りが出るまでよく練る。春雨、ごま油も加えて混ぜる。</p> <p>③春巻きの皮を広げ、8 等分した具を横長に載せ、手前、左、右とたたみ、くるくる巻き、小麦粉を同量の水で溶いて張り付け、全量を巻く。</p> <p>④160 度の油で返しながら、きつね色になるまで揚げる。</p> <p>※付け合わせ パセリ・辛子醤油</p>
--	--

## 鶏のから揚げねぎソース

<p>(材料) (2~3人分)</p> <p>鶏モモ肉 2枚</p> <p>A { 酒 大さじ1 醤油 小さじ1</p> <p>片栗粉 大さじ4~5</p> <p>揚げ油 適量</p> <p>ねぎ 1/2本</p> <p>B { しょうゆ 大さじ3 酢 大さじ1 砂糖う 大さじ1</p> <p>※鶏肉の揚げ方に注意</p> <p>出来るだけ温かい間に食する</p>	<p>【作り方】</p> <p>①鶏肉の両面をフォークでまんべんなく刺し、味をしみ込みやすくする。</p> <p>②大きめの一口大(4~5cm)に切ってボールに入れAを加えて手でよくもみ込み、15分程おく。</p> <p>③ねぎをみじん切りにする。(周囲に縦に細かく切り込みを入れ、端から細かく切るようにすると手早く仕上がる。これをBと混ぜておく。</p> <p>④鶏肉に片栗粉を加え、揉み込むようにまぶす。 より白っぽくゴツゴツした衣に仕上げたい場合は、片栗粉を多い目にまぶしつけてすぐに揚げる。</p> <p>⑤170~180℃の油に鶏肉を1切れずつ加え、ときどき箸でかえしながら6~7分かけてじっくりと揚げる。器に盛り、ねぎソースをかける。</p>
---	---

## 酢豚

<p>(材料) (5人分)</p> <p>豚肉角切 200g</p> <p>ゆで筍 100g</p> <p>たまねぎ 1/2個</p> <p>椎茸(生) 2枚</p> <p>人参 1/3本</p> <p>ピーマン 2個</p> <p>A { しょうが汁 大さじ1/2 酒 大さじ1/3 醤油 大さじ1/2</p> <p>揚げ油 適宜</p> <p>(甘酢あん) (割合)</p> <p>{ 水 100ml (4) 砂糖 75g (3) 醤油 25ml (1) 酢 25ml (1)</p> <p>片栗粉 適宜</p>	<p>【作り方】</p> <p>①豚肉をAの調味料に20分つけた後、片栗粉をまぶし、きつね色になるまで油で揚げる。</p> <p>②野菜は1口大の乱切りにし、人参はゆでる。たまねぎ・ピーマン・しいたけもさっとゆでる。</p> <p>③②の野菜とゆで筍を合わせ油で炒める。なじんだところで①の豚肉を加え、甘酢あんを流し込みほどよく混ぜる。</p> <p>(甘酢あん)</p> <p>材料を沸騰させ一度火を止めて、水で溶いた片栗粉を流し込み、弱火でほどよくとろみをつける。</p> <p>※甘酢あんを作り置きしておくと、肉団子の甘酢和えや天津飯等のあんにも利用できる。</p>
--	--