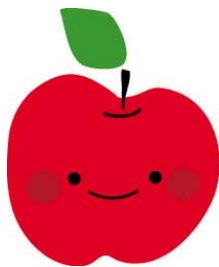




食推さんと作ろう あっちこっちクッキング レシピ集



発刊にあたって

平成24年1月から4年2ヶ月にわたり三次ケーブルビジョン「あっちこっちクッキング 食推さんと作ろう」に出演し、作った料理のレシピを1冊にまとめて発刊することとなりました。

私たち三次市食生活改善推進員は行政と協働し、食を通しての健康づくりや食生活改善のために地域でボランティア活動をしています。主な活動として、三次市健康増進計画、食育推進計画に基づく生活習慣病予防のための「もっと野菜プロジェクト」の一環として、市の総合健診や健康福祉まつり、地域での行事等で野菜たっぷりの減塩みそ汁の啓発を長年続けています。また、各地域で食育から高齢者の低栄養予防まで食に関する様々な内容での活動を展開しています。

そんな活動を通じて、広い三次の各地に長い間伝わってきた多くの郷土料理や特産物があることに気づき、貴重な食文化を絶やすことなく守り伝えていくことも大切な役割だと感じているところに三次ケーブルビジョンから「あっちこっちクッキング 食推さんと作ろう」への出演を依頼されました。三次にはおいしい旬の食材がいっぱいあります。また、毎日、身近で手軽に手に入れることのできる食材を使った料理は、簡単でしかも美味しく何度でも食べたくなります。そんな思いでレシピを考え、出演させていただきました。そして、テレビを視聴された皆様からも多くの声をかけていただき、顔を知っていただくことにより地域とより一層つながりが深まりました。改めて、三次ケーブルビジョンの企画に感謝するとともに、毎回適切な指導とアドバイスをいただいた健康推進課の方々にお礼を申し上げます。

「今晚のおかずは何？」私たちがよく口にすることばですが、このレシピ集が多くの皆さんに活用していただけることを心から願っております。

三次市食生活改善推進協議会

会長 福場 和子



— 目 次 —

●4月

- たけのこ田楽・・・・・・・・・・1
- たけのこ梅肉和え・・・・・・・・・・1
- たけのこ豆腐の炒め物・・・・・・・・・・1
- しいたけごはん・・・・・・・・・・2
- しいたけのポン酢和え・・・・・・・・・・2

●5月

- じゃがいもと鶏肉の塩炒め・・・・・・・・・・3
- アスパラのチャンプル・・・・・・・・・・3
- 納豆揚げ・・・・・・・・・・3
- 明太子のおろしうどん・・・・・・・・・・4
- 人参ゼリー・・・・・・・・・・4
- 柏餅・・・・・・・・・・4
- 温泉卵のせサラダ・・・・・・・・・・5
- ピーマンのじゃが詰め焼き・・・・・・・・・・5

●6月

- スパイシーピクルス・・・・・・・・・・6
- らっきょう酢漬け・・・・・・・・・・6
- 牛肉の串焼き・・・・・・・・・・6
- アスパラの串焼き・・・・・・・・・・6
- ゆずジャムゼリー・・・・・・・・・・7
- トマトの和風マリネ・・・・・・・・・・7
- ちらし寿司・・・・・・・・・・7
- 野菜たっぷりかき揚げ・・・・・・・・・・7
- 千しゃの味噌煮缶和え・・・・・・・・・・8
- 新玉ねぎサラダ・・・・・・・・・・8
- 千しゃのツナ和え・・・・・・・・・・8

●7月

- 新生姜の香りご飯・・・・・・・・・・9
- 焼き米おこわ・・・・・・・・・・9
- なす餃子・・・・・・・・・・9
- じゃがいもの煮つ転がし・・・・・・・・・・10
- じゃがいもとしらすのガレット・・・・・・・・・・10
- なすのじゃこソース・・・・・・・・・・11
- なす餃子・・・・・・・・・・11

●8月

- ピーマンの万能たれ・・・・・・・・・・12
- ピーマンのピリ辛炒め・・・・・・・・・・12
- かぼちゃ入りコーンスープ・・・・・・・・・・13
- フレンチトースト・・・・・・・・・・13
- たっぷり野菜とチキンのトマト煮・・・・・・・・・・13
- トマトサラダ・・・・・・・・・・14
- おからハンバーグ・・・・・・・・・・14
- 豆乳プリン・・・・・・・・・・14

●9月

- 焼きおこわ・・・・・・・・・・15
- 豆腐団子のお吸い物・・・・・・・・・・15
- 山の芋スープ・・・・・・・・・・16
- 手のひらピザ・・・・・・・・・・16
- 山の芋サラダ・・・・・・・・・・16
- 冬瓜のスープ・・・・・・・・・・17
- 冬瓜の肉巻き・・・・・・・・・・17

●10月

- 豆腐ハンバーグのきのこソース・・・・・・・・・・18
- ワニの酢味噌和え・・・・・・・・・・18

- しめじの中華マリネ大根おろし添え・・・・・・・・・・19
- 鮭ときのこのホイル蒸し・・・・・・・・・・19
- スイートポテトサラダ・・・・・・・・・・20
- さつまいもと昆布の煮物・・・・・・・・・・20
- さつまいもの茶巾絞り・・・・・・・・・・20
- さつまいもとりんごのケーキ・・・・・・・・・・20

●11月

- 里芋のカレーライス・・・・・・・・・・21
- 米粉のかぼちゃグラタン・・・・・・・・・・21
- 春菊のかき揚げ・・・・・・・・・・22
- 春菊の白和え・・・・・・・・・・22
- ピーナッツホットケーキ・・・・・・・・・・23
- 柿と大根のサラダ・・・・・・・・・・23
- 焼きサバの姿寿司・・・・・・・・・・24
- さっぱりみぞれ煮・・・・・・・・・・24

●12月

- ごぼうと牛肉巻きの味噌煮・・・・・・・・・・25
- けんちんそば(うどん)・・・・・・・・・・25
- 柿なます・・・・・・・・・・26
- 栗きんとん・・・・・・・・・・26
- 豚の紅茶煮・・・・・・・・・・26
- 焼き米おはぎ・・・・・・・・・・27
- 炒めなます・・・・・・・・・・27
- たたきごぼう・・・・・・・・・・28
- そば粉入りクレープ・・・・・・・・・・28

●1月

- 切り干し大根の焼きそば風・・・・・・・・・・29
- 酒粕汁・・・・・・・・・・29
- 白菜の豚肉巻き・・・・・・・・・・30
- 大根の皮と葉のバターきんぴら・・・・・・・・・・30
- 豆乳鍋・・・・・・・・・・30
- しいたけ餃子・・・・・・・・・・31
- あったかしいたけスープ・・・・・・・・・・31
- 恵方巻き・・・・・・・・・・32

●2月

- 寒じめほうれん草の餃子・・・・・・・・・・33
- ほうれん草のかき玉汁・・・・・・・・・・33
- 焼き米ほとぎ・・・・・・・・・・33
- 炊き込みちらし・・・・・・・・・・34
- 生しいたけの肉詰め・・・・・・・・・・34
- 乾燥しいたけの南蛮漬け・・・・・・・・・・35
- 黒米太巻き寿司・・・・・・・・・・35
- 大根のしぐれ煮・・・・・・・・・・36
- 大根飯・・・・・・・・・・36

●3月

- ふきのとうグラタン・・・・・・・・・・37
- ふきのとう味噌・・・・・・・・・・37
- 菜の花和え・・・・・・・・・・38
- 菜の花おひたし・・・・・・・・・・38
- ほうれん草のピーナッツ和え・・・・・・・・・・38
- ピーナッツご飯・・・・・・・・・・39
- ピーナッツ豆腐・・・・・・・・・・39
- 古代米ぼたもち・・・・・・・・・・39
- 焼き桜餅・・・・・・・・・・39

4月

たけのこ田楽

[材料(4人分)]

たけのこ・・・160g
 味噌・・・大さじ1
 みりん・・・大さじ1
 だし汁・・・大さじ1
 砂糖・・・小さじ1

[作り方]

- ① 味噌にみりん・だし汁・砂糖を加えよく混ぜる。
- ② 茹でたたけのこの片面に①を塗る。
- ③ グリルで焦げ目がつくまで焼いたら完成。

たけのこ梅肉和え

[材料(4人分)]

たけのこ・・・100g
 梅干し・・・2個
 みりん・・・小さじ1
 砂糖・・・小さじ1

[作り方]

- ① 種を取った梅干しとみりん・砂糖を混ぜる。
- ② 茹でたたけのこを適当な大きさに切る。
- ③ ②を①に加えて和えたら完成。

たけのこ
豆腐の炒め物

[材料(4人分)]

たけのこ・・・200g
 しいたけ・・・3本
 豆腐・・・1丁
 卵・・・2個
 あさつき・・・適量
 だし汁・・・大さじ3
 砂糖・・・小さじ1
 酒・・・大さじ2
 醤油・・・大さじ3
 ごま油・・・大さじ1
 あさつき・・・適量

[作り方]

- ① しいたけ・茹でたたけのこを適当な大きさに切る。
- ② ごま油で①を炒める。
- ③ だし汁・砂糖・酒・醤油を加える。
- ④ よく水気をきった豆腐・炒り卵を加える。
- ⑤ あさつきを散らしたら完成。



・たけのこ田楽(右中)・たけのこ梅肉和え(左上)・たけのこ豆腐の炒め物(左下)

4月

しいたけごはん

[材料(4人分)]

米・・・・・・・・・・2合
 しいたけ・・・・・・・・6枚
 人参・・・・・・・・・・40g
 A 醤油・・・・大さじ1
 酒・・・・小さじ2
 ごま・・・・小さじ2
 水・・・・・・・・・・適量
 B 酒・・・・大さじ2
 醤油・・・・大さじ1
 塩・・・・小さじ2/3
 和風だし・小さじ1

[作り方]

- ① 米は洗ってザルにあげておく。
- ② しいたけは石づきの硬い部分を切り落とし、縦に4等分に切れ目を入れ、縦に軸を裂いておく。人参は短冊に切っておく。
- ③ ②にAで下味をつける。
- ④ 炊飯器に①とBを入れ、水を炊飯器の目盛りまで加える。上に③をのせて炊飯する。
- ⑤ 炊きあがたら全体をかき混ぜてしばらく蒸してから器に盛る。

しいたけのポン酢和え

[材料(4人分)]

しいたけ・・・・・・・・8枚
 カットわかめ・・・・4g
 生姜・・・・・・・・・・適量
 ポン酢・・・・・・・・適量

[作り方]

- ① しいたけは石づきを取り、薄くスライスし、サッと茹でておく。
- ② カットわかめを戻しておく。
- ③ 生姜は千切りにする。
- ④ ①・②・③をポン酢で和える。

※しいたけは水で洗うと風味が落ちるので、汚れは軽く払い落とすか、湿らせたキッチンペーパーでふきとるようにしましょう。



しいたけの豆知識

100gで18kcalと低カロリーです。食物繊維を多く含み、免疫力を高める効果があります。しいたけは、紫外線を浴びることでビタミンDに変化するエルゴステロールという成分を多く含んでいます。食べる前に1～2時間干すだけでも有効です。うま味成分であるグルタミン酸は、加熱すると増加し、香りとうまみがアップします。

5月

じゃがいもと

鶏肉の塩炒め

[材料]

じゃがいも・・・・・・・・・・2個
 鶏肉・・・・・・・・・・320g
 下味
 〔酒・・・・・・・・・・大さじ1
 生姜汁・・・・・・・・・・大さじ1
 塩・・・・・・・・・・少々
 アスパラガス・・・・・・・・・・6本
 エリンギ・・・・・・・・・・2本
 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ2
 A
 〔鶏がらスープの素・・大さじ1
 酒・・・・・・・・・・大さじ1
 みりん・・・・・・・・・・大さじ1

[作り方]

- ① じゃがいもは棒状に切り、水にさらす。
- ② 鶏肉は2cmの削ぎ切りにし下味をつけ片栗粉をまぶす。
- ③ アスパラガスはサッと湯がき4cmの長さに切る。
- ④ エリンギは半分の長さに切り、縦5mmの厚さに切る。
- ⑤ フライパンに油（分量外）を敷き、鶏肉を炒め、一旦取り出す。
- ⑥ 同じフライパンに油を足し、じゃがいも・アスパラガス・エリンギを炒め火が通ったら鶏肉を入れる。
- ⑦ じゃがいもに火が通ったらAを加え軽く混ぜれば完成。

アスパラのチャンプル

[材料]

アスパラガス・・・・・・・・・・8本
 豚肉・・・・・・・・・・150g
 豆腐・・・・・・・・・・1丁
 卵・・・・・・・・・・2個
 酒・・・・・・・・・・小さじ2
 塩・・・・・・・・・・少々
 こしょう・・・・・・・・・・少々
 醤油・・・・・・・・・・小さじ1

[作り方]

- ① 水分を切り1口大にちぎった豆腐を炒め一旦取り出す。
- ② 豚肉を炒め、アスパラガスを加え、塩・こしょうで調味する。
- ③ 豆腐を加え、酒を入れ、最後に卵を流し入れ一混ぜしたら完成。

納豆揚げ

[材料]

すりおろした山の芋・・・・・・・・100g
 納豆・・・・・・・・・・1パック
 ねぎ（小口切り）・・・・・・・・3本
 塩・・・・・・・・・・適量
 醤油・・・・・・・・・・適量
 揚げ油・・・・・・・・・・適量

[作り方]

- ① 材料を合わせてよく混ぜる。
- ② 180℃の油でキツネ色になるまで揚げれば完成。



・納豆揚げ

5月

明太子のおろしうどん

【材料】

すりおろした山の芋・・・70g
 うどん・・・2玉
 明太子・・・2腹
 バター・・・10g
 A めんつゆ・・・大さじ1
 マヨネーズ・・・大さじ1/2
 卵黄・・・1個
 こぶ茶・・・小さじ1/2
 大葉・・・適量
 刻みのり・・・適量

【作り方】

- ① 明太子をほぐし、バターと混ぜる。
- ② ①に山の芋を加えて混ぜ合わせる。
- ③ Aを混ぜ合わせてソースを作る。
- ④ ②と③を合わせ、混ぜる。
- ⑤ 茹でたうどんに④を入れ、ソースをからませる。
- ⑥ お好みで大葉と刻みのりをかけて完成。

人参ゼリー

【材料】

粉ゼラチン・・・5g
 水・・・1カップ
 人参・・・1本
 砂糖・・・30g
 オレンジジュース・・・1/2カップ
 レモン汁・・・小さじ2

【作り方】

- ① ゼラチンは水（大さじ2）でふやかす。
- ② 人参は輪切りにして水に砂糖を加え煮立て、弱火で10分煮立て①のゼラチンを溶かす。
- ③ ②にオレンジジュースを加え、ミキサーにかけ滑らかにしレモン汁を加え混ぜる。
- ④ 器に③を流し入れ冷蔵庫で1～2時間冷やし固める。



・明太子のおろしうどん

柏餅

【材料】

もち米の粉・・・350g
 水・・・300ml
 あん・・・400g



サルトリイバラの葉を使います。

【作り方】

- ① 粉に水を入れて箸を5本ぐらい使ってかき混ぜる。（混ぜ過ぎない。）粉っぽくてもよい。
- ② 皮（粉）は30～35g・あんは20～25g、手に水をいっぱいつけて皮を丸め、中にあんを入れる。
- ③ 上下に葉で挟んで20分蒸す。



5月

温泉卵のせサラダ

【材料】

アスパラガス・・・6本
 温泉卵・・・2個
 ヨーグルト・・・大さじ1
 マヨネーズ・・・大さじ1
 粉チーズ・・・小さじ1

【作り方】

- ① アスパラガスは縦4等分にして茹でる。
- ② ヨーグルトとマヨネーズを合わせアスパラガスと和える。
- ③ 器に盛り温泉卵を乗せ、粉チーズをかけたら完成



・温泉卵のせサラダ

ピーマンの じゃが詰め焼き

【材料】

じゃがいも・・・2個
 ピーマン・・・6個
 ベーコン・・・3枚
 ピザ用チーズ・・・大さじ4
 塩・・・小さじ1
 こしょう・・・少々
 小麦粉・・・大さじ1

【作り方】

- ① ベーコンは縦3等分、横1cm弱位に切り炒める。
- ② ピーマンは縦半分に切り、種を除く。
- ③ じゃがいもはすりおろしてボウルに入れる。
- ④ ③に①と塩・こしょう・小麦粉を加えて混ぜ、ピーマンに詰める。
- ⑤ フライパンに油（分量外）を熱し、じゃがいもの面を下に入れ、弱火で3分程度焼き、焼き色がついたら裏返し、水（大さじ4）を加え蓋をして更に3分程度焼けば完成。



・ピーマンのじゃが詰め焼き

6月

スパイシーピクルス

【材料（2人分）】

玉ねぎ・・・1個
 大葉・・・2枚
 （パセリでも可）
 A カレー粉・・・小さじ1/4
 らっきょう酢・・・大さじ3
 粗挽きこしょう・・・少々

【作り方】

- ① 玉ねぎを薄切りにし、大葉はみじん切りする。
- ② 切った食材とAを混ぜ合わせる。

らっきょう酢漬

【材料（4人分）】

らっきょう・・・300g
 らっきょう酢・・・180ml
 赤とうがらし・・・適量

【作り方】

- ① らっきょうは根元のひげと茎を切り取り、皮をむく。
- ② ①をお湯にくぐらせる。
- ③ 粗熱が取れたら容器にらっきょう、らっきょう酢、赤とうがらしを入れる。
- ④ 1～2か月漬けておくと食べごろに。

牛肉の串焼き

【材料】

牛肉・・・200g
 A 醤油・・・大さじ4
 砂糖・・・大さじ4
 コチュジャン・・・大さじ1
 ごま油・・・小さじ2
 いりごま・・・小さじ2
 すりおろしにんにく・・・大さじ2
 玉ねぎ・・・1個

【作り方】

- ① 一口大に切った牛肉はよく叩いておく。
- ② ビニール袋にAを入れてよく混ぜる。
- ③ ②に牛肉を入れ漬け込む。（約10分）
- ④ 串に③の牛肉・楕形に切った玉ねぎを交互に刺す。
- ⑤ 油（分量外）を敷いたフライパンで両面を焼き完成。

アスパラの串焼き

【材料（2人分）】

アスパラガス・・・200g
 A 味噌・・・大さじ1
 マヨネーズ・・・大さじ1
 B 味噌・・・大さじ1
 梅肉・・・大さじ1

【作り方】

- ① アスパラガスを曲げて折り、下の部分の皮をむく。
- ② ①を3cmに切り串にさす。
- ③ 油（分量外）を両面に塗る。
- ④ 熱したフライパンで両面を焼く。
- ⑤ 好みの味AかBを焼いたアスパラガスにかけて完成。

アスパラガスの豆知識

名前はギリシャ語で「新芽」という意味です。食べるところは「若い茎」です。今から2,000年以上前から作られていましたが、日本に入ってきたのは江戸時代です。食用としては大正時代に北海道で栽培が始まりました。体の疲れを取り（アスパラギン酸）、血をつくる働き（葉酸）があることから、昔は薬として使われていました。

グリーンアスパラガスを日光に当てないで育てるとホワイトアスパラガスになります。

6月

ゆずジャムゼリー

[材料]

粉ゼラチン・・・・・・・・・・5g
 粉寒天・・・・・・・・・・5g
 水・・・・・・・・・・400ml
 砂糖・・・・・・・・・・200g
 ゆずジャム・・・・・・・・・・300g
 (ジャムはどの種類でも可。ブルーベリーもお勧め。)

[作り方]

- ① ゼラチンは水(大さじ2)で溶いておく。
- ② 鍋に水(400ml)を入れ粉寒天を煮溶かす。
- ③ ②の火を止めて砂糖・ジャムを入れよく混ぜる。
- ④ ③に①のゼラチンを加え溶かす。
- ⑤ ④をカップに入れ冷やし固める。

トマトの和風マリネ

[材料(4人分)]

トマト・・・・・・・・・・大4個
 きゅうり・・・・・・・・・・1本
 らっきょう漬・・・・・・・・10個
 A 酢・・・・・・・・・・大さじ3
 しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
 オリーブ油・・・・大さじ1
 塩・・・・・・・・・・小さじ1/3

[作り方]

- ① トマトはへたを取り、2cm角に切る。
- ② きゅうり、らっきょうはみじん切りにする。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ、①と②を加えて、さっくりと混ぜ合わせ、5~10分つける。

マリネとは・・・フランス料理の調理法。肉、魚、野菜などの材料を酢や油、ワインなどを合わせた漬け汁に漬け込むことです。

ちらし寿司

[材料]

木の芽・・・・・・・・・・10枚
 ふき・・・・・・・・・・3本
 A 醤油・・・・・・・・・・大さじ3
 みりん・・・・・・・・・・大さじ3
 塩鮭・・・・・・・・・・2枚
 錦糸卵・・・・・・・・・・卵2個分
 酢飯・・・・・・・・・・3合分
 B 甘酢生姜・・・・・・・・40g
 生姜・・・・・・・・・・40g



[作り方]

- ① 木の芽は湯通ししみじん切りにする。
- ② ふきは下処理をしてAで煮る。
- ③ 鮭は焼き、身をほぐす。
- ④ 錦糸卵を作る。
- ⑤ 酢飯に①~③を入れ、みじん切りにしたBを入れよく混ぜる。
- ⑥ 飾りに錦糸卵とお好みで木の芽を散らせば完成。

野菜たっぷりかき揚げ

[材料(4人分)]

玉ねぎ・・・・・・・・・・1玉
 人参・・・・・・・・・・1本
 ピーマン・・・・・・・・・・2個
 かぼちゃ・・・・・・・・・・1/4個
 ちくわ・・・・・・・・・・2本
 コーン・・・・・・・・・・100g
 小麦粉・・・・・・・・・・200g
 冷水・・・・・・・・・・1カップ

[作り方]

- ① 玉ねぎ・人参・ピーマン・かぼちゃ・ちくわを1cmの角切りにする。
- ② ①とコーンをボウルに入れ、小麦粉・冷水を入れ混ぜる。
- ③ ②を適当な大きさにし、170℃の油で揚げる。

6月

チシャの味噌煮缶和え

【材料（4人分）】

チシャ・・・・・・・・・・1株
 サバの味噌煮缶・・・・・・・・2缶
 A 酢・・・・・・・・・・大さじ3
 醤油・・・・・・・・・・大さじ1/2
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2

【作り方】

- ① チシャは洗って水気を切り、よく絞って食べやすい大きさにちぎる。
- ② ボウルにAとサバの味噌煮缶を合わせる。
- ③ ②に①を入れ、手でしっかり揉んだら完成。
 ＊飾りにトマトを乗せる。

新玉ねぎサラダ

【材料（4人分）】

新玉ねぎ・・・・・・・・・・2玉
 きゅうり・・・・・・・・・・1本
 レタス・・・・・・・・・・1/4個
 ちりめんじゃこ・・・・・・・・60g
 ドレッシング・・・・・・・・適量

【作り方】

- ① 新玉ねぎをスライスして15分置いておく。
- ② ①と輪切りにしたきゅうり、食べやすくちぎったレタスを和える。
- ③ ②を器に盛りカリカリにしたちりめんじゃこを乗せドレッシングをかけたら完成。



・野菜たっぷりかき揚げ（左）・新玉ねぎサラダ（右）

チシャのツナ和え

【材料（4人分）】

チシャ・・・・・・・・・・1株
 ツナ缶・・・・・・・・・・2缶
 A 味噌・・・・・・・・・・大さじ1
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
 酢・・・・・・・・・・大さじ1
 すりごま・・・・・・・・・・大さじ1

【作り方】

- ① チシャは洗って水気を切り、よく絞って食べやすい大きさにちぎる。
- ② ツナ缶は油をきっておく。
- ③ Aを合わせておく。
- ④ ボウルに①・②・③を合わせ和える。
- ⑤ 最後にすりごまを入れサッと和えれば完成。
 ＊飾りにコーンとトマトを乗せる。



・サバの味噌煮缶和え（左）・ツナの味噌和え（右）



新生姜の香りご飯

【材料（4人分）】

米・・・・・・・・・・2合
 水・・・・・・・・・・350ml
 酒・・・・・・・・・・大さじ3
 新生姜・・・・・・・・40g
 ちりめんじゃこ・・・・40g

【作り方】

- ① 米をとぎ、水加減を調整し、酒を加えて炊く。
- ② 新生姜は細い千切りにする。
- ③ ちりめんじゃこは、サッと熱湯をかけておく。
- ④ 炊き上がったご飯に、②と③を混ぜ合わせる。

焼き米おこわ

【材料（4人分）】

焼き米・・・・・・・・・・300g
 人参・・・・・・・・・・50g
 ごぼう・・・・・・・・・・50g
 干しいたけ・・・・・・・・2枚
 （→水に戻しておく）
 鶏もも肉・・・・・・・・80g
 A 醤油・・・・・・・・大さじ2
 みりん・・・・・・・・大さじ1
 だし汁・・・・・・・・360ml

【作り方】

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
 - ② 野菜・鶏肉の順番で炒める。
 - ③ ②にAを入れ沸騰させ、焼き米を入れて手早くサツとかき混ぜる。
 - ④ お米が水分を吸ったら完成。
- ※お洒落なあなたはクマ笹に包んで5分蒸してちまき風に。



・焼き米おこわ

なす餃子

【材料（4人分）】

なす・・・・・・・・・・2本
 豚ひき肉・・・・・・・・100g
 ニラ・・・・・・・・・・1/2束
 にんにく・・・・・・・・1片
 A 生姜汁・・・・・・・・少々
 片栗粉・・・・・・・・大さじ1
 醤油・・・・・・・・大さじ1
 ごま油・・・・・・・・大さじ1
 てんぷら粉・・・・・・・・1カップ
 （→小麦粉でも可）
 ポン酢・・・・・・・・適量

【作り方】

- ① なすは5mm厚さの斜め切りにし、水にさらす。
- ② ニラ、にんにくをみじん切りにし、豚ひき肉とAを混ぜ合わせる。
- ③ ②をなすで挟み、てんぷらの衣を付け、油で揚げる。



7月

じゃがいもの煮っ転がし

【材料（4人分）】

じゃがいも・・・小 13 個
 アスパラガス・・・3 本
 砂糖・・・小さじ1
 醤油・・・小さじ2
 水・・・大さじ1
 水あめ・・・少々
 揚げ油・・・適量

【作り方】

- ① じゃがいもを洗い水分を拭き取る。
- ② 100℃の油へ①を入れ、揚げる。
- ③ 鍋に砂糖・醤油・水・水あめを煮詰め②のじゃがいもを入れよくからめ、茹でたアスパラガスを入れると完成。



・じゃがいもの煮っ転がし

じゃがいもと しらすのガレット

【材料（4人分）】

じゃがいも・・・4 個
 塩・・・少々
 こしょう・・・少々
 粉チーズ・・・大さじ6
 しらす干し・・・35g
 大葉・・・4 枚

【作り方】

- ① じゃがいもを干切りにし、塩を振りしんなりするまで置いておく。
- ② しらす干し・粉チーズ・干切りにした大葉を入れ混ぜる。
- ③ ②をフライパンに薄く流し入れ、両面を焼いたら完成。

・じゃがいもとしらすのガレット



じゃがいもの豆知識

私たちが食べている部分は「シトロン」という茎の先がふくらんだ部分です。主な栄養成分は、熱や力のもとになる炭水化物です。ビタミンC、カリウム、食物繊維がたっぷり含まれているので、フランスなどでは「大地のりんご」と呼ばれています。じゃがいものビタミンCはでんぷんに包まれているので、熱に強く、煮たり焼いたりしてもあまり減りません。

なすのじゃこソース

【材料（6人分）】

なす・・・・・・・・・・6個
 ちりめんじゃこ・・・・・・・・20g
 A 醤油・・・・・・・・大さじ2
 酢・・・・・・・・大さじ2
 酒・・・・・・・・大さじ2
 大葉・・・・・・・・・・10枚

【作り方】

- ① なすはヘタを落として縦に薄切りにする。
- ② 塩水につけしんなりしたら水気を切る。
- ③ フライパンに油（分量外）を熱しなすを両面焼く。
- ④ フライパンに油（大さじ1と1/2）を加えちりめんじゃこをカリッと炒める。
- ⑤ ③の上に④を乗せておく。
- ⑥ フライパンでAを熱し一煮立ちしたら⑤の上に回しかけ千切りにした大葉をかければ完成。



・なすのじゃこソース

※なすは油との相性がとても良い野菜です。空気に触れると酸化してすぐに変色してしまうので、カットしたらすぐに調理することが重要です。また、アクが気になる場合は、さっと水にさらすようにすると良いです。

なす餃子

【材料（6人分）】

長なす・・・・・・・・・・6個
 豚ひき肉・・・・・・・・150g
 キャベツ・・・・・・・・1/4個
 ニラ・・・・・・・・・・1/2束
 長ねぎ・・・・・・・・1/4本
 なすにまぶす片栗粉・・・・・・・・少々
 A 醤油・・・・・・・・大さじ1
 酒・・・・・・・・大さじ1
 ごま油・・・・・・・・大さじ1
 オイスターソース・・小さじ1
 生姜汁・・・・・・・・少々
 塩・・・・・・・・少々
 こしょう・・・・・・・・少々
 片栗粉・・・・・・・・大さじ1
 ※醤油（大さじ2）酢（大さじ1）油（大さじ1）
 好みで七味唐辛子を混ぜたタレで食べるのがおすすめ。

【作り方】

- ① なすはヘタを落とし、5mmの縦長の厚さに切る。
- ② 水（3カップ）に塩（小さじ1と1/2）を加えた塩水につける。
- ③ 豚ひき肉にAを加え混ぜ合わせ、みじん切りにしたキャベツ・ニラ・長ねぎを加え片栗粉を入れてよくこねる。
- ④ ③の片面に片栗粉をまぶし、手前半分に④のタネを乗せ半分に折る。
- ⑤ フライパンに油（大さじ1）を敷き中火で熱し、③を並べ焦げ目がつくまで焼き、裏返して蓋をして蒸し焼きにして完成。

・なす餃子



8月

ピーマン万能たれ

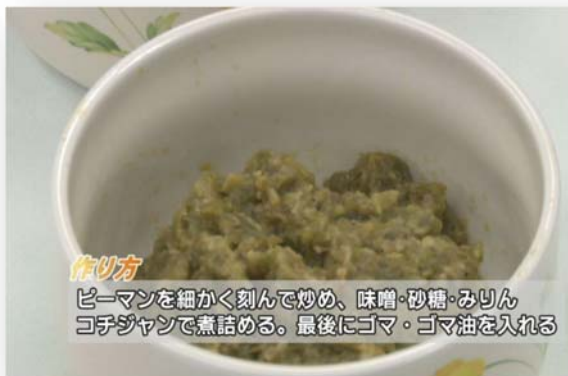
[材料]

ピーマン・・・1 kg
 味噌・・・500 g
 砂糖・・・60 g
 コチュジャン・・・60 g
 みりん・・・60ml
 ごま・・・60 g
 ごま油・・・60ml

[作り方]

- ① ピーマンを細かく刻んで炒める。
- ② 味噌・砂糖・みりん・コチュジャンで煮詰める。
- ③ 最後にごま・ごま油を入れる。

・ピーマン万能たれ



ピーマンのピリ辛炒め

[材料 (4人分)]

ピーマン・・・6個
 イカ・・・小2杯
 玉ねぎ・・・1個
 豆板醤・・・小さじ1/2
 A 酒・・・大さじ2
 醤油・・・大さじ1
 鶏がらスープの素・・・小さじ1/2
 粗挽きこしょう・・・少々

[作り方]

- ① イカ・ピーマン・玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油(分量外)をひき、ピーマン・玉ねぎを炒め野菜に火が通ったら一旦取り出す。
- ③ 同じフライパンでイカを炒める。
- ④ イカの色が変わったら②の野菜を入れ、豆板醤を加えて炒め、Aを入れ手早く混ぜたら完成。



・ピーマンのピリ辛炒め

ピーマンの豆知識

ピーマンは唐辛子の仲間です。日本で栽培が始まったのは明治時代で、一般的に食べられるようになったのは戦後です。カロテン・カリウム・ビタミンCなどを多く含みます。ビタミンCの含有量はトマトの約4倍です。ピーマンのビタミンCは熱に強く、炒め物など油を使う料理法がお勧めです。

8月

かぼちゃ入りコーンスープ

[材料（4人分）]

コーンスープの素・・・4袋
かぼちゃ・・・8切れ
パセリ・・・少々
熱湯・・・600ml

[作り方]

- ① かぼちゃを1口大に切り、レンジで柔らかくする。
 - ② パセリをみじん切りにする。
 - ③ 湯を沸かす。
 - ④ カップの中にコーンスープの素と湯を入れる。
 - ⑤ かぼちゃ・パセリを加え完成。
- ※パセリを入れると色どりが良くなる。

フレンチトースト

[材料（4人分）]

パン（6枚切り）・・・4枚
牛乳・・・100ml
卵・・・2個
砂糖・・・大さじ1
サラダ油・・・大さじ2
バター・・・適量

[作り方]

- ① パンの耳を取り除いておく。
 - ② 牛乳に砂糖・卵を混ぜておく。
 - ③ ①のパンを②に浸し、油をひき熱したフライパンで焼く。
- ※パンの耳を別にしてこんがり焼く。
※バターは途中から入れるとよい。

たっぷり野菜と
チキンのトマト煮

[材料（4人分）]

鶏もも肉・・・1枚
トマト・・・2個
じゃがいも・・・2個
玉ねぎ・・・2個
ズッキーニ・・・1本
人参・・・1本
にんにく・・・2片
コンソメ・・・1個半
オリーブオイル・・・大さじ2
水・・・200ml
砂糖・・・小さじ2
ケチャップ・・・大さじ3

[作り方]

- ① トマトは湯むきにする。
- ② フライパンににんにくとオリーブオイルを入れ、中火にかけ、香りがでたら、鶏もも肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・ズッキーニを炒める。
- ③ ②に水とコンソメを入れ煮る。
- ④ トマトを入れる。
- ⑤ 砂糖・ケチャップで味を調えたら完成。



・たっぷり野菜とチキンのトマト煮

8月

トマトサラダ

[材料 (4人分)]

トマト・・・・・・・・・・2つ
きゅうり・・・・・・・・・・2本
青しそ・・・・・・・・・・2~3枚
好みのドレッシング・適量

[作り方]

- ① トマトは一口大に切る。きゅうりは、乱切りにする。青しそは、千切りにする。
- ② 好みのドレッシングで和える。



・トマトサラダ

トマトの豆知識

トマトには、がんや老化の原因となる活性酸素を除去してくれるリコピンが多く含まれています。またトマトの食物繊維は便秘にも効果的です。クエン酸・リンゴ酸などは胃液の分泌を助け、疲労回復にも役立ちます。

おからハンバーグ

[材料 (4人分)]

おから・・・・・・・・・・80g
豆腐・・・・・・・・・・120g
玉ねぎ・・・・・・・・・・80g
豚ひき肉・・・・・・・・・・120g
A 卵・・・・・・・・・・30g
小麦粉・・・・・・・・・・4g
牛乳・・・・・・・・・・30ml
塩・・・・・・・・・・1.2g
醤油・・・・・・・・・・小さじ1
みりん・・・・・・・・・・小さじ1
大根・・・・・・・・・・120g

[作り方]

- ① 豆腐は水を切る。
- ② 玉ねぎをみじん切りにして透明になるまで炒める。
- ③ 豚肉とおからに①と②を加えAの調味料を入れよく練る。
- ④ ③を4等分して油(分量外)を敷いたフライパンで片面を焼き、もう片面は蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 大根おろしを添えたら完成。

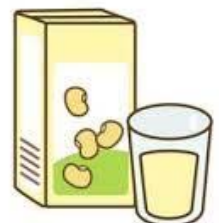
豆乳プリン

[材料 (4個分)]

粉ゼラチン・・・・・・・・・・10g
熱湯・・・・・・・・・・100ml
豆乳・・・・・・・・・・500ml
砂糖・・・・・・・・・・50g

[作り方]

- ① ボウルに熱湯を入れ、粉ゼラチンを入れて泡だて器で混ぜながら溶かす。
 - ② ①に砂糖を入れかき混ぜながら溶かす。
 - ③ 豆乳を入れかき混ぜる。
 - ④ カップに分け入れて冷やす。
- ※泡が出たら編み杓子ですくい取る。



9月

炊きおこわ

[材料 (4 人分)]

もち米・・・1 カップ
 うるち米・・・1 カップ
 塩・・・小さじ1/2
 みりん・・・小さじ2
 水+小豆の茹で汁・・・約 360ml
 茹でた小豆・・・30g
 栗の甘露煮・・・30g

[作り方]

- ① 一晩つけておいた米をザルに上げる。
- ② 小豆を硬めに茹で、茹で汁をとっておく。
- ③ 炊飯器に①と、塩・みりんを加え混ぜる。その上から小豆と栗の甘露煮を置く。
- ④ ③の表面に丁度かぶるくらい水+小豆の茹で汁を加える。
- ⑤ 炊飯器にセットして、普通に炊く。
 ※もち米とうるち米は合わせて洗い、1 晩水につけておく。

豆腐団子のお吸い物

[材料 (4 人分)]

一番だし・・・1000ml
 鯛・・・4切
 (→ひと口大に切る)
 絹豆腐・・・150g
 白玉粉・・・120g
 かまぼこ (飾り切り)・・・1/2 本
 三つ葉 (ざく切り)・・・1/2 本
 醤油・・・小さじ1
 塩・・・小さじ1

[作り方]

- ① 一番だしを取る。
- ② 絹豆腐と白玉粉を混ぜ合わせ団子を作る。
- ③ 鯛に塩を振り熱湯をかけて霜降りにする。
- ④ だしに鯛を入れて火にかけ、だしが温まってきたら団子を入れる。
- ⑤ 団子が浮いてきたらかまぼこを入れ、塩・醤油を入れ最後に三つ葉を入れて出来上がり。

(団子のポイント)

※粉が手に付かなくなるまで良くこねる。
 ※団子の真ん中にくぼみを作る。
 ※団子を一度茹でると汁が濁らない。

※ (一番だしの取り方)

- ① 水 1000ml に数カ所に切り込みを入れた昆布 20g を入れ火にかける。
- ② 沸騰まで 10 分ぐらいかかるように火加減をしながら加熱し、沸騰直前に昆布を引き上げ、鰹節 20g を一度に入れ直ぐ火を止める。
- ③ 鰹節が沈んだら、こす。



今回のレシピ

炊きおこわ & 豆腐団子のお吸い物

- 炊きおこわ
- 豆腐団子のお吸い物

《汁の実》

椀だね

吸い物の中身となるもので、一般的にたんぱく質の多い食材を使用する。

つま

椀だねのあしらいもので、椀だねを引き立てるような色や形のもの。季節の野菜。

吸い口

吸い物全体に香気を与えるもの。(木の芽・柚子・青じそ・みょうがなど)

9月



山の芋スープ

【材料（4人分）】

山の芋・・・・・・・・150g
 玉ねぎ・・・・・・・・100g
 水・・・・・・・・400ml
 牛乳・・・・・・・・400ml
 コンソメ・・・・・・・・2個
 バター・・・・・・・・40g
 塩・・・・・・・・少々
 こしょう・・・・・・・・少々

【作り方】

- ① 山の芋は尖った先の部分を切り落として皮をむき5mmの薄切りにして10分酢水につける。
 - ② 油（分量外）を敷いたフライパンで薄切りにした玉ねぎと①を炒める。
 - ③ 水とコンソメを入れ、山の芋が柔らかくなるまで煮る。
 - ④ ③を滑らかになるまでミキサーにかける。
 - ⑤ ④を鍋に入れ、牛乳を加え弱火にかける。
 - ⑥ 仕上げにバター・塩・こしょうを加えて完成。
- ※上に青のり・パセリを振るのもおすすめ。

手のひらピザ

【材料（餃子の皮1枚分）】

餃子の皮・・・・・・・・1枚
 ケチャップ・・・・・・・・適量
 ミックスベジタブル・・適量
 玉ねぎ・・・・・・・・適量
 チーズ・・・・・・・・適量

【作り方】

- ① ミックスベジタブルを解凍する。
 - ② 餃子の皮にケチャップを表面に塗る。
 - ③ ②に玉ねぎ、ミックスベジタブル、チーズの順にのせる。
 - ④ トースターで200度5分程度焼く。
- ※色々アレンジしてみてくださいね。

山の芋サラダ

【材料】

山の芋・・・・・・・・350g
 （→長芋でも可）
 りんご・・・・・・・・1/4個
 きゅうり・・・・・・・・1/2本
 ハム・・・・・・・・4枚
 酢・・・・・・・・大さじ1
 砂糖・・・・・・・・小さじ1
 塩・・・・・・・・小さじ1/2
 マヨネーズ・・・・・・大さじ3

【作り方】

- ① 山の芋は洗って皮をむいたものを5mmの角切りにし、酢水につける。
- ② りんご・きゅうり・ハムも5mmの角切りにする。
- ③ 水気を切った①と②を酢・砂糖・塩で下味をつけ最後にマヨネーズで和える。



9月

冬瓜のスープ

[材料 (4人分)]

冬瓜・・・・・・・・・・200g
 人参・・・・・・・・・・30g
 ベーコン・・・・・・・・・・80g
 もやし・・・・・・・・・・80g
 はるさめ・・・・・・・・・・10g
 ニラ・・・・・・・・・・20g
 牛乳・・・・・・・・・・300ml
 水・・・・・・・・・・300ml
 コンソメ・・・・・・・・・・1個

[作り方]

- ① 冬瓜を1cm角に切る。ほかの具材も食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水・コンソメ・冬瓜・人参・ベーコン・はるさめ・もやしを入れ10分煮る。
- ③ ニラ・牛乳を入れ煮立ったら完成。

冬瓜の肉巻き

[材料 (4人分)]

冬瓜・・・・・・・・・・200g
 豚肉 (薄切り) ・・・・・・200g
 醤油・・・・・・・・・・大さじ2
 みりん・・・・・・・・・・大さじ2
 水・・・・・・・・・・100ml
 ごま油・・・・・・・・・・小さじ1

[作り方]

- ① 冬瓜は食べやすい大きさに切る。
- ② ①を豚肉で巻く。
- ③ フライパンに巻き終わりを下にして焼く。
- ④ 両面に焼き色がついたら、醤油・みりん・水を入れ蒸し焼きにする。
- ⑤ 火が通ったらごま油を回しかけ完成。



・冬瓜のスープ・冬瓜の肉巻き

10月

豆腐ハンバーグ きのこソース

[材料 (4人分)]

- A 豚ミンチ・・・・・・・・80g
 鶏ミンチ・・・・・・・・80g
 豆腐・・・・・・・・240g
 たまねぎ・・・・・・・・80g
 しいたけ・・・・・・・・40g
 にんじん・・・・・・・・40g
 干しひじき・・・・・・・・小さじ1
- B ねぎ・・・・・・・・大さじ1
 卵・・・・・・・・1/2個
 パン粉・・・・・・・・1/2カップ
 塩・・・・・・・・少々
 こしょう・・・・・・・・少々
 味噌・・・・・・・・小さじ1強
 サラダ油・・・・・・・・少々

[作り方]

- ① 豆腐は水切りする。
- ② たまねぎはみじん切りにして、炒めて冷ましておく。しいたけ、にんじんはみじん切りにする。干しひじきは、もどして包丁を入れておく。ねぎは小口切りにする。
- ③ AとBを混ぜ合わせ味を調え、4等分に分け丸める。
- ④ フライパンを熱し、サラダ油を引き、③のハンバーグを焼いていく。
- ⑤ きのこソースを作りかける。



三次の郷土料理

ワニの酢みそ和え

[材料 (4人分)]

- ワニ・・・・・・・・100g
 小松菜・・・・・・・・1束
 きゅうり・・・・・・・・1本
 ちくわ・・・・・・・・1本
 白ごま・・・・・・・・大さじ2
- A 酢・・・・・・・・大さじ2
 白味噌・・・・・・・・大さじ2
 砂糖・・・・・・・・大さじ1
 みりん・・・・・・・・大さじ1
 めんつゆ・・・・・・・・小さじ1
 ねりからし・・・・・・・・少々

[作り方]

- ① ワニは軽く湯引きしておく。
- ② 小松菜は2cm幅に切り、茹でて水に取り、絞っておく。きゅうりは輪切りにし、軽く塩をする。しんなりしたら、水に取り絞っておく。ちくわは輪切りにし、サッと茹でる。
- ③ すり鉢でごまをすり、Aを入れ、和え衣を作る。
- ④ ②を③へ入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 最後にワニを混ぜ合わせる。

きのこソース

[材料 (4人分)]

- エリンギ・・・・・・・・2本
 ぶなしめじ・・・・・・・・1/2パック
 しいたけ・・・・・・・・2枚
- A ケチャップ・・・・大さじ5
 ウスターソース・・・・大さじ3
 赤ワイン・・・・・・・・大さじ3



[作り方]

- ① エリンギは拍子切り、しいたけは石づきを取りスライス、しめじは石づきを取り、小房に分けておく。
- ② ハンバーグを焼いたフライパンの残った肉汁できのこを炒める。
- ③ きのがしんなりしたら、Aを入れひと煮立ちしたら出来上がり

10月

しめじの中華マリネ 大根おろし添え

【材料（4人分）】

大根・・・・・・・・・・10cm
しめじ・・・・・・・・・・1パック
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
ごま油・・・・・・・・・・少々

【作り方】

- ① 大根はすりおろし、ざるにあげ、汁気をきる。
- ② しめじは小房にわけ、耐熱ボウルに入れて、塩をふる。ラップをして、電子レンジで3分加熱する。
- ③ ②に①を加え、ごま油をたらして和える。



・しめじの中華マリネ大根おろし添え

鮭ときのこのホイル蒸し

【材料（4人分）】

鮭（うす塩）・・・・・・・・4切れ
玉ねぎ・・・・・・・・・・1個
しめじ・・・・・・・・・・1パック
しいたけ・・・・・・・・・・4枚
赤ピーマン・・・・・・・・2個
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・・・少々
酒・・・・・・・・・・少々
スライスレモン・・・・4枚



【作り方】

- ① 玉ねぎはスライス、しめじは石づきを取って裂く。しいたけと赤ピーマンは薄くスライスしておく。
- ② アルミホイル（25cmにカット）に油（分量外）を薄く塗って、玉ねぎを敷き、鮭・しめじ・しいたけ・赤ピーマンを置き、塩・こしょうを軽くして酒をふりかけスライスレモンをのせて包む。
- ③ 半分くらいお湯を入れたフライパンに②を入れて、5～8分くらい蒸す。
- ④ 好みで、ポン酢をかけていただく。

・鮭ときのこのホイル蒸し



スピードレシピ
鮭ときのこのホイル蒸し

10月

スイートポテトサラダ

[材料]

さつまいも・・・120g
ちくわ・・・1本
きゅうり・・・1本
玉ねぎ・・・1/2個
マカロニ・・・20g
マヨネーズ・・・大さじ4

[作り方]

- ① さつまいもは茹でて潰す。
- ② ちくわ・きゅうりは輪切りにし、玉ねぎはみじん切りにして水にさらす。
- ③ マカロニは茹でる。
- ④ ①～③をマヨネーズで和えたら完成。

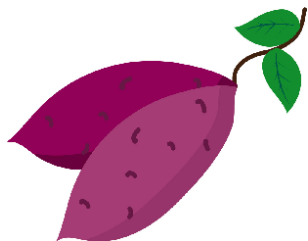
さつまいもと昆布の煮物

[材料]

さつまいも・・・200g
油揚げ・・・2枚
刻み昆布・・・20g
砂糖・・・大さじ1
酒・・・大さじ1
醤油・・・大さじ1
だし汁・・・400ml

[作り方]

- ① さつまいもは1cmの輪切りにし、水にさらす。
- ② 油揚げも半分に切り1cm幅に切る。刻み昆布は水で戻す。
- ③ 鍋にだし汁を煮立て①と②を入れる。
- ④ 柔らかくなったら酒・砂糖・醤油を加えて煮て味がつけば完成。



さつまいも茶きん絞り

[材料]

さつまいも・・・400g
砂糖・・・100g
甘納豆・・・適量

[作り方]

- ① さつまいもを1口大に切って水にさらす。
- ② ①をザルに上げ、鍋にさつまいもとひたひたの水を入れ、柔らかくなるまで茹でる。
- ③ 茹でたら水を切り、砂糖を加え潰す。
- ④ ラップにさつまいもを置き、真ん中に甘納豆を入れ丸く包む。

さつまいもと

りんごのケーキ

[材料]

さつまいも・・・180g
りんご・・・90g
マーガリン・・・50g
砂糖・・・30g
牛乳・・・150ml
卵・・・1個
レーズン・・・適量
ホットケーキミックス・200g

[作り方]

- ① さつまいもとりんごは皮をむき、1cmの角切りにし、水にさらす。
- ② ①をザルに上げ水気を切る。
- ③ ボウルに卵・牛乳・砂糖・レンジで溶かしたマーガリン・ホットケーキミックスを入れ、ざっくり混ぜ、さつまいも・りんご・レーズンを加えて混ぜる。
- ④ 炊飯器にマーガリン（分量外）を塗り③を入れる。
- ⑤ 普通にご飯を炊くように炊飯ボタンを押し、出来たら完成。

11月

里芋のカレーライス

〔材料（4人分）〕

牛肉・・・・・・・・・・400g
 里いも・・・・・・・・・・小8個
 人参・・・・・・・・・・1本
 玉ねぎ・・・・・・・・・・3個
 にんにく・・・・・・・・・・1片
 生姜・・・・・・・・・・少々
 ローリエ・・・・・・・・・・1枚
 コンソメ・・・・・・・・・・2個
 水・・・・・・・・・・1000ml
 カレールウ・・・・・・・・120g
 塩・・・・・・・・・・少々
 こしょう・・・・・・・・・・少々
 バター・・・・・・・・・・大さじ4

〔作り方〕

- ① 里いもは下ゆでしてぬめりを取る。人参は適当な大きさに切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にバターを入れ、にんにく・生姜・玉ねぎを黄色くなるまで炒め、牛肉を加えて炒める。
- ③ ②に水・コンソメ・ローリエを加えて煮て、アクを取る。
- ④ 人参・里芋を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 柔らかくなったら火を止め、カレールウを入れる。
- ⑥ ルウが溶けたら火にかけて煮込み、塩・こしょうで味を調える。

米粉のかぼちゃグラタン

〔材料（4人分）〕

かぼちゃ・・・・・・・・・・300g
 玉ねぎ・・・・・・・・・・小1個
 ツナ缶・・・・・・・・・・小1缶
 オリーブ油・・・・・・・・小さじ1
 米粉・・・・・・・・・・30g
 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
 牛乳・・・・・・・・・・400ml
 こしょう・・・・・・・・・・少々
 バター・・・・・・・・・・15g
 ピザ用チーズ・・・・・・・・20g
 A 〔チーズ・・・・・・・・40g
 パン粉・・・・・・・・適量
 パセリ・・・・・・・・適量〕

〔作り方〕

- ① かぼちゃをひと口大に切り、レンジで柔らかくなるまで温める。
- ② 玉ねぎの薄切りをオリーブオイルで炒め、ツナと①を加え炒める。
- ③ 鍋に米粉と牛乳、塩を入れ混ぜる。
- ④ ③を火にかけ、温まったらピザ用チーズとバターを入れ溶かす。
- ⑤ ②と④を混ぜ、グラタン皿に入れる。
- ⑥ ⑤にAをふり、オーブンで焼き色がつくまで焼く。



・米粉のかぼちゃグラタン

11月

春菊のかき揚げ

〔材料（2人分）〕

玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個
 春菊・・・・・・・・・・1/4束
 ちりめんじゃこ・・・・大さじ4
 小麦粉・・・・・・・・・・大さじ3~4
 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1
 揚げ油・・・・・・・・・・適量

〔作り方〕

- ① 玉ねぎは縦薄切りにする。
- ② 春菊は軸のかたい部分を切り、長さ3cmに切る。
- ③ ボウルに玉ねぎとちりめんじゃこを混ぜ合わせ、10分置いてしんなりさせる。春菊・小麦粉・片栗粉を加えてサッと混ぜ合わせる。
- ④ 170℃の揚げ油に、一口大にして入れバラバラにならないように菜ばしで押さえる。カリッとなった油をきって器に盛る。

春菊の白和え

〔材料（2人分）〕

春菊・・・・・・・・・・1袋
 豆腐・・・・・・・・・・半丁
 人参・・・・・・・・・・1/3本
 ごま・・・・・・・・・・大さじ2
 味噌・・・・・・・・・・大さじ1
 砂糖・・・・・・・・・・ひとつまみ
 醤油・・・・・・・・・・小さじ1/2
 酒・・・・・・・・・・小さじ1/2

〔作り方〕

- ① 人参は2cm幅のせん切りにし、茹でる。
- ② 春菊も2cm幅に切り、さっと茹でる。
- ③ 豆腐は湯通しをして布きんで水分を切っておく。
- ④ ごまを擦り、砂糖・醤油・酒・味噌を入れ、よく馴染ませ豆腐を加える。
- ⑤ ④がきちんと混ざったら①、②を加えて混ぜ合わせる。



・春菊のかき揚げ（左）・春菊の白和え（右）

11月

ピーナッツホットケーキ

[材料 (3人分)]

A ホットケーキミックス・・・150g
卵・・・・・・・・・・1個
牛乳・・・・・・・・・・100ml
ピーナッツ粉・・・大さじ2
ドライフルーツ・・・・・・・・適量

※ピーナッツ粉が無い場合はピーナッツをミキサーやフードプロセッサーで砕く。

[作り方]

- ① Aを混ぜる。
- ② ①をフライパンで焼く。
- ③ 泡が出てきたら好きなドライフルーツをのせ、ひっくり返し、焼けたら完成。

柿と大根のサラダ

[材料 (4人分)]

柿・・・・・・・・・・120g
大根・・・・・・・・・・120g
塩・・・・・・・・・・2g
(ドレッシング)
レモン汁・・・・・・・・大さじ3
サラダ油・・・・・・・・大さじ3
塩・・・・・・・・・・少々

[作り方]

- ① 柿は1cm幅のに薄く切る。
- ② 大根は柿より少し厚めに1cmくらいの幅に切る。
- ③ 大根に塩をしてしんなりしたら水気を切る。
- ④ 柿と大根を好みのドレッシングで和える。



・ピーナッツホットケーキ

11月

焼きサバの姿寿司

【材料（4人分）】

サバ・・・・・・・・・・4切れ
 塩・・・・・・・・・・少々
 米・・・・・・・・・・2合
 大葉・・・・・・・・・・6枚
 みょうが・・・・・・・・4個
 （→みじん切り）

白ごま・・大さじ1と1/2

A { 酢・・・・・・・・・・60ml
 砂糖・・・・・・・・35g
 塩・・・・・・・・・・7g

【作り方】

- ① サバは焼いておく。
- ② Aで合わせ酢を作っておく。
- ③ 硬めに炊いたご飯に、みょうが・白ごま・合わせ酢を加え、全体を切るように混ぜる。少し冷めて大葉を散らし、軽く混ぜる。
- ④ ラップを広げ、中央に①の魚の皮目を下にして置き、②の酢飯の1/4量を棒状に形を整えてのせ、ラップで全体を包み、きつめに抑えて形を整える。少しおいてからラップごと切り、盛り合わせる。

さっぱりみぞれ煮

【材料（4人分）】

大根・・・・・・・・・・130g
 白菜・・・・・・・・・・3枚
 なめこ茸・・・・・・・・1/2パック
 ねぎ・・・・・・・・・・2~3本
 鶏もも肉・・・・・・・・150g
 コンソメ・・・・・・・・1個
 塩・・・・・・・・・・少々
 こしょう・・・・・・・・少々
 薄口醤油・・・・・・・・少々
 酒・・・・・・・・・・大さじ1
 片栗粉・・・・・・・・少々

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大の削ぎ切りにし、塩・こしょう・酒につけておく。
- ② 大根をすりおろして、水気を少し切っておく。
- ③ 鍋に水600mlを入れて、コンソメ1個を入れ火にかける。沸騰したら①に片栗粉を付け鍋に落とす。白菜は3cmの角切り、なめこは洗って石づきを切って、ほぐし鍋に入れる。（煮過ぎないように気を付ける）
- ④ 塩・薄口醤油で調味し、②の大根を仕上げに鍋に入れる。最後にねぎ（長切り）を入れて仕上がり。
- ⑤ ラー油・豆板醤・一味唐辛子・コチュジャン等好みで入れて食べる。



12月

ごぼうと

牛肉巻きの味噌煮

【材料（8人分）】

- 牛肉（薄切り）・・・8枚
- ごぼう・・・1/2本
- 人参・・・1/4本
- 小麦粉・・・大さじ2
- A だし汁・・・150ml
- 酒・・・大さじ3
- みりん・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ1/2
- 味噌・・・大さじ3
- 醤油・・・小さじ1
- ・水溶き片栗粉
- 片栗粉・・・小さじ2
- 水・・・小さじ2

【作り方】

- ① ごぼうは洗い5cmに切り、マッチ棒の太さに切る。
- ② ①を水から柔らかくなるまで茹でる。
- ③ 牛肉に小麦粉をはたき、ごぼうと同じ大きさに切った人参（茹でたもの）を巻いていく。
- ④ フライパンに③を入れ表面を焼いていく。
※あまり動かさない。
- ⑤ Aをボウルに入れよく混ぜる。
- ⑥ ④が溶けたら⑤を入れ、煮立ったら水溶き片栗粉を入れトロミをつけて完成。



・けんちんそば

けんちんそば(うどん)

【材料（4人分）】

- そば（うどん）・・・300g
- 鶏むね肉・・・120g
- 大根・・・120g
- 里芋・・・100g
- 人参・・・40g
- ごぼう・・・60g
- しいたけ・・・40g
- いんげん・・・20g
- サラダ油・・・大さじ1
- だし汁・・・6カップ
- 醤油・・・大さじ4
- みりん・・・大さじ2/3

【作り方】

- ① 鶏むね肉はそぎ切りにする。
- ② 大根・人参はいちょう切りにする。ごぼうは皮をこそげ半月に切ってアクを取る。
- ③ 里芋は皮をむき、茹でて、5mmの厚さに輪切りする。
- ④ しいたけは薄く切る。
- ⑤ いんげんは茹でて斜めに切る。
- ⑥ そばは袋の表示に従って茹でる。
- ⑦ 鍋に油を熱し①・②を炒める。鶏むね肉の色が変わったらだし汁を入れる。
- ⑧ 煮立ったらアクを取り10分煮る。
- ⑨ 里芋・しいたけ・醤油・みりんを加え7～8分煮、そばを入れる。
- ⑩ 煮立ってからいんげんを添え完成。

ごぼうの豆知識

食物繊維が多く含まれていて、整腸効果があり、大腸がん予防やコレステロールを抑えて動脈硬化を防ぐ働きがあります。皮をむくと香りが失われるので、軽くそぐか、きれいに洗って、皮付きのまま使いましょう。

12月

柿なます

[材料 (4人分)]

大根・・・1/3～1/4本 (600g)
 人参・・・小1/2本 (60g)
 柿・・・1個 (固いもの)
 A 砂糖・・・大さじ3
 酢・・・大さじ4
 塩・・・大さじ1弱

[作り方]

- ① 大根は4～5cm長さの輪切りにし、重ねて千切りにする。人参も同様にする。
- ② 柿は4つ割りにして皮をむき、薄切りにした後、千切りにする。
- ③ ①を大きめのボウルに入れて、塩を振りいれて初めは優しく段々と強く揉む。しんなりしたら水気を絞って別の容器に入れ②とAを加えてよく混ぜる。

栗きんとん

[材料 (4人分)]

さつまいも・・・500g
 塩・・・小さじ1/2
 栗の甘露煮・・・100g
 A mirin・・・1/3カップ
 砂糖・・・1/2カップ
 栗甘露煮シロップ・・・大さじ4

[作り方]

- ① さつまいもは2cmの輪切りにし、皮を厚くむき、水にさらす。
- ② 鍋にさつまいもとたっぷりの水を入れ、火にかけて柔らかく茹でる。
- ③ さつまいもが熱いうちに裏ごしをし、鍋に入れAを加えて火にかけて練る。
- ④ ③に塩を加えてさらに練り、木べらでこすって鍋底が見えるくらいの硬さまで練り上げる。
- ⑤ 栗を④に加え混ぜ火を止める。バットに広げて手早く冷ます。

豚の紅茶煮

[材料 (4人分)]

豚肩ロース・・・400g
 水・・・適量
 紅茶パック・・・2袋
 A 醤油・・・100ml
 mirin・・・50ml
 酒・・・50ml
 酢・・・50ml

[作り方]

- ① 鍋に水を入れ沸騰したら紅茶と豚肉の塊を入れホタル火で20～25分程煮る。
 - ② 紅茶は10分位で取り出す。
 - ③ Aを鍋に入れ煮立てボウルに入れ①の肉を熱いうちに漬け込む。
 - ④ スライスした紅茶豚を盛り付け、汁をかける。
- ※②で半日くらい漬け込むとよい。
 ※豚肩ロースの代わりに豚バラ肉でも良い。



・豚の紅茶煮



・栗きんとん

12月

焼き米おはぎ

〔材料（8人分）〕

焼米・・・・・・・・300g
 水・・・・・・・・350～400ml
 あん玉・・・・・・・・12～14個
 A きなこ・・・・・・・・適量
 砂糖・・・・・・・・適量
 塩・・・・・・・・適量

〔作り方〕

- ① 焼米を鍋（テフロン加工のものがあれば良い）に入れ、水を入れる。
- ② 蓋をして弱火で炊く。
- ③ 柔らかくなったらしゃもじで水分が無くなるまでよくこねて潰す。
- ④ ラップにしゃもじで12～14等分した③を広げ、あん玉を入れて丸める。
- ⑤ 好みに味付けをしたAをまぶす。

炒めなます

〔材料（4人分）〕

大根・・・・・・・・100g
 人参・・・・・・・・30g
 れんこん・・・・・・・・80g
 干しいたけ・・・・・・・・3枚
 油揚げ・・・・・・・・1枚
 サラダ油・・・・・・・・大さじ2
 柚子・・・・・・・・少々
 A だし汁・・・・・・・・大さじ2
 酢・・・・・・・・大さじ2
 砂糖・・・・・・・・大さじ1と1/2
 塩・・・・・・・・小さじ1/2
 薄口醤油・・・・・・・・小さじ1/2

〔作り方〕

- ① 大根と人参は各短冊に切りそろえる。
- ② しいたけは柔らかく戻して石づきを取り千切りにする。
- ③ れんこんは皮を厚めにむき、一旦洗って4つ割り又は2つ割にし、小口から薄く切っておく。
- ④ 油揚げはフライパンで表面をカラッとなるまで焼く、又は湯抜きにし千切りにする。
- ⑤ 鍋にサラダ油大さじ2を入れて熱し、材料の水気をよく切って加え、強火で8分炒める。Aを加えひと煮立ちさせ火からおろし、冷めてから柚子の皮を千切りにしたものを混ぜる。
*いりごまを上にかけてもよい。



・炒めなます・焼き米おはぎ

12月

たたきごぼう

[材料 (8人分)]

ごぼう・・・・・・・・・・1本
 白ごま・・・・・・・・・・大さじ4
 A 醤油・・・・・・・・・・大さじ1
 みりん・・・・・・・・・・大さじ1
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ3
 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2

[作り方]

- ① ごぼうは5cmに切り、茹でる。
- ② 柔らかくなったら取り出し、すりこぎで叩く。
※繊維を壊すように叩く。
- ③ 白ごまをすり鉢でする。
- ④ ③にAを入れよく混ぜ①のごぼうにかけたら完成。

そば粉入りクレープ

[材料]

そば粉・・・・・・・・・・60g
 A 小麦粉・・・・・・・・・・60g
 卵・・・・・・・・・・2個
 牛乳・・・・・・・・・・120ml
 味噌・・・・・・・・・・大さじ4
 みりん・・・・・・・・・・大さじ2
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ4

[作り方]

- ① Aをボウルに入れよく混ぜる。
- ② フライパンに油を敷き、①を薄く焼く。
- ③ 表面に穴が開いてきたらひっくり返して焼く。
- ④ ③の片面にみりんを溶いた味噌を塗り、砂糖をまぶし(具材★)を巻いたら完成。

具材★：かぼちゃ・里芋・さつまいも等を蒸し、棒状に丸めたもの。



・そば粉入りクレープ

1月

切り干し大根の 焼きそば風

[材料]

切り干し大根・・・50g
 水・・・1カップ
 豚もも肉（薄切り）・・・100g
 醤油・・・大さじ1
 長ねぎ・・・1本
 人参・・・70g
 キャベツ・・・120g
 ごま油・・・大さじ1
 焼きそばソース・・・大さじ2

[作り方]

- ① 切り干し大根は食べやすい大きさに切って分量の水につけておく。
- ② 豚もも肉は1口大の大きさに切り醤油を揉み込み下味をつける。
- ③ 人参・キャベツは千切りにし、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、②を炒め、色が変わったら③を炒める。
- ⑤ ①の切り干し大根をつけ汁ごと加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥ 野菜が柔らかくなったら焼きそばソースで味付けをしたら完成。

酒粕汁

[材料]

塩鮭・・・1切れ
 ごぼう・・・40g
 里芋・・・60g
 人参・・・40g
 大根・・・40g
 しいたけ・・・4枚
 ねぎ・・・3本
 だし汁・・・4カップ
 味噌・・・大さじ2
 酒粕・・・50g

[作り方]

- ① 鮭は熱湯をかける。
- ② ごぼうは皮をそぎ、乱切りにする。里芋は1口大に切る。人参・大根はいちょう切り、しいたけは乱切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を沸騰させ、ねぎ以外の材料を入れ柔らかくなるまで煮る。
- ④ ポウルに酒粕を入れ③の汁でふやかし溶かす。
- ⑤ ③と④を混ぜ、味を調べ、ねぎを散らす。



・切り干し大根の焼きそば風
 ・酒粕汁

1月

白菜の豚肉巻き

[材料 (4人分)]

白菜・・・4枚
豚肉・・・240g
人参・・・1/2本
トマトジュース・・・2カップ
水・・・1カップ
コンソメ・・・2個
ローリエ・・・2枚
塩・・・少々
こしょう・・・少々

[作り方]

- ① 白菜を茹でる。
- ② 白菜を広げ、葉っぱいに豚肉を並べる。
- ③ 巻き終わりを下にして巻く。
- ④ トマトジュース・コンソメ・ローリエ・水を鍋に入れ沸騰させる。
- ⑤ ④に③を入れる。
- ⑥ 15分煮込み塩・こしょうで味を調える。

大根の皮と葉の バターきんぴら

[材料 (4人分)]

大根の皮・・・1本分
大根の葉・・・1本分
バター・・・大さじ1
醤油・・・大さじ1/2
塩・・・小さじ1/3

[作り方]

- ① 大根の皮は5cmに細長く切る。
- ② 大根の葉を小口切りにする。
- ③ フライパンにバターを熱し①と②を炒め、醤油・塩で味を付ける。

豆乳鍋

[材料 (4人分)]

豚肉 (薄切り)・・・200g
油揚げ・・・1枚
豆腐・・・1/2丁
白菜・・・2枚 (200g)
大根・・・4cm
(→2~3mmのいちよう切り)
人参・・・4cm
(→2~3mmの輪切りにし型抜きする)
しいたけ・・・4枚
しめじ・・・1/2パック
ニラ・・・1/2束 (2cmに切る)
ねぎ・・・1/2本 (斜め切り)
豆乳・・・1000ml
A 練りごま・・・大さじ3
味噌・・・大さじ2~3
酒・・・大さじ3
みりん・・・大さじ2
鶏ガラスープの素・・・大さじ2
すりおろしにんにく・・・小さじ1

[作り方]

- ① 材料は火の通りやすい大きさに切っておく。
- ② Aを混ぜ合わせておく。
- ③ 鍋に豆乳を入れ中火にかけ②を加える。
- ④ 火の通りにくい材料から入れる。
- ⑤ おおよそ火が通ったらニラとねぎを加え蓋をして2~3分で出来上がり。

豆乳は焦げやすいので中火で。どんな野菜を入れてもいいのです。今回の鍋は寒い時は野菜たっぷりの鍋が喜ばれることが多いので野菜が多い鍋になっています。食べる時、柚子こしょうを加えるとピリッとして又別の味わいがあります。とても体が温まります。



白菜の豚肉巻き&大根の皮と葉のバターきんぴら

・白菜の豚肉巻き・大根の皮と葉のバターきんぴら

1月

しいたけ餃子

[材料 (4人分)]

しいたけ・・・8枚
 にら・・・1束
 豆腐・・・100g
 豚ミンチ・・・50g
 A おろし生姜・・・大さじ1
 しょうゆ・・・大さじ1
 オイスターソース・・・大さじ1
 片栗粉・・・大さじ1
 ごま油・・・大さじ1

[作り方]

- ① しいたけ、にらはみじん切りにする。
※しいたけは軸も使ってね!
- ② 豆腐は茹でるか、電子レンジにかけてから水切りをする。
- ③ ボウルに①・②と豚ミンチを入れ、Aで調味し、しっかり練り合わせる。
→餃子の皮で包み焼く
→好みの調味料(ポン酢など)で食べる。

あったかしいたけスープ

[材料 (4人分)]

しいたけ・・・8枚
 白菜・・・2枚
 もやし・・・1/2袋
 豚細切れ・・・50g
 固形コンソメ・・・1個
 水溶き片栗粉・・・(水、片栗粉各大さじ1)
 おろし生姜・・・大さじ1
 塩こしょう・・・適量
 ねぎ・・・適量

[作り方]

- ① しいたけは薄切り、白菜は1cmくらいのざく切り、もやしは包丁を入れておく。
- ② 鍋に水600ml、固形コンソメを入れ沸騰したら豚細切れと①を入れる。
- ③ しんなりしたら生姜を加え、塩こしょうで味を調える。水溶き片栗粉でとろみをつけ、小口切りにしたねぎを散らす。



• しいたけ餃子・あったかしいたけスープ

1月



恵方巻き

[材料 (3本分)]

すし飯・・・・・・・・・・2合
 焼き海苔・・・・・・・・・・3枚
 だし汁・・・・・・・・・・3カップ
 きゅうり・・・・・・・・・・1本
 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
 卵・・・・・・・・・・3個
 A [砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
 塩・・・・・・・・・・小さじ2
 だし汁・・・・・・・・・・大さじ1
 油・・・・・・・・・・適量
 干し椎茸・・・・・・・・・・5枚
 B [砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
 しょう油・・・・・・・・・・小さじ2
 だし汁・・・・・・・・・・100ml
 ごぼう・・・・・・・・・・1本
 C [砂糖・・・・・・・・・・大さじ1.5
 しょう油・・・・・・・・・・大さじ1.5
 だし汁・・・・・・・・・・150ml
 人参・・・・・・・・・・1本
 塩・・・・・・・・・・小さじ1
 かんぴょう・・・・・・・・・・40g

D 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
 だし汁・・・・・・・・・・1カップ
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ3
 みりん・・・・・・・・・・大さじ3
 しょう油・・・・・・・・・・大さじ3
 酒・・・・・・・・・・大さじ2
 かに風味かまぼこ・・・・1パック
 寿司酢・・・・・・・・・・30ml

[具の作り方]

- ① きゅうりは塩で板ずりし、長さを半分にして、縦に4分割にする。
- ② 卵はAを加えてよく溶き、厚焼き卵を作りスティック状に切る。
- ③ 干し椎茸は戻し、戻した椎茸を大きさに合わせて2~3等分にする。Bで煮汁がなくなるまで煮る。
- ④ ごぼうは皮を落とし海苔の幅と同じ長さに切り、軟らかく茹でる。軟らかくなったら、Cを加え、落とし蓋をして弱火で煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑤ 人参はスティック状に切り、塩ゆでする。
- ⑥ かんぴょうは、水に10分間ほどつけて戻す。水けをきって塩をもみ込み、よく洗う。湯を沸かし、柔らかくなるまで下ゆでし、ざるに上げる。鍋にDを合わせて煮立て、かんぴょうを加える。落としぶたをし、煮汁がなくなるまで煮る。火を止め、そのままおいて味を含ませる。食べるときに食べやすい長さに切る。

一節分は季節の変わり目、災いを追い払う日ですー

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬のそれぞれの前日の日ことでしたが、しだいに立春の前日だけを指すようになりました。

煎った大豆をまく「豆まき」は奈良時代に中国から伝わりました。

古代の中国では、病気や災いをオニに見立てて追い払う「追儺^{ついな}」という行事がありました。それが日本に伝わって節分の行事になりました。

さかんになったのは平安時代以降で、ひいらぎの枝やイワシの頭を門に下げようになったのもこのころだと言われています。

ひいらぎにはとげがあり、イワシもとてもにおいが強いので、魔よけの効果があると信じられていました。

煎った大豆は「福豆」と呼ばれ、まいた福豆を自分の年の数だけ食べれば、病気にならず災いをさけると言い伝えられています。

節分の風習は関東と関西で異なり、関東では「豆まき」が行事の中心になっていますが、関西ではいわし料理と巻き寿司が節分の催しの中心です。

巻き寿司は恵方巻きと言って、長いままの巻き寿司を、その年の恵方(年の神様がいる方向)に向けて丸ごと食べると、その一年いいことがあるといわれています。

2月

寒じめほうれん草の餃子

[材料]

豚ひき肉・・・200g
 ほうれん草・・・1束
 醤油・・・大さじ2
 ねぎ・・・2本
 餃子の皮・・・40枚
 生姜・・・大さじ1
 にんにく・・・大さじ1
 A 片栗粉・・・大さじ2
 砂糖・・・小さじ1
 ごま油・・・小さじ1
 塩・・・少々
 こしょう・・・少々

[作り方]

- ① ほうれん草は塩茹でし、水にとって水気を絞り醤油をまぶし、5mmに切る。
- ② ボウルに①、豚ひき肉、ねぎのみじん切り、生姜とにんにくを摩り下ろしたものとAを入れよく混ぜる。
- ③ ②を餃子の皮で包む。
- ④ フライパンに餃子を並べ、熱湯を1cmの深さまで注ぎ蓋をして7分蒸す。
- ⑤ 皮の綴じ目が透明になったらごま油(分量外)を回しかけパリッと焼き上げる。

ほうれん草の豆知識

緑黄色野菜の代表で、特にカロテン・ビタミンC・鉄分を多く含んでいます。根の赤い部分には骨の形成にかかわる「マンガン」が多く含まれています。

冬限定の「寒じめほうれん草」は夏のものと比べて栄養価が高く、甘みも増しておいしくなります。

ほうれん草のかき玉汁

[材料]

ほうれん草・・・2束
 卵・・・1個
 だし汁・・・5カップ
 砂糖・・・小さじ1
 醤油・・・適量
 塩・・・少々

[作り方]

- ① ほうれん草は3cmに切る。
- ② だし汁を煮立たせ砂糖・醤油・塩で味をつける。
- ③ ほうれん草を入れ、溶き卵を入れ浮いたら完成。

焼き米ほとぎ

[材料]

焼き米・・・250g
 ひなあられ・・・1袋
 水あめ・・・120g
 砂糖・・・大さじ1
 青のり粉・・・少々
 しょうが汁・・・適宜

[作り方]

- ① 焼き米を少しずつフライパンで煎る。白くふくれたらボウルに取る。(7~8回に分けて煎るとよい)
- ② ①とひなあられ、青のりを混ぜておく。
- ③ なべに、水あめと砂糖、しょうが汁を入れ、火にかける。溶けて気泡が大きくなったら②を加え全体にあめをからめる。
- ④ バットにラップを敷いて③を移し、平らに広げ押さえて固める。

2月

炊き込みちらし

[材料 (4人分)]

米・・・・・・・・・・2合
 人参・・・・・・・・小1本 (90g)
 さやいんげん・・・・・・・・50g
 しめじ・・・・・・・・1/4パック
 油揚げ・・・・・・・・1枚
 しょうが・・・・・・・・1かけ
 塩昆布・・・・・・・・ひとつまみ
 豚薄切り肉・・・・・・・・50g
 A しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
 酒・・・・・・・・大さじ1
 砂糖・・・・・・・・小さじ1
 すし用合わせ酢・・・・大さじ5
 白ごま・・・・・・・・小さじ2
 錦糸玉子・・・・・・・・卵1個分
 紅しょうが・・・・・・・・少々
 貝割れ菜・・・・・・・・少々
 もみ海苔・・・・・・・・少々

[作り方]

- ① 米をといで水を切る。豚肉を1cm角に切ってAをまぶしておく。
- ② 人参を5mmの角切りにし、いんげんとしめじも同じような大きさに切り、油揚げは油抜きにして同じ大きさに切る。しょうがは千切りにする。
- ③ 米を水加減し、大さじ1の水を取って②と①を汁ごと入れ、塩昆布を入れて普通に炊く。
- ④ 炊き上がったら、直接すし用合わせ酢を入れてかき混ぜる。
- ⑤ 白ごまを混ぜて盛り付け皿に盛り、錦糸玉子、貝割れ菜、もみ海苔、紅しょうがなどを飾る。

生しいたけの肉詰め

[材料]

しいたけ・・・・・・・・8枚
 合びき肉・・・・・・・・160g
 玉ねぎ・・・・・・・・1個
 卵・・・・・・・・1/2個
 片栗粉・・・・・・・・少々
 塩・・・・・・・・少々
 こしょう・・・・・・・・少々
 A 砂糖・・・・・・・・大さじ1
 酒・・・・・・・・大さじ1
 醤油・・・・・・・・大さじ1

[作り方]

- ① しいたけは石づきを落とし飾り切りにする。
- ② 合びき肉・みじん切り玉ねぎ・刻んだしいたけの石づき・卵を混ぜハンバーグを作る。
- ③ ①に片栗粉をまぶし②を詰める。
- ④ フライパンに油(分量外)を敷き③を肉の方から焼く。途中蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 焼けたらAを回し入れる。



・生しいたけの肉詰め



2月

乾燥しいたけの南蛮漬け

[材料 (4人分)]

乾燥しいたけ・・・20枚
 A 酢・・・大さじ4
 醤油・・・大さじ4
 みりん・・・大さじ2
 砂糖・・・大さじ1
 ごま油・・・少々
 玉ねぎ・・・1個
 人参・・・1本
 ピーマン・・・1個
 唐辛子・・・1本
 揚げ油・・・適量

[作り方]

- ① 乾燥しいたけは水で戻し、しっかり水気を切る。
- ② Aを合わせ、千切りにした玉ねぎ・人参・ピーマン・唐辛子を入れる。
- ③ ①を180℃で素揚げする。
- ④ 揚げたらすぐ②の漬け汁へ入れて味がなじめば完成。



黒米太巻き寿司

[材料 (4本分)]

のり・・・4枚
 カニカマ・・・4本
 ・厚焼き玉子 (4本分)
 卵・・・2個
 砂糖・・・大さじ1/2
 塩・・・少々
 ・牛肉の甘辛煮
 牛肉・・・100g
 醤油・・・大さじ1
 砂糖・・・大さじ1
 酒・・・大さじ1
 ・きんぴら
 ごぼう・・・1本
 人参・・・1/2本
 ヤーコン・・・100g
 醤油・・・大さじ1
 みりん・・・大さじ1
 砂糖・・・大さじ1
 ・薄焼き玉子 (4枚分)
 卵・・・2個
 砂糖・・・小さじ1/2
 塩・・・少々
 水溶き片栗粉・・・小さじ2
 ・酢飯 (4人分)
 米・・・2合
 黒米・・・大さじ1・1/2
 合わせ酢・・・適量

[作り方]

- ① 米2合に黒米大さじ1と1/2の割合で炊いて、合わせ酢を混ぜ、酢飯を作る。
- ② 卵に分量の調味料を入れ、厚焼き玉子を作る。
- ③ 牛肉の甘辛煮、きんぴらを作る。
- ④ 卵に分量の調味料を入れ、のりの大きさに合わせて薄焼き玉子を作る。
- ⑤ ④に①②③の材料とカニカマを乗せ丸くまく。
- ⑥ のりを4等分にし、酢飯を乗せ④を芯にしてまく。

2月

大根のしぐれ煮

[材料 (4人分)]

大根・・・600g
 人参・・・1本
 鶏もも肉・・・300g
 しめじ・・・1パック
 大根の葉・・・適量
 酒・・・1カップ

(ゴマダレ材料)

すりごま・・・70g
 醤油・・・大さじ4
 砂糖・・・大さじ3
 酢・・・大さじ4
 マヨネーズ・・・大さじ4

[作り方]

- ① 大根 300g は皮をむき、半月切りを 12 切れつくる。面取りをして、米のとぎ汁で湯がく。
- ② 残りの大根は、すりおろしておく。
- ③ 人参は半月切りを 12 切れ作る。
- ④ 鶏もも肉は、一口大に切る。
- ⑤ 鍋に酒と大根おろしを加え、大根・人参・鶏もも肉を入れふたをして煮立ったら、弱火で柔らかくなるまで煮て、小房にほぐしたしめじを加え、さらに 2~3 分煮る。
- ⑥ 大根の葉はゆでて、みじん切りにしておく。
- ⑦ ゴマダレをつくる。
- ⑧ 器に大根・人参・しめじ・鶏もも肉を盛り付け、大根の葉をかざる。
- ⑨ ゴマダレをかけて出来上がり。

大根飯

[材料 (4人分)]

米・・・2合
 大根・・・100g
 人参・・・20g
 芽ひじき(乾)・・・大さじ1
 ちりめんじゃこ・・・10g
 大根の葉・・・適量
 A 薄口醤油・・・小さじ2
 酒・・・大さじ3
 昆布茶・・・大さじ1

[作り方]

- ① 米はといで、ざるに上げて 30 分においておく。米のとぎ汁は、大根のしぐれ煮のゆで汁に使用する。
- ② 芽ひじきは、たっぷりの水で 30 分位つけて、もどしておく。
- ③ 大根は、皮をむき 2 cm 長さの短冊切りにする。
- ④ 人参は皮をむき、1 cm 長さの短冊切りにする。
- ⑤ 炊飯器に①を入れ、A を加え、2 合の目盛りまで水を入れ、大根・人参・芽ひじき・ちりめんじゃこを加えて炊く。
- ⑥ 炊きあがったら、刻んだ大根の葉を加え全体をざっくりと混ぜ、器に盛る。



・大根飯
 ・大根のしぐれ煮

ふきのとうグラタン

[材料 (4人分)]

ふきのとう・・・100g
 マカロニ・・・150g
 鶏肉・・・150g
 しめじ・・・1パック
 ピザ用チーズ・・・1袋
 にんにく・・・少々
 バター・・・少々
 牛乳・・・400ml
 米粉・・・大さじ2~3
 コンソメ・・・1個
 パン粉・・・少々
 粉チーズ・・・適量
 オリーブ油・・・大さじ1

[作り方]

- ① マカロニは指定通りに湯がいておく。
- ② 牛乳と米粉は合わせて火にかけて粘りを出しておく。
- ③ 鶏肉は食べやすい大きさに切る。しめじはほぐしておく。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れて鶏肉を加え、色が変わるまで炒める。しめじを加えて、しんなりしたら、みじん切りにしたふきのとうを共に炒める。(※ふきのとうは空気に触れると黒くなるので炒める寸前に切ると良い。)
- ⑤ 米粉・牛乳・マカロニと④の材料を入れ混ぜ合わせておく。
- ⑥ 器ににんにくとバターを塗る。⑤を4等分にして入れ、チーズ・パン粉を散らし250℃で焦げ目がつくまで焼く。

ふきのとう味噌

[材料 (4人分)]

ふきのとう・・・100g
 A 砂糖・・・大さじ3
 味噌・・・大さじ3
 みりん・・・大さじ2
 酒・・・大さじ2
 かつお節・・・5g
 ごま油・・・大さじ1



[作り方]

- ① ふきのとうは外葉を取り、沸騰した湯で2~3分湯がく。(※苦味が気になる方は炭酸を入れて湯がくとよい。)
- ② 冷水に取り流水にさらす。(※苦味が好きな人はさらさなくてよい。)
- ③ Aを練り合わせる。
- ④ 鰹節をフライパンで炒り、細かくする。
- ⑤ フライパンにごま油を入れ、みじん切りにしたふきのとうを炒める。③を入れて鰹節を加える。冷めたら固くなるので柔らかめに仕上げる



・ふきのとうグラタン
 ・ふきのとう味噌

3月

菜の花和え

【材料（4人分）】

菜の花・・・160g
 きゅうり・・・40g
 卵・・・1個
 A 薄口醤油・・・小さじ2強
 みりん・・・小さじ1強
 ごま油・・・小さじ1/2

【作り方】

- ① 菜の花はさっと塩茹でする。
- ② きゅうりは千切りにする。
- ③ 卵はiri卵にする。
- ④ ①②③を混ぜ合わせてAで味を付ける。

菜の花おひたし

【材料(4人分)】

菜の花・・・160g
 きゅうり・・・1本
 卵・・・1個
 醤油・・・小さじ2
 みりん・・・小さじ1
 ごま油・・・小さじ1/2

【作り方】

- ① 菜の花を茹でする。
- ② きゅうりは千切りにする。卵は炒り卵にする。
- ③ 茹でた菜の花・きゅうり・炒り卵を合わせ、醤油・みりん・ごま油で和える。



菜の花の豆知識

独特のほろ苦さ、香りと彩りで、ひと早く春の訪れを告げる緑黄色野菜です。ビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラス。体の抵抗力を高め、風邪などを予防するほか、貧血予防にも効果があります。

ほうれん草の ピーナッツ和え

【材料】

ほうれん草・・・200g
 もやし・・・200g
 人参・・・50g
 錦糸卵・・・卵1個分
 砕いたピーナッツ・・・大さじ5
 A 薄口醤油・・・大さじ2
 みりん・・・大さじ2

【作り方】

- ① ピーナッツは強火で炒る。
- ② ほうれん草・もやしは茹でてから食べやすい大きさに切る。
- ③ 人参は千切りにして茹でする。
- ④ ①②③を合わせ、Aで和えれば完成。



・ほうれん草のピーナッツ和え

3月

ピーナッツご飯

[材料]

米・・・・・・・・・・2合
 ピーナッツ(皮付き)・・・100g
 酒・・・・・・・・・・大さじ3
 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2

[作り方]

- ① 米は洗しておく。
- ② ①へ皮付きピーナッツ・酒・塩を入れ分量通りの水を入れ普通に炊けば完成。

ピーナッツ豆腐

[材料]

葛・・・・・・・・・・70g
 ピーナッツパウダー・・・60g
 牛乳・・・・・・・・・・2.5カップ

[作り方]

- ① 葛・ピーナッツパウダーはすり鉢でする。
- ② ①と牛乳をよく合わせ弱火にかける。
- ③ とろみがついてきたら、水にぬらしたタッパーに入れ一晩おけば完成。

古代米ぼたもち

[材料]

もち米・・・・・・・・・・3合
 古代米・・・・・・・・・・大さじ1
 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
 こしあん・・・・・・・・・・500g

[作り方]

- ① 古代米を入れたもち米をとぐ。
- ② 塩を加え、1時間程度浸し、普通の水かげんで炊く。
- ③ 炊き上がった米を少し潰す。
- ④ ③を適当な大きさに分けて、あんを入れ、丸めたら完成。

焼き桜餅

[材料(10個分)]

A 白玉粉・・・・・・・・30g
 小麦粉・・・・・・・・80g
 砂糖・・・・・・・・20g
 水・・・・・・・・150ml
 食紅(赤)・・・・・・・・少々
 あん・・・・・・10個分は100g
 (→1個に約10g使用)
 桜の葉・・・・・・・・10枚

[作り方]

- ① Aをボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ② 水に溶いた食紅を入れ淡いピンク色の生地を作る。
- ③ ホットプレートで180℃に熱し、薄く油(分量外)を敷く。
- ④ 玉じゃくしに生地を入れ、楕円形に手早く伸ばし焦げないように両面を焼く。
- ⑤ 冷ました生地に1個(10g)に丸めたあんを置き、丸める。



・ピーナッツ豆腐

放映順

	年	月	メニュー	支部名	名 前
1	平成24年	1月	恵方巻き	三和	福場 和子
2		2月	炊き込みちらし、ほとぎ	君田	田中 恵子
3		5月	かしわ餅	東部	池口 一子
4		6月	らっきょう漬け、和風マリネ、スパイシーピクルス	十日市	田畑 幸
5		7月	なす餃子、新生姜の香りご飯	三和	福場 和子
6		8月	フレンチトースト、かぼちゃ入りコーンスープ	十日市	福西 幹枝
7		9月	炊きおこわ、豆腐団子のお吸い物	八次	吉野 登喜子
8		10月	ワニの酢味噌和え、鮭ときのこのホイル蒸し	君田	玄田 タカエ
9		11月	焼きサバの姿寿司、さっぱりみぞれ汁	三次	山崎 節子
10		12月	紅茶豚、柿なます、栗きんとん	三良坂	馬々 雅子
11	平成25年	1月	豆乳鍋	東部	竹間 直子
12		2月	黒米太巻き寿し	三和	山根 裕恵
13		3月	焼き桜餅、菜の花和え	西部	渡辺 千恵実
14		4月	しいたけごはん、しいたけのポン酢和え	作木	貝阿弥 サト子
15		5月	明太子のおろしうどん、納豆揚げ	吉舎	山崎 和子
16		6月	チシャの味噌煮缶和え、チシャのツナ和え	三良坂	三吉 喜美子
17		7月	焼き米おこわ	三和	土井 美代子
18		8月	ピーマンのピリ辛炒め、ピーマン万能たれ	東部	入前 洋子
19		9月	手のひらピザ	八次	森崎 英子
20		10月	さつまいもとりんごのケーキ、さつまいも茶きん絞り	十日市	河原 清子
21		11月	里いものカレーライス、柿と大根のサラダ	西部	高橋 香代子
22		12月	ごぼうと牛肉巻き味噌煮、たたきごぼう	三次	山田 禮正
23	平成26年	1月	白菜の豚肉巻き、大根皮と葉のバターきんぴら	布野	村山 朋子
24		2月	生しいたけの肉詰め、乾燥しいたけの南蛮漬け	君田	宮本 照子
25		3月	ほうれん草のピーナッツ、ピーナッツ豆腐、ピーナッツごはん	甲奴	小迫 かおる
26		5月	ピーマンのジャガ詰め焼き、じゃがいもと鶏肉の塩炒め、人参ゼリ	八次	風越 とも子
27		6月	アスパラの串焼き、牛肉の串焼き、ちらし寿司、ゆずジャムゼリー	三次	藤原 史子
28		7月	なす餃子、なすのじゃこソース	布野	小川 美和子
29		8月	おからハンバーグ、豆乳プリン	三良坂	湯免 マス子
30		9月	山の芋スープ、山の芋サラダ	吉舎	豊原 信枝
31		10月	さつまいもと昆布の煮物、スイートポテトサラダ	作木	清水 博子
32		11月	米粉のかぼちゃグラタン、ピーナッツホットケーキ	甲奴	小迫 かおる
33		12月	けんちゃんそば(うどん)、そば粉入りクレープ	君田	森岡 恵美子
34	平成27年	1月	切り干し大根の焼きそば風、酒粕汁	三和	山崎 八重子
35		2月	寒じめほうれん草の餃子、ほうれん草のかきたま汁	東部	加藤 鈴子
36		3月	古代米のぼたもち、菜の花のおひたし	西部	金広 克枝
37		4月	たけのこと豆腐の炒め物、たけのご田楽、たけのご梅肉和え	十日市	福西 幹枝
38		5月	アスパラのチャンプル、温泉卵のせサラダ	布野	村山 朋子
39		6月	野菜たっぷりかき揚げ、新玉ねぎのサラダ	吉舎	割下 達子
40		7月	じゃが芋としらすのガレット、じゃが芋の煮っ転がし	甲奴	小林 静子
41		8月	たっぷり野菜とチキンとトマト煮	西部	池上 和子
42		9月	冬瓜の肉巻き、冬瓜のスープ	東部	松岡 邦子
43		10月	豆腐ハンバーグきのこソース、しめじの中華マリネ大根おろし添え	三良坂	岸 八重子
44		11月	春菊のかき揚げ、春菊の白和え	君田	畠原 幸穂
45		12月	炒めなます、焼き米おはぎ	三和	森木 千代美
46	平成28年	1月	あったかしいたけスープ、しいたけ餃子	作木	清水 博子
47		2月	大根のしぐれ煮、大根飯	八次	程原 節子
48		3月	ふきのとうグラタン、ふきのとう味噌	三次	山崎 節子



【監修・作製】

三次市福祉保健部 健康推進課

【作製協力】

(株) 三次ケーブルビジョン