



ツクシのお菓子

作り方
①ツクシは、お湯で洗って、ざるに上げて水切りをしておく。
②お湯で洗ったツクシを、ざるから取り出して、洗っておく。
③お湯で洗ったツクシを、ざるから取り出して、洗っておく。
④お湯で洗ったツクシを、ざるから取り出して、洗っておく。
⑤お湯で洗ったツクシを、ざるから取り出して、洗っておく。

材料
ツクシ…若くつばみの固いのを80g (約30〜40本)
砂糖 (グラニュー糖) …50g



豆ごはん

作り方
①うすいんどう豆(皮付きのもの)を400g、お米を3合、だし汁を2カップ、片栗粉を小さじ2、(A)を混ぜて、お米を洗って、ざるに上げて水切りをしておく。
②お米を洗った後、ざるから取り出して、洗っておく。
③お米を洗った後、ざるから取り出して、洗っておく。
④お米を洗った後、ざるから取り出して、洗っておく。
⑤お米を洗った後、ざるから取り出して、洗っておく。

材料
うすいんどう豆(皮付きのもの)…400g
お米…3合
(A)塩…大さじ1、みりん…小さじ2、しょうゆ…小さじ1、だし汁(白米を炊くときと同じ量)…こんぶ、かつお節

ツクシの卵とじ

作り方
①ツクシは、はかまを取り、湯がいておく。
②フライパンに油を入れ、①がしん、なすをそれぞれ、塩、こしょうで味をつける。
③②に溶いた卵を入れ、さっと炒める。



えんどう豆の卵とじ

材料
うすいんどう豆(皮付きのもの)…200g
卵…2個、干しシイタケ…40g、ニンジン…40g
だし汁…2カップ、片栗粉…小さじ2
(A)みりん…大さじ2、砂糖…大さじ1、塩…少々、しょうゆ…大さじ1

作り方
①えんどう豆は湯がいておく。
②ニンジンと、水ででもした干しシイタケを細切りにする。もど汁は煮るときに使う。
③鍋にだし汁とえんどう豆などを入れて、(A)の調味料を加えて味を調える。
④味が立ったら、卵を溶かし、だし汁とからませる。水気がたくさん出たら、火を止め、火を止めた後に蒸らす。



たけのこの木

作り方
①たけのこの一番下のかたい部分は切り落とし、下の方から熱湯に漬けて皮をむく。湯を替えてお湯を煮る。
②湯に、たけのこ、米ぬかを入れて火にかける。竹甲がすつと通るまで煮たら、火を止める。湯を替えておく。
③米ぬかを取り、火を止める。湯を替えておく。
④お湯を替えて、だし汁、塩、しょうゆを加えて煮る。

材料 (4人分)
米…3合、たけのこ…150g、鶏肉…120g、にんじん…1/3本、昆布とかつお節のだし汁…3合、塩…少々、しょうゆ…米の1割



“たけのこ春巻き”

材料 (4人分)
ゆでたけのこ…1本(200g)、青じそ…2枚、わかめ…40g
焼きそば…4本、豚つかけの焼酎(のりでもよい)…8枚、春巻きの皮…8枚
マヨネーズ…大さじ4、しょうゆ…大さじ2、練りからし…少々
ごま油…大さじ2

作り方
①たけのこは縦に縦切りにする。青じそはみじん切りにする。わかめは3cmの長さの短冊に切って熱湯をかけ、水けを絞る。焼きそばは熱湯でゆでて、熱いうちに塩で軽く絞る。
②マヨネーズ、しょうゆ、練りからしを加えて混ぜる。
③春巻きの皮を広げて豚つかけの焼酎を敷き、のせて巻く。巻き終わりを小さめの水でしめて縛る。
④フライパンにごま油を熱し、巻き終わりを下にして並べ、中火で両面を焼き色になるまで焼く。

たけのこの木の芽和え

材料
たけのこ…穂先の柔らかい部分、木の芽…1握り、ほうれんそう…2株
(B)わかめ…大さじ1、砂糖…小さじ2
みりん…小さじ2、酒…大さじ1、塩…少々

作り方
①たけのこはゆでて縦切りにする。木の芽は葉だけちぎる。ほうれんそうはさつとゆでて水けを絞って軽く絞る。
②すり鉢でほうれんそうと木の芽をすり、(A)を加えてたけのこと和える。



“マヨたけおやき”

材料
たけのこ春巻きの具、酒量
じゃがいも…たけのこ春巻きの具と同量
ごま油…少々

作り方
①たけのこ春巻きの具をみじん切りにする。じゃがいもはすりおろし軽く絞る。
②具とじゃがいもを混ぜ、ごま油を熱したフライパンで中火で焼き色になるまで焼く。ほんのりとお好みのたけのこを、



“春きゃべつとソーセージのカレースープ”

材料 (2人分)
きゃべつ…1/3個(350g)、ウィンナー…4本
じゃがいも…3個(500g)、たまねぎ…1/2個(100g)
にんじん…1/4本(50g)、サラダ油…大さじ1
固形スープの素…1個、カレー…1かけ、塩…少々

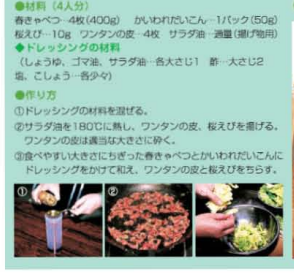
作り方
①きゃべつとじゃがいもは食べやすい大きさに切る。たまねぎは薄切りにする。ウィンナーは切れ目を入れる。
②鍋にサラダ油を熱して、たまねぎ、ウィンナー、じゃがいも、きゃべつを炒める。
③②を固形スープの素と水3カップを加え、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。カレーを加えてよく煮たら塩で味をととのえる。



“レタスの肉詰め蒸し”

材料 (4人分)
レタス…1個、合いびき肉…200g、たまねぎ…1個
ベーコン…4枚、青じそ…1枚、卵…2個、パン粉…1/2カップ
固形スープの素…2個、塩…ひとつまみ、こしょう…少々
水溶き片栗粉…少々

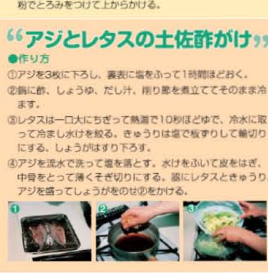
作り方
①肉丸にひき肉、みじん切りにしたたまねぎとベーコン、青じそ、卵、パン粉を合わせて混ぜ、塩、こしょうをふる。
②レタスの芯をくりぬく。
③くりぬいたレタスに①を詰める。
④鍋の口を下にして鍋に入れる。水2カップ、固形スープの素を入れ、沸かして20〜25分蒸し煮にする。レタスの肉詰めを取り出して鍋に盛り、鍋に残った煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつけて上からかける。



“春きゃべつのパリパリサラダ”

材料 (4人分)
春きゃべつ…4枚(400g)、かいわれだんご…1パック(50g)
板揚げ…10枚、フダン豆…4枚、サラダ油…適量(揚げ用)
★ドレッシングの材料
(しょうゆ、ごま油、サラダ油…各大さじ1、酢…大さじ2、塩、こしょう…各少々)

作り方
①ドレッシングの材料を混ぜる。
②サラダ油を180℃に熱し、フダン豆の皮、板揚げを揚げ、フダン豆の皮は適当な大きさに切る。
③食べやすい大きさに切った春きゃべつとかいわれだんごにドレッシングをかけて和え、フダン豆の皮と板揚げをちらす。



“アジとレタスの土佐揚げ”

材料 (4人分)
新鮮なアジ…4尾、レタス…1個、しょうゆ…適量、きゅうり…1本
酢…1/4カップ、しょうゆ…1/4カップ、だし汁…1/4カップ
揚げ粉…10g、塩…適量

作り方
①アジを3枚に下ろし、裏面に塩をふって1時間ほどおく。
②鍋に酢、しょうゆ、だし汁、酢を加えてお湯を沸かしてそのまま冷ます。
③レタスは一口大にちぎって熱湯で1秒ほどゆで、冷水で取る。しょうゆはすり下ろす。
④アジを湯水で洗って湯を落とす。水けを拭いて皮をむき、中骨をとって軽く水ぎりにする。塩にレタスときゅうり、アジを盛ってしょうゆがけをかける。

“菜の花とはまぐりのごはん”

●作り方

- ①米は洗ってザルにあげる。フライパンにはまぐりと水を入れて火にかける。はまぐりの口が開いたら、酒、薄口しょうゆ（大さじ1）を入れて蒸かして煮る。はまぐりの口が全て開いたら、火を止めて身をとり出し湯汁は廃棄をとる。
- ②菜の花は色よくゆでて水気を絞り、薄口しょうゆをかける。味がなじんだらもう一度絞って小口切にする。
- ③炊飯器に米、はまぐりの煮汁、塩を入れて炊く（普段米を炊く手順と同じ）。炊き上がったらはまぐりの身と菜の花を軽く混ぜる。



●材料（4人分）
米…2合 はまぐり…500g 菜の花…1束
水…300cc 酒…大さじ2 薄口しょうゆ…大さじ1×2
塩…小さじ1/2

●材料（4人分）

菜の花…1束 塩…小さじ1 南り即パック…2袋
薄口しょうゆ…小さじ1

●作り方

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を入れ、菜の花を約3分ゆでる（最初に芯を30秒ほどゆでる）。水にさらして色鮮やかにする。
- ②菜の花の水気を絞って3cmくらいの長さに切る。
- ③南り即パックに薄口しょうゆを加える。菜の花と和入て出来上がり。



“菜の花のおひたし”



ワラビの白和え

材料

ワラビ…8〜10本 木綿豆腐…1丁 ニンジン、コンニャクなどお好みで 醤油、砂糖、白みそ…適量 白ごま…適宜

作り方

- ①ワラビは下ごしらえ（調理の仕方はちょっとおすすそわけて）をして食べやすい長さに切る。
- ②豆腐は30分くらい重石をのせ、水きりしておく。
- ③中に入れる具もさっと湯を通しておく。
- ④すり鉢に②を入れてつぶし、①と③と調味料を加えて混ぜる。



イタドリを煮びたし（2人分）

材料

イタドリ（大きくて長いもの）…2本 ちくわ…1本 醤油…大さじ3 みりん…大さじ2 油…少量

作り方

- ①イタドリをそのまま湯がいて、皮をむき、水につけて一晩おく。（ずっぱさを取るため）
- ②①を2cmくらいの長さに切る。
- ③鍋に油を入れて②を炒めて、醤油、みりんを入れて煮立てる。



“ふき味噌”



●作り方

- ①ふきのとうの茶色くなったガクや外皮、ゴミをとって水でよく洗う。
- ②熱湯に①と昆布を入れて湯がき、水にさらしてアクを抜く（2、3回繰り返す）。ひたひたまで水気をとる。
- ③包丁で細かくみじん切りにする。
- ④フライパンに油をしき、③のふきのとうの水分を飛ばし、田舎味噌を入れておめながら練り上げる。水分がなくなったら、砂糖、酒、みりんを入れる（調味料は好みで加減してください）。

●材料

ふきのとう…500g 昆布…少量 油…小さじ2
砂糖…大さじ1 酒…大さじ1 みりん…大さじ1
田舎味噌…大さじ3.5



“ふきのとうの佃煮”



●材料

ふきのとう…250g
酒…大さじ2
みりん…大さじ2
しょうゆ…大さじ2
砂糖…大さじ2

●作り方

- ①アクを抜く（ふき味噌の①②）
- ②釜に酒、みりん、しょうゆを入れて中火で色が変わるくらいまで煮る。砂糖を入れて汁がなくなるくらいまで煮詰め、乾燥させる。

“ふきのとうとよもぎの天ぷら”



●作り方

- ①ふきのとうは少し湿ったものを水でよく洗う。
- ②ふきのとうを天ぷら粉でまぶす。天ぷら粉と水を溶いて衣をつけ、160℃の油火でさっと揚げる。