

## ポタージュスープ

●材料 (4人分)  
 ジャガイモ…中3個  
 玉ねぎ…1/2個  
 バター…適量 フイコン…2カップ  
 (フイコンの無い場合は、水2カップ)  
 牛乳…2カップ  
 生クリーム…大さじ4  
 塩、こしょう…適量 パセリ…適量

●作り方  
 ①ジャガイモは薄切りにして水にさらす。玉ねぎはスライスする。鍋にバターを加えて、玉ねぎ、ジャガイモの順に炒める。  
 ②フイコンを加え、ジャガイモが柔らかくなるまで煮る。  
 ③あら熱を取ってミキサーにかけて裏ごしをする。かたたび鍋に戻して、牛乳を加えて煮込む。塩、こしょう、生クリームを加え、仕上げにパセリを散らす。

## “じゃがいもハンバーグ&ポタージュ”



### じゃがいもハンバーグ

●材料 (4人分)  
 ジャガイモ…中2個 鶏肉ミンチ…100g 玉ねぎ…1/2個  
 にんじん…1/4本 塩、こしょう…適量 片栗粉…小さじ1/2  
 バター…適量

●作り方  
 ①たまねぎ、にんじんはみじん切りにして炒め、塩、こしょうを加え、じゃがいもはすりおろす。  
 ②ボウロの①と片栗粉を入れて混ぜ、小判型に丸める。  
 ③フライパンにバターを加えて②を焼き、あんをかける。

●あんかけの作り方  
 風味調味料…5g 水…1カップ みりん…大さじ3  
 しょうゆ…小さじ1.5 片栗粉…小さじ1 しょうが汁…小さじ1  
 鍋に風味調味料、水、みりん、しょうゆを入れて煮立ったら、片栗粉としょうが汁を加える。



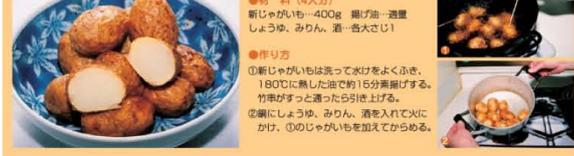
## “じゃがいもの月見焼き”



●作り方  
 ①じゃがいもは薄切りにして千切り、ハムも千切り。玉ねぎは薄切りにする。  
 ②フライパンにごま油を熱し、じゃがいもと玉ねぎを入れて玉ねぎが透明になるまで炒める。塩、砂糖、こしょう、化学調味料で味つける。ハムを加え、全体がしんなりしたら火を止める。  
 ③直径10cm×高さ7cmほどの容器(例：そうめんつゆのカップなど)をアルミホイルで包んで型をとり器を4つ作る。器に②を入れ、中央にくぼみを作って卵を割り入れる。  
 ④フライパンなどに④を並べて、1カップの湯を入れて蓋をし、3〜4分蒸し焼きにする。

●材料 (4人分)  
 ジャガイモ…中2個 玉ねぎ…1個  
 ハム…約40g ごま油…大さじ1  
 塩…小さじ1/2 砂糖…小さじ2  
 こしょう…少々 化学調味料…適量  
 アルミホイル 卵…4個

## “新じゃがココロ”



●材料 (4人分)  
 新じゃがいも…400g 揚げ油…適量  
 しょうゆ、みりん、酒…各大さじ1

●作り方  
 ①新じゃがいもは洗って水をよくふき、180℃に熱した油で約15分蒸籠げする。  
 竹串がすっと通ったら取り上げる。  
 ②鍋にしょうゆ、みりん、酒を入れて火にかけ、①のじゃがいもを加えてかき混ぜる。

## サラダ

●材料 (4人分)  
 八玉…100g たまねぎ…1/4個 きょうろ…1本  
 セロリ…1本 トマト…1個 レタス…5枚  
 スナックエンドウ…適量

●ドレッシング  
 たまねぎ…1/4個  
 エストラバジオリーフオイル…大さじ3  
 酢…大さじ2 レモン汁…1/2個分 塩…小さじ1  
 砂糖…小さじ1 粗挽きこしょう…少々

●作り方  
 ①ドレッシング用のたまねぎはすりおろし、残りの材料と混ぜる。野菜は適当な大きさに切る。  
 ②野菜とハムをドレッシングで食べる。

## “野菜たっぷりカレー&サラダ”



●材料 (4人分)  
 豚薄切り肉…300g たまねぎ…1個 にんじん…1本 サラダ油…適量  
 水…4カップ ローリエ…1枚 市販のカレールー…1箱  
 れんこん、かぼちゃ、ピーマン、なす、オクラ…適量

●作り方  
 ①たまねぎ、にんじんは食べやすい大きさに切る。鍋にサラダ油を熱して、たまねぎとにんじんを炒める。たまねぎが透きとおったら、水とローリエを入れて柔らかくなるまで煮る。  
 ②肉を加え、肉が透きとおったら出湯をきる。  
 ③れんこんをかぼちゃ、ピーマンはスライスし、なすは一口大に切る。野菜を煮籠げにする。  
 ④③に煮けた野菜をのせて、カレーをかける。

## ちゅうとすもわり

①ドレッシングを作るとき、はじめにニンニク(少々)をボウルにごすりつけると香りがよくなる。カレーは豚肉を煮籠げに入ると、アークがあまり出ない。食感がやわらかく仕上がれる。

## “梅干し(赤しそ漬け)”



●材料と作り方  
 小梅…4kg  
 塩…梅のkgに対して0.8倍  
 しそ…梅2kgに対してしそ400g(正味約400g)  
 (梅しその量は各家庭で工夫してください)

①竹串でへたを取って水洗いし、10分から15分水切りをする。  
 ②梅と塩を袋に入れてまんべんなく混ぜるようになり、袋に入れて重をかける。  
 ③梅酢が上がったらしそをのりすらすらにする。しそは葉だけをかき取り、幹を落とすためにもみ洗いをし、水をよくきる。  
 ④梅を柔らかくして、きれいな色を出すために、塩(消費量で2倍程度)よくもんであく抜きして固く絞る。  
 ⑤念のためしそを入れて、上から塩(梅の量に対して1割)をまぶす。  
 ⑥7月になったら、天日干ししたしょうゆを煮る。  
 ⑦梅酢が明けた7月下旬頃、カビを防ぐために毎日上手に洗って水分を抜く。

## ゆかり

●作り方  
 土用干ししたしそ梅酢を絞ってざるに掛けて干す。カラカラに乾燥したら、ミキサーで細かくする。

## ちゅうとすもわり

①梅は5月の終わりに熟して肉厚があるのが良い。  
 ②梅干しはお酢やしょうゆで漬けるので、それまで漬ける。  
 ③梅酢のものを煮け、粉のそろったものを混ぜまよう。大きさが1cm(程度)と、漬上がり方が同じになりません。  
 ④土用干しすると、糖類は梅肉離れがよく、味が柔らかくなる。

## かぼちゃの煮付け



●材料 (4人分)  
 実かぼちゃ…1/2個(約450g)  
 だし汁…水500cc、昆布10g、かつお節10g  
 砂糖…小さじ半

①かぼちゃは皮をむいて細く切り、水を入れて柔らかくなるまで煮る。  
 ②柔らかくなった後、冷めないうちに裏ごしする。  
 ③だし汁を加えて粥状にし、さらに牛乳を入れ沸騰したら火を止める。香りが付いたら山椒やパセリを飾る。

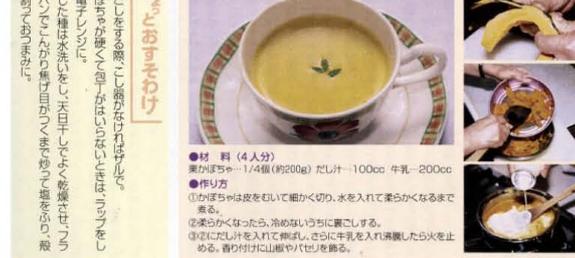
## “なすの味噌炒め”



●材料 (4人分)  
 なす…2本 しょうゆ…大さじ3 砂糖…大さじ4  
 味噌…大さじ1

●作り方  
 ①なすをうすく輪切りにして、軽く炒めてフタをする。途中ひっくり返す。  
 ②柔らかくなった後、しょうゆ、砂糖、味噌を合わせてかき混ぜる。フタをして弱火で煮つめる。

## かぼちゃのスープ



●材料 (4人分)  
 実かぼちゃ…1/4個(約200g) だし汁…100cc 牛乳…200cc

●作り方  
 ①かぼちゃは皮をむいて細く切り、水を入れて柔らかくなるまで煮る。  
 ②柔らかくなった後、冷めないうちに裏ごしする。  
 ③だし汁を加えて粥状にし、さらに牛乳を入れ沸騰したら火を止める。香りが付いたら山椒やパセリを飾る。

## “なすの中華風”



●材料 (4人分)  
 なす…1本 シルクなす…1本 塩…小さじ1  
 中華風ドレッシング(しょうゆ…大さじ1 酢…大さじ3  
 ごま油…大さじ1.5 砂糖…大さじ1)

●作り方  
 ①なすは半月切りにし、柔らかくなるまで煮て流水にさらす。水気をよく切る。  
 ②酢味噌を作ったなすを入れて混ぜる。最後にごま油を振りかける。  
 ●酢味噌はキュウリやゆがいたキャベツとあえてもおいしい。  
 ●シルクなすは煮ても炊いても柔らかくすべしにくい。

### “なすの鶏肉みそ田楽”

**●作り方**  
 ①丸なすはへたを切り落とすと半分に分ける。表面に切り目を入れる。  
 ②鍋でこま油を熱して鶏皮を炒める。赤みそ、砂糖、酒、みりん、いりこまを加えて混ぜる。  
 ③180℃に熱した油で丸なすを揚げ、竹串がすくと通ったら引き上げる。  
 ④③の丸なすに②を加える。薄切りにしたしょうがを乗せる。

**●材料 (4人分)**  
 丸なす 2個 みょうが 1個 鶏ひき肉 150g  
 赤みそ 100g 砂糖 70g 酒 大さじ1  
 みりん 大さじ2 いりこま 大さじ2  
 こま油 少々 揚げ油 適量

### 麻婆なす

**●作り方**  
 ①なすはへたを切り落とすと半分に分ける。表面に切り目を入れる。  
 ②鍋でこま油を熱して鶏皮を炒める。赤みそ、砂糖、酒、みりん、いりこまを加えて混ぜる。  
 ③180℃に熱した油で丸なすを揚げ、竹串がすくと通ったら引き上げる。  
 ④③の丸なすに②を加える。薄切りにしたしょうがを乗せる。

**●材料 (4人分)**  
 なす 4本  
 (A) 鶏ひき肉 200g にんにく 1かけ 生姜 2かけ  
 (B) 砂糖 小さじ1 みりん 小さじ2 醤油 大さじ2  
 こしょう 少々  
 豆板醤 小さじ2  
 中華スープ (鶏がらスープの素 小さじ1/2 + 湯) 150ml  
 片栗粉 小さじ4 サラダ油 大さじ2 菜油 小さじ1/2

### “なすとちくわの煮びたし”

**●作り方**  
 ①なすは縦半分に切って、皮に斜めの切り目を入れる。ちくわは食べやすい大きさに切る。  
 ②鍋にだし、しょうゆ、酒、砂糖、薄切りにしたしょうがを入れて火にかける。なすとちくわを入れて煮としを煮る。15分ほど煮る。

**●材料 (4人分)**  
 なす 4本 ちくわ 1本 だし 2カップ  
 しょうゆ 大さじ1 酒 大さじ1  
 砂糖 大さじ1 しょうが 1かけ

### 蒸しなすのドレッシングあえ

**●作り方**  
 ①なすはへたを切り落とす。  
 ②耐熱性の皿になすを並べてラップを軽くかけ、電子レンジで8〜10分加熱して冷ます。  
 ③中華風ドレッシングに生姜、白ごまを加え混ぜる。  
 ④なすのあら熱が取れたら手で潰かき、③をのせ、⑤をかけて再びとまろつがをのせる。

**●材料 (4人分)**  
 なす 4本 青じそ 8枚 (千切りにして水にさらし、水気をしっかり絞っておく) ミョウガ 2つ (縦半分にきってみじん切りにする) 生姜 1かけ (皮をむいてすりおろす)  
 白りごま 小さじ1 中華ドレッシング 大さじ3

**●中華風ドレッシングの材料**  
 砂糖 小さじ1/3 練りごらし 小さじ1/2 酢 大さじ1/2 薄口しょうゆ 1/4カップ 菜油 大さじ1/2  
 ラー油 少々 こしょう 少々  
 ポウチに砂糖と練りごらしを入れて煎でゆき、残り調味料と油を加えて混ぜ合わせる。

### “アスパラとホタテの和え物”

**●作り方**  
 ①アスパラガスは湯で茹で、冷水にさらす。ホタテは湯で茹で、冷水にさらす。  
 ②アスパラガスとホタテを和え、醤油、砂糖、酒、みりんを加えて混ぜる。

**●材料 (4人分)**  
 アスパラガス 4本 にんじん 1/3本  
 ホタテ (生食用) 12個  
 醤油 大さじ3 酢 大さじ1  
 砂糖 大さじ2 酒 大さじ1  
 からし 適量

### “トマトといわしのグリル”

**●作り方**  
 ①耐熱容器にオリーブ油を塗る。玉ねぎはスライス、トマトは縦半分に切って薄く輪切りにして耐熱容器に入れ、塩、こしょうをふる。  
 ②いわしは頭と尻尾を取って水洗いし、手開きにして半分切る。皮をむいて塩、こしょうをふる。小麦粉を薄くまぶす。  
 ③フライパンにオリーブ油を入れ、片面を1分ずつ焼く。  
 ④③の余熱をオリーブ油をかける。温めておいたオープンスターで約5分焼いてパセリをふる。

**●材料 (4人分)**  
 トマト 4個 いわし 8尾  
 玉ねぎ 1個 塩、こしょう 適量  
 オリーブ油 適量 小麦粉 少々  
 パセリみじん切り 適量

### “アスパラの豚肉巻き”

**●作り方**  
 ①豚肉は少量の酒としょうゆで2分程度つけて下味をつける。アスパラガスは湯で茹で、冷水にさらす。  
 ②豚肉を一枚ずつ広げて①をのせて巻く。砂糖、しょうゆ、みりん、酒を加えてタレを作る。  
 ③フライパンに油を入れて熱し、②に小麦粉をまぶして焼く。焼き色がつけば②をタレに入れて煮つけ、仕上げに④をかける。④は湯をきいて、残ったタレをかけて一煎うまみを立てる。

**●材料 (6人分)**  
 アスパラガス 6本 にんじん 1本 豚肉 250g  
 砂糖 大さじ1.5 しょうゆ 大さじ3  
 みりん 大さじ1 酒 大さじ1

### “トマトスープ”

**●作り方**  
 ①トマトはへたを取り、皮をむいて1cm角に切る。玉ねぎは薄切り、なすは1cm角、ペーコンは1cm幅に切る。  
 ②鍋に油を熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたらペーコン、なすを入れて炒め、全体に火が通ったらトマトを加えて煮込む。  
 ③粉汁がくっつき煮立ってきたら、水、固形スープの素を加えて約10分煮る。好みでトマトチャップを加える。  
 \*余ったスープは、固形スープの素1/2量を足して煮つけ、パスタやオムレツのソースにするとおいしい。

**●材料 (4人分)**  
 トマト 4個 玉ねぎ 2個 なす 2本  
 ペーコン 60g 水 500cc  
 固形スープの素 3個

### “ピーマンの肉詰め”

**●作り方**  
 ①玉ねぎをみじん切りにして片栗粉を混ぜる。  
 ②ひき肉に①としょうが汁、酒、卵、塩を入れて混ぜる。  
 ③ピーマンを半分に切って片栗粉(適量)をまぶす。茶こしに入れて振ると、粉がまんべんなくつく。ピーマンに肉を詰める。  
 ④フライパンを熱し、肉の腹を下にして中火で煮て焼く。火が通ったら、裏側を焼く。

**●材料 (4人分)**  
 ピーマン 8個 玉ねぎ 1個  
 片栗粉 大さじ1 鶏ひき肉 300g  
 しょうが汁 小さじ1 酒 大さじ1  
 卵 1個 塩 小さじ1/2

### “小あじの南蛮漬け”

**●作り方**  
 ①あじの下ごしらえをする。せいの頭から尾にかけて横にある硬いうろこの一本を取り、塩を塗り、塩を洗い落とす。塩を洗い落とす。塩を洗い落とす。  
 ②塩、こしょうを少々振って5分ほどおき、小麦粉(適量)を軽くまぶして(腹の中)油で焼く。  
 ③漬け汁にうすくスライスした玉ねぎとせん切りにしたにんじんを入れる。そこに揚げたての小あじを入れて味を染みこませる。最後にピーマンとしょうがをのせる。  
 \*揚げた小あじを冷まして、もう一度揚げるとカリッと背まで食べられる。

**●材料 (4人分)**  
 小あじ 8尾 漬け汁 (だし 400cc 酢 200cc しょうゆ 150cc)  
 砂糖 大さじ4  
 玉ねぎ 1個 にんじん、ピーマン、しょうが 適量

### “なすとちくわの煮びたし”

**●作り方**  
 ①なすは縦半分に切って、皮に斜めの切り目を入れる。ちくわは食べやすい大きさに切る。  
 ②鍋にだし、しょうゆ、酒、砂糖、薄切りにしたしょうがを入れて火にかける。なすとちくわを入れて煮としを煮る。15分ほど煮る。

**●材料 (4人分)**  
 なす 4本 ちくわ 1本 だし 2カップ  
 しょうゆ 大さじ1 酒 大さじ1  
 砂糖 大さじ1 しょうが 1かけ