



“相汁”

●作り方
 ①野菜と肉は食べやすい大きさに切る。こんにゃくはあくぬきして細かく切る。
 ②沸騰しただしに野菜と肉を入れ、蓋をして煮る。明太あくを取る。
 ③すり鉢にちぎった酒粕とだしを入れてすり混ぜる。
 ④酒粕、味噌、塩、しょうゆで味付けする。

●材料 (4人分)
 だしこん-200g さといも-中4個 豆腐-1/2本
 にんじん-小1本 とうもろこし-1枚 こんにゃく-1/2枚
 ちくわ-1本 ねぎ-50g 鶏肉-生切肉-100g
 酒粕-120g 味噌-大さじ1強 塩、しょうゆ-少々
 だし(昆布とすまみ調味料)-800cc



“ゆずだいこん”

●作り方
 ①だいこんを拍子木に切る。同じ大きさにすると均等に漬かりやすい。
 ②ゆずは絞って、皮を細かく刻む。
 ③密閉袋などにだいこん、砂糖、塩、昆布、たかのつめ、酢、ゆずの絞り汁と皮を入れて冷蔵庫で一晩漬ける。

●材料 (4人分)
 だいこん-1本 ゆず-1個 砂糖-150g 塩-30g
 酢-50cc 昆布-5×10×1 だかのつめ-1本



“白菜と肉だんごの和風煮込み”

●作り方
 ①白菜は5mm幅の千切りに、肉はそれよりやや大きめに切って、塩を振り混ぜる。
 ②①に薑しをして、塩がしみこんで水けが出たら固く絞る。にんじんを切る。
 ③甘酢で味を整える。しょうゆを千切りに混ぜ、味がなじむまでおく。鍋にゆずをのせる。

●材料 (4人分)
 白菜-8~8枚 生しんじょう-6個
 鶏ひき肉-300g 溶き卵-1個
 厚肉豚と昆布のだし-4カップ 万能ねぎ-2本
 玉ねぎのみじん切り-1/2個
 片栗粉・塩・しょうゆ-各少々



“白菜の甘酢漬け”

●作り方
 ①白菜の粗は5mm幅の千切りに、葉はそれよりやや大きめに切って、塩を振り混ぜる。
 ②①に薑しをして、塩がしみこんで水けが出たら固く絞る。にんじんを切る。
 ③甘酢で味を整える。しょうゆを千切りに混ぜ、味がなじむまでおく。鍋にゆずをのせる。

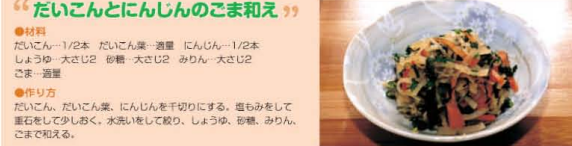
●材料
 白菜-2~3枚 塩-小さじ1 しょうゆ-少々
 にんじん-1/4本 ゆず-少々
 甘酢(酢-大さじ2、砂糖-大さじ2、ごま油-大さじ1、しょうゆ-小さじ1)



“雪見鍋”

●作り方
 ①つくねを作る。鶏肉ミンチにみじん切りにしたねぎと調味料を加え、ねぼりが出るまで包丁でたたいてなじませてから丸める。
 ②だしこん約800gを下ろし、ざるに入れて水けをきる。材料は食べやすい大きさに切る。
 ③火を沸騰させ材料を入れる。最後を下ろしただしこんを加えて完成。ほん断などお好みのタレでどうぞ。

●材料 (2人分)
 だしこん-1/2本 (約800g) 白ねぎ-1/2本 しんじょう-1/2束
 はくさい-2枚 にんじん-少々 しいたけ-2枚 豆腐-1/3丁
 鶏肉-100g もち巾着-2個 はまぐり-2個
 かつおのだし-3カップ しょうゆ-大さじ3
 みりん-大さじ3
 つくねの材料 (鶏肉ミンチ-100g ねぎ-適量 料理酒-小さじ1/2 砂さこしょう-小さじ1/2 塩-ひとつまみ)



“だいこんとにしんのごま和え”

●作り方
 だいこん、だいこん菜、にしんを千切りにする。塩もみをして塵を落とし、水洗いをして絞り、しょうゆ、砂糖、みりん、ごま油で和える。



“ロールはくさい”

●作り方
 ①はくさいは1枚ずつはがして、蒸し器で蒸すか電子レンジで加熱する。巻きずしの上にはくさい5枚くらいを葉と軸をいい方の向きにして重ねる。巻きずしをくるくる巻き、両端をたこ糸で強く縛る。
 ②鍋に水、鶏がらスープの素、酒、薄口しょうゆ、塩、みりんを入れて火にかける。巻きずしを入れて5分ほど煮たら巻きずしを返し、さらに5分ほど煮る。巻きずしを外してはくさいを8等分にする。残ったスープは水で薄く片栗粉でとろみをつけ、はくさいにかけて仕上げにこしょうをふる。



“はくさいどんぶり”

●作り方
 ①はくさいの芯はせき切りにする。葉とおを細切りにする。たまねぎは小口切りにする。
 ②フライパンに油を熱し、たまねぎを入れて軽く炒める。火が通ったらはくさいを加えて炒める。すき焼き風のだしを加えて薄煮したら卵を割り入れる。半熱になったら火を止め、蓋にこぼれを盛ってのせる。



“くわいの煮物”

●作り方
 ①たっぷりの水にくわいを入れて中火で15~20分ほど煮て柔らかくする。くわいの色が変わるのが目安。
 ②くわいの皮を切り、包丁で薄皮を剥く。もしくは、包丁で皮をこそげる。
 ③鍋に昆布とかつおのだし、砂糖、薄口醤油、みりんを入れる。お好みで味噌で味つける。くわいを入れて弱火で30分ほどコトコト煮る。火を止めて味がなじむまで置く。くちなしの実を加えて煮る方法もある。



“くわいチップスと素揚げ”

●作り方
 生のくわいの皮を切って付けのまますライサーで薄皮を剥く。おからスライスして揚げ。小粒のくわいは表面の薄皮をとって蒸籠揚げにする。カリッとした取り出し、塩をふる。



“れんごんの鶏ひき肉はさみ焼き”

●作り方
 ①れんごんは皮をむいて厚さ5mmほどの輪切りにする。れんごんがかるる位の熱水につける。
 ②(A)の材料をボウルに入れて攪りが出るまで混ぜる。
 ③まな板にれんごんを並べて、片面に片栗粉をふる。2枚1組になるように、②を等分してせでれんごんではさみ(片栗粉がついている面に、ひき肉が押さえるようにする)、軽く押さえる。
 ④フライパンに油を熱してできたら、両面に焼き色をつけてから返し、強火で半分ほど蒸し焼きにする。

●材料 (4人分)
 れんごん-400g 酢-大さじ1 片栗粉-大さじ2
 ごま油-大さじ1
 (A) 鶏ひき肉(合い挽き肉でも可)-300g ねぎ(みじん切り)-3本 酒-大さじ2 薄口しょうゆ-小さじ2 塩-小さじ1/4



“れんごんハンバーグ”

●作り方
 ①れんごんは皮をむいてすりおろし、軽く水けをきる。ねぎのみじん切りにする。
 ②ポテトにれんごん、ねぎ、板えび、片栗粉を入れて混ぜ、小判型にする。
 ③サラダ油を熱したフライパンで②をこんがり焼く。

●材料 (4個分)
 れんごん-1節 (約10cm) ねぎ-5cm
 板えび-大さじ1 片栗粉-大さじ1
 サラダ油-小さじ1



「黒豆煮」

- 作り方
- ① 黒豆をさっと洗う。水、砂糖、しょう油、塩、タンサン、さびた釘の順に入れて、沸騰するまで煮る。
 - ② ①に黒豆を入れて、そのまま7時間ほどおく。
 - ③ お湯を加えて沸騰するまで煮て、アゲが上がってきたらさらに取る。湯とし薬をして火を一番小さくして蒸らす。煮ているときに煮汁が減ってきたら、90℃くらいの熱湯を加える。
 - ④ 黒豆を網漕と人差し指で掬って、豆がつぶれたら出まらうが。

- 材料
- 黒豆 3カップ 水 8カップ 砂糖 240g
 高口しょう油 1/4カップ 塩 小さじ2
 タンザン(黒糖) 小さじ1
 さびた釘 ひとつ
- ＜さびた釘を入れる理由＞
 さびた釘をお茶パックや布に包んで煮るのは、黒豆の含有量の減少と反応して、鮮やかな黒色に仕上がります。使用する銅は鉄製にするるとよいでしょう。



ちかとおすそわけ

- 強火で煮て豆を腫らせたり、水を加えたら黒豆にしわが入ってしまいます。
- 黒豆がたぷたぷの煮汁で、ゆっくりとコトコト煮込んで煮込むのが上手に仕上げるポイントです。
- 黒豆煮の調味料はあさむすびの味付けなので、甘口が好みの方は砂糖で調整してください。
- 黒豆ご飯の梅干しの種は、ご飯が炊きあがってから取り除きます。



- 材料 (4人分)
- 炒った黒豆 50g 米 3カップ
 梅干し 1個 塩 小さじ1
 みりん 少々
- 作り方
- ① 米を洗い、米より少し多めの水で30分くらいつけておく。
 - ② 煮く煮前に、黒豆、梅干し、塩、みりんを入れて炊く。



「じゃこ豆」

- 材料
- フナ 725g
 大豆 500g
 しょう油 4カップ
 酒 4カップ
 酢 大さじ1
 砂糖 大さじ5
 昆布 10cm×10cm 2枚

- 作り方
- ① 大豆を洗って一晩水につける。つけ汁で少し柔らかくなるまで大豆を煮る。
 - ② 大きいフナはえら、はらわたを取り除き両面洗う。
 - ③ 網に昆布をしてフナ、酒、しょう油を入れて煮る。
 - ④ 煮汁が半分になったら、魚がひたひたになるくらいまで水を加え、酢と砂糖、①の豆、昆布を入れて煮汁がなくなるまでコトコト煮る。

「五目豆」



- 材料 (2人分)
- 大豆 100g にんじん 30g ごぼう 30g
 こんにゃく 30g れんこん 30g 昆布 10cm
 干しいたけ 2枚 鶏肉 30g
 砂糖 大さじ1 酒 大さじ1 しょう油 大さじ2
 みりん 小さじ1
- 作り方
- ① 手前はじゃこ豆と同じ。
 - ② 野菜と鶏肉を1cm角に切る。ごぼう、れんこんは酢水で水気をきる。こんにゃくはホウレンソウで、昆布は1cm角に切ってひたひたの水につける。しいたけはもどして輪を切り、他の材料と同じくらいに切る。
 - ③ 豆の網に、野菜と鶏肉を入れて柔らかくなった後、酒、酢、しょう油は2〜3回に分けて加えみりんを入れる。



つくねの作り方

- 材料
- 鶏ひき肉 300g
 合鴨ミンチ 150g
 タネ半平(みじん切) 1/4個
 にんにく、ショウガ 少々
 卵 2個
 醤油 適量
 小豆粉 少々
 みりん 少々
 赤みそ 大さじ2 (40g)
- 作り方
- ボールにすべての材料を入れて、よく混ぜる。ねばりが出るくらい混ぜておく。お好みでいい塩、みそ、みりん、しょう油を加える。



みずな鍋 (4〜5人分)

- 材料
- みずな 1〜1.5束 豚肉 300g 醤油 大さじ5
 みりん 大さじ2 ほうれんそう、豆腐、しめじ、つくね(みそ)などお好みで！
- 作り方
- ① 鍋に水と昆布を入れてだし汁を作り、醤油、みりんを入れて少し煮しめ、味付けしておく。
 - ② ①にみずな以外の材料を入れ、煮立てる。
 - ③ 煮立つ前に、みずなを入れて、さっと火を通す。



おかき

- 作り方
- ① もち米が蒸しあがったら、エビと塩を入れた竹で攪き、適当な箱型の容器に入れて蒸を冷ます。
 - ② 2〜3日後に、棒状のエビと蒸を厚さ2mmほどに切る。
 - ③ 互いの切り端がつつくように並べて1か月ほど乾燥させる。
 - ④ うつつくと揚げ目がつくようにいいねいに両面を焼く。



ちかとおすそわけ

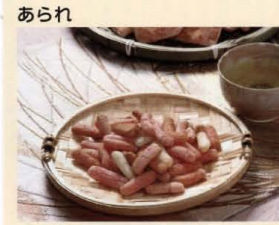
- 購入して使い切れない場合は、凍らせた新聞紙に包み、立てた状態で冷蔵庫に保管しましょう。
- 煮かす時は、一握りくらいのおきさの束に分けて、たっぷりの水の中を洗います。
- 凍結した湯の中に草の方から入れて、さつとくらせる程度に茹でてアゲを抜きます。
- シャキシャキ感を出すには、水につけてから調理すると煮ざわめがしん。
- 炒めるときは手早く、お湯の火を弱さぬのがコツです。



みずなのサラダ

- 材料
- みずな 1束 ちりし(鶏ひき肉) 1粒
 豚肉 大さじ4〜5 ごま油 大さじ2〜3 白ごま 適量
- 作り方
- ① 油を沸かし、みずな、ちりしをそれぞれ炒め、②の水気を切って、2〜3cmくらいの食べやすいサイズにカットしておく。
 - ③ 白ごまとごま油を混ぜたボールに、①を入れて和える。2〜3時間置いておく。後お好みでソースをかけます。

あられ



- 作り方
- ① 下準備はおかきと同じ。
 - ② 蒸が冷めたら、おきさの束に分けて、たっぷりの水の中を洗います。
 - ③ 凍結した湯の中に草の方から入れて、さつとくらせる程度に茹でてアゲを抜きます。
 - ④ シャキシャキ感を出すには、水につけてから調理すると煮ざわめがしん。
 - ⑤ 炒めるときは手早く、お湯の火を弱さぬのがコツです。

