



### ツクシのお菓子

●作り方  
①お米を洗って、ザルに移して水切りをしておく。  
②えんどう豆は、さやから実を取り出して、洗っておく。  
③お釜にお米、お米だし汁、えんどう豆を入れて、(A)で味を整えて、小さな火で蒸らす。お釜を上にのせて炊く。

●材料  
ツクシ 若くつぼみの固いものを80g (約30〜40本)  
砂糖(グラニュー糖) 50g



### 豆ごはん

●材料  
うすいえんどう豆(皮付きのもの) 400g  
お米 3合  
(A)塩 大さじ1 ありんこ 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たけのこの一層下のかい部分(切り落とし、下の方から穂先に沿って縦に切込み)を入れて皮をむく。穂を削ぎおし形を整える。  
②鍋に水、たけのこ、米ぬかを入れて火にかける。竹甲がすっぽるまで煮たら、火を止めてそのまま静置。  
③米は洗ってざるにあけ、たけのこ、にんじん、鶏肉は食べやすい大きさに切る。  
④フライパンに油を入れて、だし汁、醤油を加えて炊く。

●材料  
ツクシ 80g 卵 1個 塩 大さじ1 醤油 大さじ1 少量  
ツクシは、はがきを取り、湯がいておく。  
②フライパンに油を入れて、だし汁、醤油を加えて炊く。  
④皮に蒸いた卵を入れ、さっと炒める。



### ちっとおすそわけ

●作り方  
①えんどう豆は洗って、ザルに移して水切りをしておく。  
②コンコンと、水でもどした干しシイタケを細切りにする。もどし汁は煮るときに使う。  
③鍋にだし汁とえんどう豆を入れて、(A)の調味料を加えて味を整える。  
④味が立ったら、卵を溶かし、だし汁とからませる。水溶きかたくり粉とろみをつけ、火を止めてから蒸らす。

●材料  
うすいえんどう豆(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



### たけのこの木

●作り方  
①たけのこの一層下のかい部分(切り落とし、下の方から穂先に沿って縦に切込み)を入れて皮をむく。穂を削ぎおし形を整える。  
②鍋に水、たけのこ、米ぬかを入れて火にかける。竹甲がすっぽるまで煮たら、火を止めてそのまま静置。  
③米は洗ってざるにあけ、たけのこ、にんじん、鶏肉は食べやすい大きさに切る。  
④フライパンに油を入れて、だし汁、醤油を加えて炊く。

●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”

●作り方  
①たけのこの穂先を切り取る。青じそはみじん切りにする。わかめは3cmの長さで切って熱湯をかけ、水けを絞る。鶏ささみは熱湯でゆでて、熱いうちに塩で軽く絞る。  
②お豆腐を1cm厚にスライスし、しょうゆ、すりからしを加えてからめる。  
③春巻きの皮を広げて、味付けの野菜をのせて巻く。巻き終わりを小さめの水でしめておく。  
④フライパンにこま油を熱し、巻き終わりを下にして並べ、中火で両面がきつね色になるまで焼く。

●材料(4人分)  
ゆでたけのこ 1本(200g) 青じそ 2枚 わかめ 40g  
鶏ささみ 4本 味付けの鶏ささみ(のみよし) 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  
こま油 大さじ2



### たけのこの木の芽和え

●作り方  
①たけのこはゆでて縦切にする。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きって軽く絞る。  
②すり鉢でほうれんそうと木の芽をすり、(a)を加えてたけのこ和える。

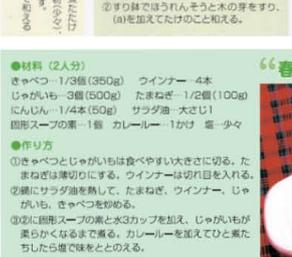
●材料  
たけのこ 穂先の柔らかい部分 木の芽 1握り ほうれんそう 2株  
(a)おろし大根 大さじ1 砂糖 小さじ2  
みりん 小さじ2 酒 大さじ1 塩 少々



### “マヨたけおやき”

●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鶏肉とじゃがいもを混ぜ、こま油を熱したフライパンで中火で焼く。きつね色になるまで焼く。ほんねなどお好みのたれでどうぞ。

●材料  
たけのこ春巻きの具 適量  
じゃがいも 1個 たけのこ春巻きの具と同量  
こま油 少々



### “春きゃべつとソーセージのカレースープ”

●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を圆形スープの素と水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。

●材料(2人分)  
きゃべつ 1/3個(350g) ウィナー 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  
圆形スープの素 1個 カレー 1かけ 塩 少々



### “レタスの肉詰め蒸し”

●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詰め口を下にして鍋に入れる。水2カップ、圆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器に盛り、鍋に残った煮汁に水溶き片栗粉とろみをつけて上からかける。

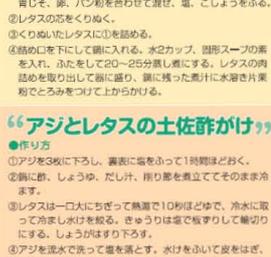
●材料(4人分)  
レタス 1個 合いびき肉 200g たまねぎ 1個  
ベーコン 4枚 青じそ 1枚 卵 2個 パン粉 1/2カップ  
圆形スープの素 2個 塩 ひとつまみ しょうゆ 少々  
水溶き片栗粉 少々



### “春きゃべつとパセリサラダ”

●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、ワタンの皮、板えびを揚げ、ワタン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がいわれだいにドレッシングをかけて和え、ワタンの皮と板えびをちらす。

●材料(4人分)  
春きゃべつ 4枚(400g) がいわれだいに 1パック(50g)  
板えび 10g ワタンの皮 4枚 サラダ油 適量(揚げ用)  
●ドレッシングの材料  
(しょうゆ、ゴマ油、サラダ油 各大さじ1 酢 大さじ2  
塩、こしょう 各少々)



### “アジとレタスの土佐炸かけ”

●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、すりおろしたろみを加えて冷ます。  
③レタスは一口大にちぎって熱湯で1秒ほどゆでて、冷水に取って冷まし水けを絞る。きゅうりは塩でゆすりし軽く絞る。しょうゆが足り下ろす。  
④アジを熱湯で洗って塩を落とす。水けを拭いて皮をむき、中骨をとって薄くそぎ切りにする。器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。

●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  
すりおろし 10g 塩 適量

## “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）を入れて煮る。はまぐりの口が全て開いたら、火を止めて身を取り出し煮汁は廃棄をとる。
- 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”



## “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）。ひたたくって水気をとる。
- 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炒り上げる。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鍋に酒、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。

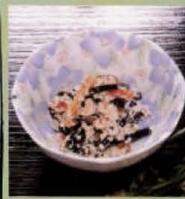
## ワラビの白和え

### 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。

