



は

まぐりの雑煮①

千種のお正月に、
はまぐり雑煮は欠
かせませんね！！

《材料》 4人分

もち ···· 8個
はまぐり ···· 8個
ごぼう ···· 50g
にんじん ···· 50g
油あげ ···· 20g
豆腐 ···· 40g
ねぎ ···· 1本
かまぼこ ···· 適量
(だし)
煮干し ···· 15g
だし昆布 ··· 2枚
するめ ···· 1/2枚
しょうゆ ··· 大さじ2

《作り方》

- ①するめは、3cm長さ、5mm幅くらいに切っておく。
- ②①のするめ、煮干し、昆布でだしをとる。
- ③ごぼうは、皮をこそげてささがきにする。
- ④かまぼこ、にんじん、油あげ、豆腐は適当な大きさに切る。
- ⑤ねぎは小口切りにする。
- ⑥②でとっただしで、もち、ねぎ以外の具材を煮て、しょうゆで味をととのえる。
- ⑦別鍋でもちを柔らかくゆでて、お椀に入れ、⑥を注ぎ、ねぎをちらす。



は

まぐりの雑煮②

《材料》 4人分

もち 8個

はまぐり 8個

ちくわ 1本

するめ 1/2枚

ごぼう 50g

にんじん 50g

油あげ 20g

ねぎ 1本

(だし)

煮干し 15g

だし昆布 2枚

しょうゆ 大さじ2

砂糖 大さじ1

みりん 少々

《作り方》

①するめは3cm長さ、5mm幅くらいに切っておく。

②煮干しと昆布でだしをとる。

③ごぼうは皮をこそげてささがきにする。

④にんじん、油あげは2cm長さの千切りにする。

⑤ちくわは5mm幅の輪切りにする。

⑥ねぎは小口切りにする。

⑦②でとっただしで、もち、ねぎ以外の具材を煮て、砂糖、しょうゆ、みりんで味をととのえる。

⑧別鍋でもちを柔らかくゆでて、お椀に入れ、⑦を注ぎ、ねぎをちらす。

各家庭で、味付けや
具材が少しずつ違う
んですね♪



飯



《作り方》

- ①小豆は一度茹でこぼしてアクを抜き、改めて2カップの水で20~25分程茹で、茹で汁と分けておく。
- ②もち米は洗って、①のゆで汁に1時間程つけておく。
- ③蒸し器で①の小豆と②を合わせた物を15~20分蒸す。
- ④飯切り桶に③をとり、茹で汁をかけて混ぜる。
- ⑤もう一度④を蒸し器にもどし蒸し上げる。



お祝い事で、また特別な日の席で作る。赤い色には、『邪気を払う』という意味もある日本の伝統食です。母がお誕生日によく作ってくれました♡



あ ずきご飯

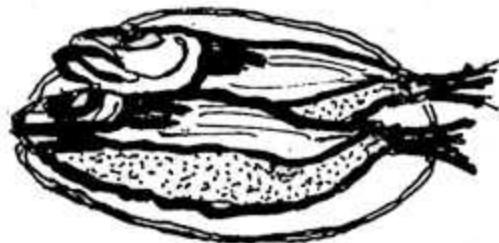
《材料》

白米 ··· 5合
小豆 ··· 1合

《作り方》

- ① 小豆はつぶれないように煮ておく。ざるにとつて、煮汁もとっておく。
- ② 米は洗って、ざるに上げて20分くらいおく。
- ③ ①と②を炊飯器に入れ、水加減は①の煮汁を先に入れ5合の目盛まで水を入れ、普通に炊く。





さ
ば

さば寿司

秋のお祭りには欠かせない
さば寿司!!各家庭で少しず
つ味も違うんですよ♪

《材料》

すし魚・・・13~15尾
出し昆布・・・8×10cm
(魚の数+3枚)

酢・・・2合
砂糖・・・100g

(すし飯)

米・・・1升
酢・・・1合強
砂糖・・・200~270g
塩・・・20g

《作り方》

- ①すし魚を水に5~8時間ほどつけて塩抜きをする。
- ②水切りをし、骨を抜く。
- ③バットに昆布を3枚敷き、砂糖・酢を少量かけ、魚が重ならないように並べる。また、その上に昆布を敷き、砂糖・酢を少量かけ、魚を並べ、一晩以上漬けこむ。
(途中、上下2~3回返す)
- ④すし飯を作る。
- ⑤まきすの上にラップを広げ、その上に魚をおく。すし飯を軽くにぎり、魚の上にのせ巻く。(すし飯の量は1尾あたり0.7合くらい)

白 むし



《材料》

もち米・・・5カップ
黒豆・・・0.5カップ
塩水・・・適量

《作り方》

- ①もち米は洗って一晩水につけておく。
- ②黒豆は洗って、柔らかく煮て、1%位の塩水に一晩つけておく。
- ③①と②を合わせ、蒸し器で20分程度蒸す。





豆ご飯

《材料》

うるち米・・・2.5カップ
もち米・・・0.5カップ
黒豆・・・0.5カップ
塩・・・小さじ1と1/2

《作り方》

- ①黒豆はさっと洗い、よく炒る。
- ②米は炊く1時間前に洗っておく。
- ③米と黒豆を合わせ、塩を加え普通の水加減で炊く。





菜おこわ

《材料》

もち米・・・5カップ

にんじん
たけのこ
わらび

500g

干し椎茸

鶏もも肉・・・1枚

油あげ・・・1枚

ちくわ・・・2本

だし汁・・・1カップ

酒、しょうゆ、みりん

・・・各大さじ3

(たけのこ、わらびはあくぬ
きしたものを使用)

《作り方》

- ①もち米は洗って一晩水につける。
- ②にんじん・干し椎茸、油あげは細切り、たけのこ・ちくわは薄切り、わらびは3cm長さに切り、鶏肉は小さく切る。
- ③鶏肉を鍋に入れて炒める。だし汁、調味料、残りの具材を加えて煮る。
- ④もち米を30~40分蒸し器で蒸す。
- ⑤大きなボウルに④を取りだし、③の具材と汁を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑥⑤をもう一度蒸し器に戻して10~15分蒸して出来上がり。





混 ぜご飯

ぜご飯



《材料》

米	1升
ごぼう	1/2本
にんじん	中1本
しいたけ	5枚
こんにゃく	半丁
ちくわ	3本
油あげ	3枚
鶏肉	200g
しょうゆ	適量
みりん	適量
だし汁	適量
サラダ油	適量

《作り方》

- ①すべての具材を7mm角ぐらいの大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油を入れ、①を加え炒める。だし汁、調味料を加え5分程煮て火を止める。（味付けはお好みではあるが、甘辛く少し濃いめの方が出来上がりが丁度いい加減に仕上がります。）
- ③お米を洗い、水は普通にご飯を炊く時より少し控えめにする。
- ④ご飯を炊き始め、水分がまだ少し残った状態のときに②の具材を加え、炊き上げる。しばらく蒸らす。
- ⑤ご飯と具材をよく混ぜ合わせる。

以前は10月9日の秋祭りに混ぜご飯をたくさん作り、翌日の町民運動会には、この混ぜご飯でいなり寿司を作っていましたよ♪



ろり鍋

《材料》 ··· 10人分

白菜	···	400g
大根	···	300g
人参・里いも	···	100g
豚肉	···	250g
とうふ	···	200g
糸こんにゃく	···	200g
しいたけ・しめじ	···	50g
味噌	···	70g
濃口しょうゆ	···	20cc
みりん	···	10cc
ごま	···	10g
酒	···	10cc
砂糖	···	10g
にんにく	···	適量
しょうが	···	適量
鰯節・昆布	···	適量

《作り方》

- ①具材を食べやすい大きさに切る。
- ②鰯節、昆布でだしをとり、煮えにくいものから順に入れて火を通す。
- ③味見をしながら調味料を加える。

なつかしい給食
の味です♪



ご

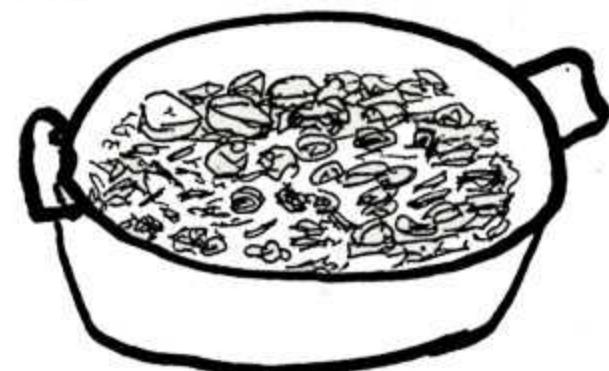
ざ煮

《材料》 ··· 4人分

にんじん	···	100g
里芋	···	200g
こんにゃく	···	半丁
大根	···	150g
ごぼう	···	50g
油あげ	···	1枚
ちくわ	···	1本
だし昆布	···	2枚
煮干し	···	適量
しょうゆ	···	1/4カップ
みりん	···	大さじ1
砂糖	···	大さじ1

《作り方》

- ①煮干しと昆布でだしをとる。
- ②こんにゃくは下ゆでをし、一口大の三角に切る。
- ③ちくわは一口大の乱切りにする。
- ④ごぼうは皮をこそげ、一口大の乱切りにする。
- ⑤里芋は皮をむき、一口大の乱切りにし、塩もみをし、ぬめりを洗い流す。
- ⑥油あげは油抜きをし、一口大の三角に切る。
- ⑦大根は皮をむき1.5cm幅のいちょう切りにする。
- ⑧にんじんは皮をむき、一口大の乱切りにする。
- ⑨②~⑧の材料を鍋に入れ、かぶるくらいのだしを加え強火にかける。
- ⑩ぐつぐつ沸騰してたら、しょうゆ、みりん、砂糖を加え落とし蓋をして煮含める。



だ

んご汁



《材料》 ··· 4人分

上新粉 ··· 80g
もち粉 ··· 120g
◎豚こま切れ肉 ··· 40g
◎たまねぎ ··· 80g
◎にんじん ··· 30g
◎油あげ ··· 20g
◎乾燥わかめ ··· 4g
◎味噌 ··· 50g
◎だし汁 ··· 600ml

《作り方》

- ①◎の材料でみそ汁を作ります。
- ②上新粉、もち粉を合わせ、水を加えて耳たぶくらいの固さにこね、好みの大きさに丸める。
- ③よく煮立っている汁に、②を入れて煮る。



昔の人の話で「だんご汁を作っているときは、敵の人の汁でも火を焚いてやれ」というくらい、煮えているところにだんごを入れるのがコツです！！

焼 きなす

《材料》

長なす 1本
みそ（もろみ） · · 適量
削りかつお · · 適量

《作り方》

- ①なすを丸ごと全体がやわらかくなるように焼く。
- ②焼き上がったら、一度火を切って少し冷ましてから上面の皮のみ剥く。
- ③②を開きみそを入れる。（みそ味が全体になじむように少し水を加える）再び火にかける。
- ④みそが煮えたら火からおろして皿にのせへたを切る。
- ⑤削りかつおを散らす。





布豆

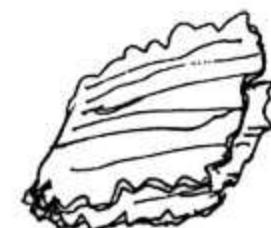


《材料》

大豆 ··· 2カップ
昆布 ··· 30g
するめ ··· 1枚
にんじん ··· 中1本
ごぼう ··· 小1本
サラダ油 ··· 少々
(調味液)
砂糖 ··· 大さじ3
しょうゆ ··· 1カップ
水 ··· 1カップ
みりん ··· 少々

《作り方》

- ①するめはさっと焼いて細く切っておく。
- ②にんじん、ごぼうは1cmの角切りにし、油炒めをしておく。
- ③昆布は小さく刻んでおく。
- ④調味液を合わせ、火にかけ一煮立ちさせる。
- ⑤大豆はさっと洗って、香ばしく炒り、熱いうちに④の調味液に漬け込み、①、②、③も加え漬け込む。





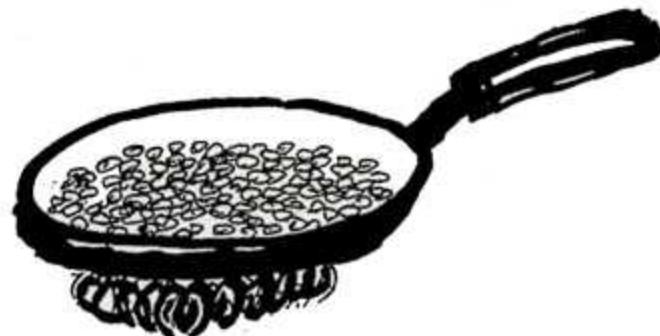
やぶり豆

《材料》

大豆 ······ 1カップ
濃口しょうゆ ··· 100cc弱
みりん ······ 100cc弱
砂糖 ······ 大さじ1/2

《作り方》

- ①調味料を合わせておく。
- ②大豆を香ばしく炒り、熱いうちに①の調味液に漬け込む。



白 あえ

《材料》

- にんじん ···· 120g
- こんにゃく ···· 150g
- さつまいも ···· 250g
- さやいんげん ··· 40g
- だし汁 ···· 300ml
- 砂糖 ···· 大さじ1
- 塩 ···· 小さじ2/3
- しょうゆ ··· 小さじ1
- ◎木綿豆腐 ··· 600g
- ◎砂糖 ··· 大さじ2
- ◎塩 ··· 小さじ2/3
- ◎しょうゆ ··· 小さじ2
- ◎白ごま ··· 80g
- だし汁 ··· 適量

《作り方》

- ①にんじん、こんにゃく、さつまいもは3~4cm長さの短冊に切る。さやいんげんは洗って、塩をまぶし熱湯で3分茹で水にとり、斜めに切る。
- ②にんじんとこんにゃくを○の材料で7~8分煮て、さつまいもを加えて4~5分煮る。いんげんを加えて、さっと煮て皿にとって冷ます。
- ③豆腐はさっと熱湯を通して、ふきんにとって絞る。
- ④ごまを炒ってよくする。豆腐、ごま、◎の材料を入れてすり、固さをみてだし汁を加える。
(ぽってりするくらい)
- ⑤④の衣で②の具を和えて盛り付ける。



酢

あえ

《材料》

大根	1本
にんじん	80g
塩	大さじ1
いりごま	大さじ3
豆腐	1/2丁
砂糖	120g
酢	500cc
だしの素	少々

《作り方》

- ①大根、にんじんを大根つきでつき、塩を振りかけてしばらくおき、しんなりとさせ、しっかり絞る。
- ②ごまをすり鉢に入れ、すりつぶし、しっかり水切りした豆腐を加えさらにすりつぶす。
- ③②に砂糖、酢、だしの素を加え味をととのえる。
- ④③に①を混ぜ合わせる。





大豆の煮豆

《材料》

黒豆 300g
水 10カップ
さし水 2カップ
砂糖 250g
しょうゆ 1/4カップ
塩 大さじ1/2
重曹 1/2
さび釘 10本

《作り方》

- ①鍋に分量の水を入れ、火にかけ沸騰させ、火を止める。
- ②①に分量の砂糖、しょうゆ、塩、重曹を加え、黒豆を一晩漬け込む。
- ③火にかけ、アクを取りながら煮る。さし水を2回程したら、弱火にして8時間程煮る。（途中、豆を空気に触れさせないようにする）





こんにゃく

《材料》

こんにゃく芋・・・1kg
炭酸ナトリウム・・・16g
熱湯・・・2~2.5ℓ

《作り方》

- ①こんにゃく芋の芽をスプーンでえぐりとり、きれいに洗う。（この時、皮は残す。）
- ②ゆがきやすい大きさにざくざく切る。
- ③やわらかくゆがく。（わらすべがとおるくらい。）
- ④ゆがき汁と熱湯を合わせて2~2.5ℓにし、芋と汁を合わせながらミキサーで漬していく。
- ⑤④を手でよくかき混ぜ練って、1時間くらいおく。
- ⑥炭酸ナトリウムを少量の熱湯で溶き⑤に加え、よくかき混ぜ、表面を滑らかにならす。
- ⑦熱湯を沸かしておいた中へ、成形した⑥をいれていき、ゆがき上げる。

