

“サンマ寿司”

●作り方
①サンマは3枚におろし、塩をふって身をよそい、1/2cmに並び、昆布、合わせ酢(70cc)を入れ半日ほど漬ける(途中で裏返す)。
②炊き上がった米は、合わせ酢(150cc)を混ぜてすし飯をつくる。サンマの腹を取り除く(みょうがはみじん切りして水にさらす。すだちばらす切り、大葉はサンマの順に切る)。
③巻きたまごの上にラップを敷き、サンマの背を下にして置く。大葉、すし飯をのせ、棒寿司のように形を整える。
④巻くすし飯の大きさを作り、みょうが、すだち、甘酢しょうがをのせる。

●材料 (4人分)
米-3合 生サンマ-3尾 塩-適量
昆布-5cm×10cm みょうが、すだち、大葉、甘酢しょうが-適量
合わせ酢(酢-220cc 砂糖-20g 塩-20g)

“いなりずし”

●材料 (4人分)
米-3カップ 昆布-10cm
合わせ酢(酢-大さじ4.5 砂糖-大さじ2.5 塩-小さじ1)
呉杖(干しいたけ)1個(水でもどす。もどし汁は捨てない)
ちくわ-1/2本 こぼろ-1/4本(酢水につけてあくめくす)
にんじん-1/3本
だし-適量 しょうゆ-20cc 砂糖-大さじ1
さやえんどう(さつとゆでしてせん切り)、ちりめんじゃこ、黒ゴマ-適量 油揚げ-5枚 しょうゆ-20cc 砂糖-大さじ2

●作り方
①米は昆布を入れて炊く。合わせ酢は、鍋に酢と砂糖、塩を入れて火にかけ、砂糖が溶ける程度に温める。
②昆布はすべて細かく切って鍋に入れ、しいたけのちりめん汁とだしを加えてひたいたの量で煮る。煮立ったらしょうゆと砂糖で味付けし、冷めるまで味を染みこませる。酢酸に合わせる蓋をして冷める。
③煮立ったらお湯に油揚げを入れて油めかし、ざるにあけて水気をきって半分ほど切る。鍋にしょうゆと砂糖を入れて油揚げを煮て、味がなじむようにしばらくおく。
④ご飯が炊き上がったから蒸いとうちの割合を煮る。合わせ酢がまんまぐろに煮きりまで切るようにして煮る。ご飯の蒸まりがでるないうちに注意。
⑤油に昆杖とさやえんどう、ちりめんじゃこ、ゆたな黒ゴマを加えて煮る。
⑥酢で手を濡らしてから、すし飯を丸めて油揚げで包む。油揚げの隅にすし飯を詰めるようにすると、仕上がりがきれいに見える。

“ご飯のお好み焼き”

●材料 (4人分)
冷ご飯-お茶碗4杯分 卵-3個
葱-ごしょう-適量 油-小さじ1
冷蔵庫にあるタマネギ、キャベツ、ネギなど
仕上げにしょうゆ-少々

●作り方
①卵をかきまぜ、塩、ごしょうをふる。冷ご飯、みじん切りにした野菜を加えて混ぜる。
②フライパンに油をひき、お好み焼きの量で①が中心になるまで両面を中火で焼く。
焼きあがったら①②のにお好み焼きの味で①のソースを塗り、マヨネーズ、かつお節、青のり、紅しょうがをのせる。
③ネギを敷きつめ、マヨネーズ、ぽん酢をかける。

“ひじきずしのおいなりさん”

●材料 (4人分)
ひじき(もなしのもの)-30g
にんじん-30g 葱-少々
しょうゆ-大さじ1 砂糖-大さじ1.5
酒-大さじ1 しょうゆと砂糖を味付けした油揚げ-適量

●作り方
①鍋にひじきとせん切りにしたにんじんを入れ、ひたいたの水と葱、しょうゆ、砂糖、酒を加えて煮る。
②すし飯にひじきを混ぜて油揚げに詰める。
*油揚げを煮返してすし飯を詰める、隣の煮たきになりやすい。

“なまぶしの押し寿司”

●材料 (6人分)
なまぶしの身
なまぶし-1片(身)
しょうゆ-250cc 砂糖-250g
酒-150cc 水-100cc
すし飯
ご飯-7合分 酢-1合(保と酢の割合=10対1) 砂糖-100g
塩-小さじ1

●作り方
①なまぶしを大きく切り、しょうゆと砂糖、酒、水を入れて蒸し蒸しし、強火で15分煮る。味を染みこませるために、さらに強火で10分煮る。
②なまぶしが冷めたら前から取り出し、骨と皮を取る。包丁で細かく刻んでおく。蒸し器で少量蒸す。
③酢飯、砂糖、塩をよく混ぜて合わせ酢を作り、ご飯にかける。切るように手早く混ぜ、酢を混ぜたなまぶしを上にかける。
④押し型はあらかじめ水で濡らしておく。押し型(②)にすし飯を入れて押し、なまぶしを上に乗せる。押し型(②)をして押しを抜く。

“さつまいも野菜のごまみそあんかけ”

●材料 (4人分)
さつまいも-400g しんじん-200g
にんじん-150g ピーマン-3個
きゅうり-100g みょうが-4分の1
味噌-25g 油、酒-各20g

●作り方
①さつまいも、ピーマン、きゅうり、みょうが、にんじんはすべて一口大に切る。さつまいも、ピーマン、きゅうり、みょうがは茹でる。味噌、油、酒を加えて煮る。
②茹でた野菜と味噌あんを合わせ、さつまいも、ピーマン、きゅうり、みょうがを加えて煮る。
③最後ににんじんを加えて煮る。煮立ったら火を止める。

“ちみとのおすもむけ”

●作り方
①押し型に合わせてすし飯を丸めておく。振くときに手順が良く役立つ。
②おすもむけの具は、甘く炊いた方がすし飯と合います。
③押し型を洗い、おすもむけの具を押し、味が染みこむまで時間を経たせよう。
④おすもむけが冷めたら、蒸し器で蒸し寿司にした、手前レンジで温めよう。
⑤おすもむけが冷めたら、蒸し器で蒸し寿司にした、手前レンジで温めよう。

“昆布の酢漬け”

●作り方
①昆布を洗い、よく水気を絞る。昆布を洗い、よく水気を絞る。昆布を洗い、よく水気を絞る。昆布を洗い、よく水気を絞る。昆布を洗い、よく水気を絞る。

“いもぼたもち”

●材料 (4人分)
(A) うるち米-90g もち米-180g
さつまいも-300g (小さく切って20分水につけてあく抜きする)
(B) つぶあん-600g さつまいも-200g (レンジで6分加熱)
つぶあんの作り方 小豆180gを水360ccで煮込み、湯中冷水90ccを3回取り込み(びびり水)、柔らかくなったから火を止める。

●作り方
①煎飯を(A)と塩少々を入れ、水を加えてこねる。こねる。こねる。こねる。
②こねたこねを丸めて、さつまいもをのせて作る。
③さつまいもをのせて、さつまいもをのせて作る。
④さつまいもをのせて、さつまいもをのせて作る。
⑤さつまいもをのせて、さつまいもをのせて作る。

“さつまいもごまみそレモンあん”

●材料 (4人分)
さつまいも-300g (サイコロ角に切り、水に20分つけておく)
味噌、はちみつ-各15g
ごま、レモン-適量

●作り方
①さつまいも、味噌、はちみつを加えて煮る。
②味噌とごまを混ぜてソースを作り、①と和えて、レモンをかける。

“揚げごぼうと豚肉の南蛮漬け”

●材料 (4人分)
ごぼう-小2本(300g) にんじん-1本(150g)
豚もも肉(薄切)-300g 醤油-100g
① 油-1/2カップ しょうゆ-大さじ1 酢-1/2カップ
ゴマ油-小さじ1 一味とうがらし-少々 砂糖-大さじ6
酒-大さじ1
しょうゆ、みりん-各大さじ1/2 小麦粉-大さじ2 揚げ油-適量

●作り方
①ごぼうは洗って皮を剥き、細めの乱切りにして5分水にさらす。にんじんは小さめの乱切りにする。お肉は小切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切り、しょうゆとみりんをからめ小麦粉をまぶす。
②油を混ぜ、小切りにしたごぼうを混ぜて煮る。
③揚げごぼう、水けをふいたごぼうとにんじん、豚肉を揚げる。
④油を入れて味をなじませる。

“すいとん(水団)”

●材料 (5人分)
鶏肉-100g だてこ-200g にんじん-1本
ごぼう-1/2本 さいとも-3-4個 油揚げ-1枚
青ねぎ-適量
すいとん-小麦粉-1.5カップ 塩-2つまみ
ぬるま湯-1/2カップ
出し汁-A(水-7カップ いりこ-30g 昆布-10g)
しょうゆ-大さじ2.5 酒-大さじ1 みりん-大さじ1

●作り方
①鍋にAを入れて出し汁をつくる(一晩)。
②市販の小麦粉とぬるま湯でかたまりを作ると、耳たごぼとのゆわらかさになるように練りこみほろろさせる。
③さいとも、鶏肉、だてこ、にんじんなどの材料を食べやすい大きさに切る。
④③の出し汁から、いりこを湯取りする。
⑤湯騰させ煮立から③を入れる。
⑥あくを取り材料が高熱したら、②の練った小麦粉をスプーンですくって入れる。しょうゆ、酒、みりんを味を調える。青ねぎを刻んで添える。

“いりこの甘辛煮”

●材料
だしをとったいりこ ごま-適量
B(醤油、しょうゆ-大さじ1.5 みりん-大さじ1 砂糖-大さじ1)

●作り方
①鍋でだしをとったいりこの水分を飛ばす。
②Bの調味料で味をつけコトコト煮る。

“八幡巻き”

●材料 (4人分)
うなぎの白焼き(白身)-1尾 ごぼう-中2本(400g)
① 油-1/2カップ しょうゆ-大さじ1 酒-大さじ1/2
しょうゆ-大さじ1 かつお-大さじ1
うなぎのタレ-大さじ3 酢-少々 サラダ油-大さじ1/2

●作り方
①ごぼうを20cmの長さで切り、太いところは四割切りにする。酢を加えて熱湯で約5分ゆでる。鍋に油を入れて火にかけ、ごぼうを加えて中火で約10分煮る。
②ごぼう3-4本をまとめるように、うなぎの皮を下にしてごぼうをのせて巻かすように巻く。爪楊枝で3-4ヶ所止める。
③フライパンに油を熱して②の巻きごぼうを下にして入れ、強火で30秒ほどとろけしなごぼうを加え、とさどきながらからませて焼く。

“ちみとのおすもむけ”

●作り方
①おすもむけは、甘く炊いた方がすし飯と合います。
②押し型を洗い、おすもむけの具を押し、味が染みこむまで時間を経たせよう。
③おすもむけが冷めたら、蒸し器で蒸し寿司にした、手前レンジで温めよう。
④おすもむけが冷めたら、蒸し器で蒸し寿司にした、手前レンジで温めよう。

“いりこの甘辛煮”

●作り方
①鍋でだしをとったいりこの水分を飛ばす。
②Bの調味料で味をつけコトコト煮る。



のっぺ汁

●材料 (4人分)
 さといも 6〜7個 こんにんじん 1/2本 れんこん 60g
 干しいたけ 4枚 だいこん 100g ちくわ 1本
 こんにゃく 1/2枚 さやえんどう、ぎんなん 適量
 砂糖 大さじ1 塩 小さじ1 醤油 35cc
 片栗粉 適量 だし(顆粒と醤油で作る)としいたけの
 もどし汁 4カップ



“こまつなの白あえ”

●材料 (4人分)
 こまつな 1束 絹ごし豆腐 1丁
 にんじん 1/2本 こんにゃく 1/2枚
 砂糖 小さじ2 しょうゆ 小さじ1
 (A) すりごま 大さじ3 砂糖 大さじ1
 塩 小さじ1/3 醤油 しょうゆ 大さじ1.5
 おろし 小さじ1 白みそ 大さじ1

さいもの煮ころがし

●作り方
 ①さいものはよく洗って皮をむく。
 ②鍋にさいもとたっぷりの水を火にかけて、煮立
 ったら火を弱めて5分煮る。ゆるま湯でゆゆり
 を洗い流す。
 ③鍋にさいもと油揚げ、だし汁を入れ火にかけ、
 煮立ったらよく攪きをし、酒・砂糖を入れて煮と
 し醤油を加えて再び煮し蓋をして、煮汁が
 ほとんどなくなるまで火中で25〜30分煮る。最
 後に火を強めて汁を煮詰め全体からあめる。

●材料 (4人分)
 さいも 約1kg だし汁 1.5カップ
 油揚げ(煎茶をかけて油抜きし縦断切りに) 1/2枚
 酒 大さじ3 砂糖 大さじ2 しょうゆ 大さじ3

ちゅとおすそわけ

●作り方
 ①豆腐はざるで水けをきり、レンジで1分加熱する。きれ
 いな布巾で豆腐を包んで軽く絞る。
 ②こまつなを食べやすい大きさに切り、塩を少し入れてしん
 なりするまでゆでる。
 ③にんじんとこんにゃくは千切りにし、わたわたの水と砂糖、
 しょうゆで調味して汁気がなくなるまで炊く。
 ④すりごま(A)を加えて、豆腐とにんじん、こんにゃく、こ
 まつなを加えて和える。

“こまつなの煮びたし”

●材料 (4人分)
 こまつな 1束 油揚げ 1枚 にんじん 1/2本
 ちりめんじゃこ 30g 米 大さじ3 ごま油 小さじ1
 砂糖 小さじ1 しょうゆ 大さじ1.5 酒 大さじ1

●作り方
 ①油揚げを熱湯にくぐらせてざるにあげ、キッチンペー
 パーで水けをきる。油揚げとこまつな、にんじんを食
 べやすい大きさに切る。
 ②にんじんにしょうゆを加えてゆでたら、こまつなの葉、
 油揚げ、ちりめんじゃこを加えてゆでる。水、ごま油、
 砂糖、しょうゆ、酒を入れて、こまつなの葉を加えて
 3分くらい煮る。



“赤飯”

●材料
 もち米 1升 小豆 1.3合の割合
 ゴマ 適量 塩 適量

●作り方
 ◆下準備
 ①もち米を洗って、すぐに水に切る。
 ②小豆の入った鍋に水を入れ、40分ほど煮立てて煮汁を別の容器で
 冷ます。①のもち米を冷めた煮汁に入れ色づける。
 ③②の鍋に手水で使う600cc×2倍の量になるように水を加えて
 煮る。小豆の硬さが少し落ちているうち小豆を鍋から上げて煮汁
 を切る。(煮汁は捨てない)。

“ぶなしめじごはん”

●材料 (4人分)
 米 4合 ぶなしめじ 300〜400g うすあげ 1枚
 蒲口しょうゆ 米の1割量 (約70cc)
 酒 米の1割量 (約70cc)
 昆布 1枚 水 米4合を炊くときと同量(蒲口しょうゆ
 と酒の量は強引く)
 鰹節、紅生姜、三つ葉 適量

●作り方
 ①米は炊く30分以上前に蒸、ざるに上げて水けをきる。
 ②ぶなしめじは石づきをとって小皿に分けて煮る。うす
 あげは短冊切りにする。
 ③炊飯器に、米、蒲口しょうゆ、酒、水、ぶなしめじ、
 うすあげ、昆布の順に入れて炊く。炊きあがったら蒸
 籠に盛り、鰹節、紅生姜、三つ葉を飾る。

“ぶなしめじの天ぷら”

●材料 (4人分)
 ぶなしめじ 150g 小麦粉、天ぷら粉、水、酒 適量

●作り方
 ①ぶなしめじは石づきをとって小皿に分ける。
 洗って水けをきり、小麦粉を薄くつける。
 ②ぶなしめじに水で溶いた天ぷら粉をつける。
 ③180℃の油で揚げ、

ちゅとおすそわけ

●炊飯器などで保温すると赤飯の色が濃くなる。
 ◎半粒とともにやわらかめの赤飯が好まれる。

ちゅとおすそわけ

ぶなしめじ (150g) は石づきをとって、一
 本ずつほぐす。
 洗ってレンジで約1分加熱し、味つけもす
 (約70g) と和える。

