

うめっちゃんが作ってみよう

串間の料理集



串間市食生活改善推進協議会

私達は、串間市食生活改善推進員です

私達の食生活はここ数十年で大きく変わってきました。生活の中に、外国から色々な新しい食べ物がはいつてきました。インスタント食品やレトルト食品などの簡単で便利な食べ物も増えてきました。そして、レストランやコンビニなど、いつでもすぐに食べ物が食べられるという環境になってきました。これらは一見、豊かで喜ばしいことに思えますが、一方では様々な問題が起こっています。まず、高血圧や糖尿病などが代表される生活習慣病が年々増加してきているということです。これは食が欧米化してきたことによる影響が大きいと言われています。その次に孤食の問題です。昔は、家族みんなで食卓を囲み、『いただきます』と言って食事をしていたのがあたりまえの風景でした。しかし、ライフスタイルが変化し、簡単に食事を済ませられるという意識が、食べたい時に食べるというように変わってきたのではないかと思います。孤食は、家族とのコミュニケーションの場が減ることにより、子供の健全な育成に影響をおよぼす可能性もあります。なにより、食事は楽しく団らんをする場であるという本質の部分が欠けていることは大変悲しいことです。

私達は、それらの問題点を、私達の手で変えていこうと目標に掲げています。この料理集は、串間市で入手しやすい食材を用い、誰でも簡単に作れる料理をということで作成しております。少しでもお役に立てれば幸いです。

平成24年3月



もくじ

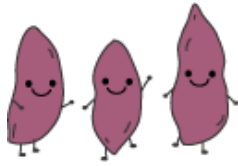
主 食

芋とごぼうの炊き込みご飯	1
金時おこわ	1
秋野菜カレー	2
あっさりずし	3
じゃことレタスのチャーハン	3
さんまの蒲焼丼	4
えびのかき揚げ丼	4
ライスコロッケ	5
根菜の雑炊	5
あんかけうどん	6
シーフードパスタ(しょうゆ味)	6



主 菜

オクラの豚肉巻き(カレー味)	7
黒酢酢豚	7
ごぼう入りチンジャオロースー	8
豚肉の揚げ出し	8
鶏もも肉のごぼう巻き	9
野菜たっぷりチキン南蛮	9
ゴーヤの肉詰め	10
丸ごとピーマンの肉詰め(味噌味)	10
大根ギョウザ	11
芋と大豆入り筑前煮	11
魚のソテーサラダがけ	12
魚の甘酢あんかけ	12
いかの煮物(筒煮)	13
あじの梅天ぷら	13
納豆の包み揚げ	14
オクラの玉子焼き	14
とび魚のすり身巻き揚げ	15



副 菜

ほうれん草の玉子巻き	16
キャベツとハムのロール巻き	16
山菜の天ぷら	17
ごぼうの南蛮漬け	17
つわぶきとベーコン炒め	18
芋のつる炒め	18
つわのおかかまぶし	19
里芋の茶碗蒸し	19
キンカンサラダ	20
白菜の酢漬け(サキイカ入り)	20
トマトのはちみつ漬け	20
大名竹の白和え	21
ふだん草の白和え	21
クレソンのお和え	21
ビル巻き	22
揚げなすの簡単ポン酢和え	22



汁 物

すり身団子のすまし汁	23
オクラのすまし汁	23
さつま芋のポタージュ	24
ごぼうのポタージュ	24
そばのだんご汁	25
そばがき	25

デ ザ ー ト

芋の三色だんご	26
芋のごま団子	26
米ん粉揚げ(じゃがいも)	27
竹の皮の団子	27
米ん粉揚げ(かぼちゃ)	27
ニッケの葉団子	28
パインきんとん	28
岬春駒	29
いちご大福(紫芋あん入り)	29
二色芋ようかん	30
紫芋の水ようかん	30
日向夏ゼリー	30
人参ゼリー	31
キンカンようかん	31

主食

芋とごぼうの炊き込みご飯

材料(4人分)

鶏もも肉(皮なし)	50g	
ごぼう	70g	
生しいたけ	3枚(20g)	
さつまいも	200g	
にんじん	50g	
米	2合	
A	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ1



作り方

- ① 鶏はこま切りにする。
ごぼうは笹がきにして水にさらし、水気をきる。
しいたけは石づきを除いて薄切りにする。
芋は1.5cmの角切りにする。
にんじんは千切りにする。
- ② 米は洗ってザルにあげる。
- ③ 炊飯器に米を入れて、同量の水とAを加えてひと混ぜする。
①をのせて炊く。
- ④ 炊き上がったら全体を混ぜ合わせる。

金時おこわ



材料(10人分)

もち米	5カップ
金時豆	1カップ
しょうゆ	90cc
みりん	90cc
さとう	大さじ1
ほんだし	少々

作り方

- ① もち米は洗って一晩水に浸す。
- ② 金時豆は少し固めに煮ておく。
- ③ 水切りしたもち米を15分くらい蒸す。
- ④ 一度ボウルなどに取り上げたもち米に調味料と金時豆をよく混ぜ合わせ再び20分くらい蒸す。

秋野菜カレー

材料(12皿分)

ご飯	1800g
鶏もも肉	360g
なす	1本(150g)
じゃがいも	100g
さつまいも	100g
たまねぎ	中1個(200g)
にんじん	中1/2本(100g)
ピーマン	2個
しめじ	1袋
えりんぎ	1本
しいたけ	3枚
にんにく	1かけ
水	1400ml~1600ml
カレールウ	小2箱(2種類)
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ソース	小さじ1
コンソメ	1個



作り方

- ① 鶏もも肉…一口大に切る
なす…皮をしま目にむいて乱切りにし、水につけてあくをぬく
ピーマン…みじん切りにする
じゃがいも、さつまいも、たまねぎ、にんじん…食べやすい大きさにする
しめじ…石づきを除き小房に分ける
にんにく…うすくスライスにする
- ② 鍋に油を入れ、にんにく、鶏肉を炒める
- ③ さつまいも以外の野菜を入れて炒める。
- ④ 水を加えコンソメを入れてしばらく煮る。
- ⑤ さつまいもを加えて煮る。
- ⑥ 野菜が柔らかくなったら火を止めてカレールウを溶かし、再び火をつけて弱火で煮る。
- ⑦ 塩、こしょう、ソースで味を整える。

あっさりずし

材料(4人分)

米	2合
こんぶ	5cm角
酢	1/4カップ
A さとう	小さじ1と1/2
塩	小さじ1
みょうが	4個
しょうが	1かけ
ちくわ	小1本
しょうゆ	適量
みつば	4~5本
しらす干し	60g



作り方

- ① 米をといで水とこんぶを入れて炊く。
- ② Aのずし酢を合わせておく。
- ③ 炊き上がったら寿司桶にあけて中央にしゃもじでずし酢を少しずつ受けながらかけ、まわりを崩していくように味付けをする。(しゃもじで切るように混ぜると、粘りがでずにぱらりと仕上がる。このときにうちわで扇ぎ、急速に冷ますとつやが出る。
- ④ みょうがは小口きり、しょうがは千切りにしてそれぞれ水にさらして水気をきっておく
- ⑤ ちくわを縦4つ割りにしてスライスし、炒める。
- ⑥ みつばは2cmの長さに切り、軸と葉に分ける。
- ⑦ ③にしらす干し、ちくわ、みつばの軸、しょうが、みょうがの順に加えてさっくり混ぜ、器に盛ってみつばの葉をちらす。

じゃことレタスのチャーハン



材料(2人分)

ねぎ	10cm
赤ピーマン	1/2個
レタス	6枚
塩こんぶ	20g
ごま油	大さじ2
ちりめんじゃこ	大さじ4
ご飯	300g
いりごま	小さじ4
こしょう	少々
レモン	1/4個

作り方

- ① ねぎは小口切り、赤ピーマンは粗みじん切りにする。レタスの葉は手でちぎり、塩こんぶは細かく刻む。
- ② フライパンにごま油を熱し、ねぎとちりめんじゃこ、赤ピーマンを炒める。
- ③ ご飯をほぐして入れ、パラパラになるまで炒めたら、塩こんぶ、いりごま、こしょうを加え、最後にレタスを加える。混ぜながらほどよく火を通す。
- ④ 器に盛り、くし型に切ったレモンを添える。食べる時はレモンを絞る。

さんまの蒲焼丼

材料(4人分)

さんま 2尾
塩 少々
小麦粉 適量

しょうゆ 100ml
ざらめ 100g
みりん 100ml
酒 大さじ1
塩 少々
しその葉 2枚



作り方

- ①魚は3枚におろし、うす塩をしておく。
- ②魚は3等分して、小麦粉をつけてフライパンで焼く。
- ③調味料をすべて鍋に入れて煮立て、焼いた魚をくぐらせる。
- ④どんぶりにご飯を盛り、③の魚をのせてたれをかけ、千切りにしたしその葉をのせる。

※魚はいわしなど好みの魚を使用しても良い。

えびのかき揚げ丼



材料(4人分)

小えび 15g
たまねぎ 10g

衣 { 卵 1個
小麦粉 1カップ
塩 小さじ1/3
水 80ml

油 適量

みつば 8本(2g)

つゆ { みりん 100ml
うすくちしょうゆ 50ml
しょうゆ 50ml
だし汁 1200ml
さとう 大さじ2
塩 小さじ1/2
白だし 小さじ1

作り方

- ①えびに酒と塩を少々ふりしばらくおく。
- ②衣の材料をすべて混ぜ合わせる。
- ③②の中にえび、たまねぎを入れて、ざっくり混ぜる。
- ④直径8cmで平べったく丸く作り、180℃位の油で揚げる。
- ⑤どんぶりにご飯を盛り、④とみつばをのせつゆをかける。

ライスコロッケ

材料(4人分)

米	1合	
さつまいも	70g	
A	玉ねぎ	50g
	人参	50g
	ひき肉	30g
	塩・こしょう	少々
カレーパウダー	小さじ2	
ケチャップ	小さじ1	
チーズ	適量	
水溶き天ぷら粉	適量	
パン粉	適量	
ケチャップ	大さじ4	
生クリーム	10ml	



作り方

- ① さつまいもは皮をむき、1cmの角切りにし米と一緒に炊く。
- ② 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにし、Aを全てフライパンで炒め塩コショウで味付けし、カレー粉、ケチャップを混ぜ合わせる。
- ③ 炊き上がったご飯に②を混ぜる。
- ④ ラップの上のにのせ包み込んで丸める。
- ⑤ 水溶き天ぷら粉、パン粉の順につけて180度の油で揚げる。
- ⑥ ケチャップと生クリームを混ぜ合わせたソースをお皿に流し、その上に⑤を盛りつける。

根菜の雑炊



材料(4人分)

さつまいも	100g
里芋	150g
にんじん	30g
大根	100g
大根葉	20g
卵	2個
だし汁	1200ml
薄口しょうゆ	大さじ2と1/2
塩	2つまみ
ご飯	300g

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、1cm角切りにして茹でておく。
- ② 里芋は1cm角切り、人参、大根はいちょう切りにする。
- ③ 大根葉はゆでて小口切りにする。
- ④ ②をだし汁で煮て、味をつけごはんを入れる。
- ⑤ 最後にさつまいもと、とき卵を入れ、大根葉を散らす。

あんかけうどん



材料(4人分)

うどん	4玉
にんじん	60g
しいたけ	大6枚
たけのこ	70g
水田ごぼう	60g
白菜	160g
玉ねぎ	1/4個
かまぼこ	8枚
みつば	適量
だし汁(イロコ・コンブ)	800ml
しょうゆ	大さじ2
うす口しょうゆ	大さじ3
塩	少々
片栗粉	大さじ3

作り方

- ① にんじん、しいたけ、たけのこ、玉ねぎはスライスにする。水田ごぼうはささがきにして水にさらす。白菜は白い部分を斜めスライス、青い部分は食べやすい大きさに切る。
- ② こんぶといりこでだし汁を作る。
- ③ ②でしいたけ、ごぼう、白菜の白い部分を煮込み、人参、たけのこを加えて調味料で味を整える。白菜の葉の部分と玉ねぎを加えて煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 器に盛り、上にみつばとかまぼこをのせる。

シーフードパスタ(しょうゆ味)

材料(4人分)

スパゲティ	320g
からす貝	100g
あさり	130g
えび	小12尾
いか	120g
にんにく	1かけ
オリーブオイル	大さじ1
酒	大さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
うす口しょうゆ	大さじ1



作り方

- ① からす貝・あさり・・・よく洗い、塩水につけ砂出ししておく
えび・・・皮をむき、背ワタをとる
いか・・・食べやすい大きさに切る
にんにく・・・みじん切り
スパゲティー・・・塩を加えた熱湯で茹でる
- ② オリーブオイルでにんにくを炒め、からす貝、あさを炒め、酒を入れる。
貝の口が開いたら、いか、えびを炒める。
茹で汁、調味料を入れ、味を調え、茹であがったスパゲティーを入れ炒め合わせる。

主 菜

オクラの豚肉巻き(カレー味)

材料(4人分)

豚肉ロース薄切り	12枚
オクラ	12~24本
塩	適量
こしょう	
かたくり粉	
カレー粉	



作り方

- ① オクラは塩少々でもみ洗いし、さっと茹でる。
ガクを取り、水気を切る。
- ② 豚肉は1枚ずつ広げて塩、こしょう、かたくり粉の順にふり、オクラを1~2本巻く。
フライパンに油を熱し、肉の巻き終わりを下にして並べ、カレー粉をふる。
転がしながら全面を焼き、ふたをして3分間ほど焼く。
ふたをとって水気を飛ばし、食べやすい大きさに切って器に盛る。

黒酢酢豚



材料(4人分)

豚肩ロース	240g	
しょうゆ	小さじ1	
片栗粉	適量	
A	黒酢	大さじ4
	さとう	大さじ6
	酢	大さじ2
	しょうゆ	適量
	梅肉	1個分
	鶏ガラスープの素	2g
にんにく	1かけ	
しょうが	1かけ	
油	適量	
酢らっきょう	4個	
たまねぎ	1個	
ミニトマト	8個	

作り方

- ① 豚肉を食べやすい大きさに切り、しょうゆで下味をつけておく。片栗粉をまぶし、160~170℃でカラリと揚げる。
- ② にんにく、しょうがはみじん切りにして、フライパンで炒める。Aをすべて混ぜ合わせて入れ、煮立てる。
- ③ 梅肉は種を取りつぶして細かく切る。らっきょうは半分にしてスライスし、②に入れ①も入れる。
- ④ 器にスライスした玉ねぎをひき、その上から③をかけてミニトマトを飾る。

ごぼう入りチンジャオロースー



材料(4人分)		
牛肉(焼肉用)	150g	
塩	少々	
こしょう	少々	
しょうゆ	少々	
ごま油	少々	
酒	大さじ1	
片栗粉	小さじ1	
ごぼう	200g	
赤ピーマン	1個	
青ピーマン	1個	
A	オイスターソース	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	酒	大さじ1
	さとう	小さじ1/2
	こしょう	少々
サラダ油	大さじ2	
水	大さじ1と1/2	
片栗粉	適量	

作り方

- ① 牛肉は細切りにし、塩、こしょう、しょうゆ、ごま油と酒を入れ混ぜ、片栗粉をまぶす。
- ② ごぼうは千切りにし、水にさらしてアク抜きをする。
赤、青ピーマンは千切りにしておく。Aを混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、牛肉を炒め、中まで火が通ったら取り出す。
- ④ 再度フライパンに油大さじ1を熱してごぼうを炒める。ごぼうに火が通ったらピーマンを入れ炒め、牛肉とAの調味料を入れ、手早く混ぜる。
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れ、まぜ合わせ器に盛る。

豚肉の揚げ出し

材料(4人分)		
豚肉ロース薄切り	12枚	
〔	酒	大さじ2
	塩	少々
大根	150g	
大葉	5枚	
片栗粉	大さじ2	
揚げ油	適量	
〔	だし汁	200ml
	みりん	大さじ4
	しょうゆ	大さじ2
片栗粉	適量	



作り方

- ① 豚肉を1枚ずつ広げ3等分に切り、酒と塩をふる。
大根はすりおろし、大葉は千切りにする。
- ② 豚肉に片栗粉をまぶし、180度の油でカラッと揚げる。
- ③ だし汁、みりん、しょうゆを鍋に入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 器に②を盛り、大根おろしをのせ③のだしをかけ、大葉をのせる。

鶏もも肉のごぼう巻き



材料(12人分)

鶏もも肉	3枚(850g程度)	
ごぼう	2本	
にんにく	1個	
うす口しょうゆ	300ml	
酢	300ml	
A	ざらめ	300g
	塩	少々
	酒	50g
付け合せ		
レタス	80g	
ミニトマト	8個	
レモン	適量	

作り方

- ① ごぼうは適度な長さに切り、塩少々で茹でる。
- ② もも肉は1枚を2等分に切り広げて、酒を少々ふる。
- ③ にんにくは小さく刻む。
- ④ ②を広げてごぼうを中心にに入れて巻いて楊枝でとめる。
- ⑤ にんにくを炒めAを入れ、煮立ったら④の肉を入れて中火で15分裏返し15分煮込む。
- ⑥ 食べやすい大きさ(1本を6等分)に切り、レタス、レモン、トマトを添えて盛り付ける。

野菜たっぷりチキン南蛮

材料(6人分)

鶏むね肉	400g	
小麦粉	適量	
溶き卵	1個分	
塩	少々	
こしょう	少々	
たまねぎ	1個	
赤ピーマン	1個	
きゅうり	1本	
貝割れ	1パック	
レモン薄切り	6枚	
A	酢	200ml
	さとう	大さじ4
	みりん	大さじ1と1/3
	しょうゆ	大さじ1と1/3
	塩	小さじ1/2



作り方

- ① たまねぎは薄切り、赤ピーマン、きゅうりは千切りにして耐熱の容器に入れておく。
- ② Aを鍋に入れて沸騰させ、熱いまま①に入れる。
- ③ 鶏肉は軽く包丁を入れ開くようにして厚みを調整し、ラップではさみ、すりこぎなどで肉を叩いて5mm程度の厚さにする。3等分に切り、塩、こしょうをふる。
- ④ 小麦粉をザルに入れて、パツパツと③の上からふる。(上下)とき卵をくぐらせて、160~170℃の油で片面3~4分ずつ中まで火が通り、両面がきつね色になるまで揚げる。
- ⑤ ④が熱いうちに②にくぐらせ、食べやすい大きさに切って器に盛り、漬け込んだ野菜を上へのせ、かわれとレモンを飾る。

ゴーヤの肉詰め

材料(4人分)

ゴーヤ	1本(250g)	
A	合びき肉	120g
	玉ねぎ	1/4個
	しょうゆ	小さじ1
	酒	小さじ1/2
	しょうが汁	小さじ1/2
	塩	少々
	小麦粉	適量
揚げ油	適量	
レモン	適量	



作り方

- ① ゴーヤは4等分ほどに切り、ワタと種を取る。たまねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルにAを入れて粘りが出るまでよく混ぜ、①に詰める。
- ③ 揚げ油を170℃に熱し、②を入れて、返しながら3～5分揚げて油をきる。1～1.5cm位の輪切りにする。
- ④ 器に盛り、レモンを添える。

丸ごとピーマンの肉詰め(味噌味)



材料(4人分)

赤ピーマン	4個
青ピーマン	4個
合びき肉	200g
玉ねぎ	1/2個
塩	少々
こしょう	少々
味噌	大2/3
片栗粉	少々

作り方

- ① ピーマンはへたとわたを取り除く
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、ひき肉と炒めて、塩こしょうと味噌で味を整える。
- ③ ①に②を詰めて、口に片栗粉をまぶしフライパンで焼く。

大根ギョウザ

材料(12個分)

A	大根の輪切り	24枚
	合びき肉	100g
	白菜	2枚
	深ねぎ(みじん切り)	大さじ1
	にんにく(みじん切り)	大さじ1
	しょうが(みじん切り)	大さじ1
	ごま油	小さじ1
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1
	塩	少々
こしょう	少々	
油	大さじ1	
ポン酢	適量	



作り方

- ① 大根は3~4mmの輪切りにし、24枚作る。
- ② ①に塩を少々ふってしんなりさせる。
- ③ 白菜はみじん切りにする。
- ④ 深ネギ、にんにく、しょうがは全てみじん切りにして量る。
- ⑤ Aをボウルに混ぜ合わせ、ねばりが出るまでよく混ぜる。
- ⑥ 大根の水気をふき取り、片面に片栗粉をまぶし⑤の具材を入れて2枚ではさみこむ。
- ⑦ 油を入れたフライパンに⑥を入れ、肉に火が通るまで両面を焼く。
- ⑧ 焼きあがったら皿に盛り、好みでポン酢などをつけていただく。

※大根が大きい場合は、輪切りにして、ぎょうざのように包み込んでよい。

芋と大豆入り筑前煮

材料(4人分)

鶏もも(皮なし)	200g	}	油	大さじ1
ごぼう	130g		だし汁	400ml
にんじん	180g		さとう	大さじ4
れんこん	100g		みりん	大さじ5
さつまいも	180g		しょうゆ	大さじ3
こんにゃく	小1枚		黒酢	大さじ1
大豆の水煮	1袋		ゆずこしょう	適量



作り方

- ① 鶏ももはフォークで所々穴をあけ、一口大に切る。ごぼう、にんじん、れんこん さつまいもは乱切りにする。こんにゃくは茹でてアクをぬき手でちぎる。
- ② フライパンに油をひき、ごぼうと大豆を炒め、取り出す。次に鶏肉を炒め、火が通ったらいも以外の材料を全て入れ炒める。だし汁を入れて、みりん、しょうゆ、さとうを入れてしばらく煮る。途中でいもを入れて火が通ったら、仕上げに黒酢とゆずこしょうを入れ火を止める

魚のソテーサラダかけ

材料(5人分)

鮭	5切れ(1切れ60g)
たまねぎ	1/2個
きゅうり	1/2本
にんじん	1/2本
ピーマン	1個
りんご	1/4個
ミニトマト	10個
レタス	1/4個
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量

マヨネーズ	大さじ3
甘酢	
酢	小さじ2
さとう	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々



作り方

- ① 鮭はキッチンペーパーなどで水気を取り、塩、こしょうする。
- ② 鮭に小麦粉をまぶし、フライパンで焼く。
- ③ たまねぎ、にんじん、ピーマンは千切り、きゅうりは小口切り、りんごはいちょう切りにし、マヨネーズと甘酢を混ぜて和える。
- ④ 器にレタスを敷き、鮭をのせ、③をかけミニトマトを飾る。

魚の甘酢あんかけ

材料(4人分)

鯖	4切れ
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量

たまねぎ	80g
にんじん	40g
ピーマン	1個
しいたけ	4枚
しめじ	1/2個
たけのこ	60g



A	だし汁	200ml
	塩	少々
	しょうゆ	大さじ3
	酢	大さじ2
	さとう	大さじ2
	片栗粉	適量
	油	適量

作り方

- ① 魚は水分をふき取り、塩・こしょうをふる。
- ② 魚に薄く小麦粉をまぶし、油をひいたフライパンで両面こんがり焼く。
- ③ 野菜は全て細切り、しめじは根元を切り落とし小房に分ける。
- ④ だし汁で野菜を煮て、調味料を入れ最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 焼きあがった魚を器に盛り、あんをたっぷりかける。

イカの煮物(筒煮)

材料

とんきゅうイカ	2匹	
人参	1本	
いんげん	8本	
大根	1/4本	
A	ざらめ	60g
	しょうゆ	50ml
	うす口しょうゆ	50ml
	だし汁	1000ml
	だし昆布	10cm
	塩	少々
	酒	30ml
	みりん	30ml



作り方

- ① イカは足を抜き、わたを出す。
- ② 人参、大根は7cmくらい(いかの長さ)の拍子切りにし、固めに茹でる。
- ③ いんげんはさっとゆがく。
- ④ いかに②③とイカの足を詰め、爪楊枝で止める。
- ⑤ Aを鍋に入れ、10分煮て裏返し、再び10分煮る。
- ⑥ 2cmの輪切りにして器に盛り付ける。

あじの梅天ぷら



材料(2人分)

あじ	2尾	
こしょう	少々	
梅干	適量	
大葉	4枚	
サラダ菜	適量	
A	しょうゆ	小さじ1/2
	みりん	小さじ1/2
	さとう	ひとつまみ
小麦粉	1/2カップ	
片栗粉	小さじ1	

作り方

- ① あじは3枚におろして身のほうへこしょうをふり10分間おく。
- ② 梅干は種を除き包丁で細かくたたき、ボールへ入れ、Aを入れ混ぜ合わせる。
- ③ あじの水気をふき、身の方へ梅肉をうすくのばしてぬる。
大葉をのせて尾の方を手前にして巻き、巻き終わったところを爪楊枝でとめる。
- ④ 小麦粉、片栗粉を合わせて少量の水で衣を作る。
- ⑤ あじに小麦粉を薄くまぶして④にくぐらせて中温で揚げる。
器に盛りサラダ菜を添える。

納豆の包み揚げ

材料(4人分)

納豆	3パック
大葉	12枚
小ねぎ	6本

ぎょうざの皮	24枚
A { 小麦粉	適量
水	適量
油	適量

ぎょうざのたれ	適量
---------	----



作り方

- ① 小ネギは小口切りにし、納豆、納豆のたれで混ぜ合わせる。
- ② 大葉は半分に切り、ぎょうざの皮にしそを敷き、その上に納豆をのせてAの水溶き片栗粉をまわりにつけぎょうざを作るようにして包み込み、油で揚げる。
- ③ ぎょうざのたれや酢じょうゆなど好みのたれで食べる。

オクラ卵焼き

材料(1本=10切れ分)

卵	5個
オクラ	5本
さとう	大さじ2
白だし	小さじ2
塩	少々



作り方

- ① オクラはよく洗い、小口切りにする。
- ② 卵を割りほぐし、調味料とオクラを混ぜ、卵焼きを作る。

とび魚のすり身巻き揚げ

材料(3本分)

とび魚すり身	400g
木綿豆腐	240g
卵	2個
味噌	大さじ1・小さじ1
塩	小さじ1/2
さとう	80g
濃い口しょうゆ	小さじ2
しょうが絞り汁	小さじ2
片栗粉	30g

いんげん	6本
にんじん	1本(拍子切りしたもの)
むらさき芋	1本(拍子切りしたもの)

ゆで卵	2個
塩・こしょう	少々
卵黄	1/2個分
焼き海苔	1枚

ごぼう	50g
人参	50g
さとう	小さじ1・1/2
うす口しょうゆ	小さじ2
塩	少々

油 適量



作り方

- ① 豆腐は水気をよくきって、すりつぶしておく。魚のすり身もすりつぶしておく。(フードプロセッサーにかけると早い)
- ② 豆腐のすりつぶしたものと、すり身をすり鉢に入れて、よくすり、弾力が出てきたら味噌、卵、片栗粉を入れよく混ぜ合わせ、さとう、塩、ショウガの絞り汁を加えよく混ぜ合わせる。それを3等分にしておく。
- ③ いんげんは塩を入れた熱湯でサッと茹で冷ましておく。
芋、人参はいんげんの大きさに合わせるように、拍子切りにして、形が崩れない程度に茹でておく。
- ④ 卵は茹でてみじん切りにし、塩、こしょうで味をつけ、卵黄を混ぜておく。
- ⑤ ごぼうはさがきにし人参も同じように切る。鍋に油をひきごぼうと人参を炒め、調味料を加え炒める。
- ⑥ まきずにラップをひき②の材料でいんげん6本、人参、芋を1本ずつ中心にして巻く。同様にゆで卵をのりで巻きそれを②のすり身で巻く。蒸し器で蒸し、蒸し上ったら低温の油で揚げる。
- ⑦ 残りのすり身に⑤を加えてよく混ぜ、小判型に丸め、低温の油で揚げる。

副 菜

ほうれん草の卵巻き

材料(3本分)

ほうれん草	250g	
人参	1/4本	
A	うす口しょうゆ	30ml
	さとう	大さじ1
	ごま	大さじ1/2
卵	3個	
さとう	小さじ3	
塩	少々	



作り方

- ① ほうれん草は茹でて、人参は5mm角の棒状に切り茹でる。
- ② 卵にさとうと塩を入れて、薄焼き卵を3枚作る。
- ③ ①のほうれん草は水気をきり、薄焼き卵の長さに切り、3等分にして真ん中に人参がくるように棒状に丸めておく。
- ④ Aを合わせてバットなどに半分流し込み、③の巻いたほうれん草をならべて入れ、その上から残りのAをかけしばらく漬けておく。
- ⑤ ほうれん草の汁気をしぼり、薄焼き卵で巻いて器に盛る。

キャベツとハムのロール巻き



材料(2人分)

キャベツ	400g	
ハム	4枚	
三杯酢	酢	大さじ2
	さとう	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1

作り方

- ① キャベツは芯を削ぎ、さっと茹でる。
- ② ①を三杯酢に漬けておく。
- ③ ②の汁気を取り、まきずにキャベツを広げ、ハムを2枚横に並べて巻く。食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。
(三杯酢に漬けずに和風ドレッシングをかけていただいてもよい。)

山菜の天ぷら



材料(4人分)

雪のした	}	各8枚
茶の葉		
しそ		
竹の子		
ふき		
よもぎ		
A	小麦粉	100g
	水	200ml
	塩	1つまみ

天つゆ

だし汁	600ml
(いりこ、こんぶ、かつおぶし)	
みりん	50ml
しょうゆ	50ml
塩	ひとつまみ

作り方

- ① Aを合わせ衣を作る。
- ②それぞれの具財を衣につけ、170℃の油で揚げる。
- ③いりこ、こんぶ、かつおぶしでだしを取り、調味料を入れ、天つゆを作る。

ゴボウの南蛮漬け

材料(4人分)

水田ゴボウ	140g	
たまねぎ	100g	
にんじん	70g	
キュウリ	70g	
片栗粉	20g	
揚げ油	適量	
A	酢	40ml
	さとう	40g
	うす口しょうゆ	20ml
	だし汁	20ml



作り方

- ① Aを混ぜ合わせ漬け汁を作る。
- ② ゴボウは斜め薄切りまたは5cmの長さに切り、薄く切る。
たまねぎは薄切り、人参は千切り、きゅうりは小口切りにして、うす塩をしてしんなりしたらしぼる。
- ③ ゴボウを水切りして、片栗粉をつけからりと揚げる。
- ④ たまねぎ、にんじん、キュウリもいっしょに漬ける。

つわぶきとベーコン炒め

材料(4人分)

つわぶき	500g
ベーコン	50g
油	大さじ1
酒	130ml
A	みりん 25ml
	さとう 小さじ1
	コンソメ 2個
こしょう	少々
又はラー油	



作り方

- ① 茹でてあく抜きしたつわぶきを3cmぐらいの長さに切る。
ベーコンは5cmぐらいに切る。
- ② フライパンに油を熱し、ベーコンを炒め、つわぶきを入れさらに炒め酒をいれしばらく煮る。
Aの調味料を入れ、汁気がなくなるまで煮詰める。
仕上げにこしょう又はラー油を入れる。

芋のつる炒め



材料(4人分)

芋のつる	150g
干しエビ	10g
赤ピーマン	1個
うす口しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1/2
酒	大さじ1
ごま油	適量
ごま	ひとひねり
一味唐辛子	適量

作り方

- ① いものつるはさっと茹でて皮をむき、5cmぐらいの長さに切る。
ピーマンは細切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき①を入れ、干しエビを入れ炒める。
- ③ 調味料で味を整える。

つわのおかかまぶし

材料(4人分)

つわ(あく抜きしたもの)	500g	
けずりぶ節	10g	
A	だし汁	2カップ
	さとう	大さじ2
	酒	大さじ1
	うす口しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ2	
ラー油	少々	
さんしょう(みじん切り)	大さじ1	
油	大さじ1	



作り方

- ① つわは4~5cm位に切り、フライパンに油を入れさっと炒める。
 - ② 鍋にAを入れ、炒めたつわを入れ、汁気がなくなるまで煮詰める。
 - ③ みりんをいれ、照りが出てきたらけずり節を入れ全体に混ぜる。
 - ④ ラー油、山しょうのみじん切りを加えて、さっと混ぜる。
- ポイント・・・つわは下ゆでの時、かために茹でること。

里芋の茶碗蒸し



材料(4人分)

卵	2個	
A	だし汁	400ml
	塩	小さじ1/2
	酒	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1/2
里芋	だし汁	100ml
	うす口しょうゆ	大さじ1/2
	えび	4尾
うす口しょうゆ	酒	適量
	砂糖	ひとつまみ
	もち	40g
みつば	6本	
かまぼこ	4切れ	

作り方

- ① いりこと昆布でだしをとる。
- ② 里芋は皮をむき4等分にして、だし汁とうす口しょうゆで少し煮ておく。
- ③ えびは殻をむき、背わたを取り、うす口しょうゆと酒と砂糖で下味をつけておく。
- ④ 卵にAの調味料を混ぜほぐしておく。
- ⑤ みつば4本は塩を入れてさっと茹でて結んでおく。残りの2本は茎を刻んでおく。かまぼこは飾り切りしておく。
- ⑥ 茶碗蒸しの器に里芋、えび、もちを入れて④を入れて蒸す。表面が固まってきたら、かまぼこ結びみつばとみつばの茎を入れて再び蒸す。竹串をさして倒れなければ出来上がり。

キンカンサラダ

材料(4人分)

キンカン	300g
シーチキン缶	小1缶
ごぼう	100g
マヨネーズ	大さじ3



作り方

- ① 湯を沸かし、塩をひとつまみ入れ、キンカンをさっと湯通しする。半分に切って種を取り細かく輪切りにする。
- ② ごぼうはさがきにして茹でておく。
- ③ ボウルにキンカン、シーチキン、ごぼう、マヨネーズを入れて和える。

白菜の酢漬け(サキイカ入り)



材料(6人分)

白菜	200g
にんじん	60g
たまねぎ	中1/2個
さきいか	30g
シーチキン	50g
甘酢	
A { 酢	60ml
うす口しょうゆ	30ml
さとう	60g
だし汁	20ml
唐辛子(輪切り)	少々

作り方

- ① 白菜は水気を切って、茎の部分を縦2つに切って3cm位のざく切りにする。にんじんは3cmの千切り、たまねぎは3mmのスライス、さきいかは長めの物は適当に切る。シーチキンは油をきっておく。
 - ② Aを合わせて①を漬け込み、唐辛子を入れる。
 - ③ 半日ほどなじませる。
- ※すぐに食べる場合はあらかじめ白菜を塩もみしておく。
 ※さきいかの代わりにちりめんを入れたり、レモンや日向夏を入れても美味しい。
 半分に切って種を取り細かく輪切りにする。

トマトのはちみつ漬け

材料

トマト	500g
はちみつ	大さじ2



作り方

- ① トマトを沸騰したお湯にくぐらせ、湯むきする。
- ② トマトを容器に入れ、はちみつをからめ冷蔵庫で冷やす。

大名竹の白和え

材料(4人分)

竹の子	500g
人参	30g
豆腐	300g
ゴマ	40g
さとう	30g
みりん	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1



作り方

- ①竹の子は皮をはぎさっとゆがく。縦にさいて3cmぐらいに切り、水気を絞る。
 - ②人参は3～4cm位の短冊に切りさっと茹でておく。
 - ③すり鉢に炒ったゴマを入れてよくすり、豆腐を加えよくすり合わせる。
 - ④調味料を入れ①、②の材料をよく混ぜ合わせる。
- ※山椒の葉を③に入れてすると季節感がでる。

ふだん草の白和え



材料(4人分)

ふだん草	510g
みりん	大さじ1
うす口しょうゆ	小さじ2
人参	37g
豆腐	300g
ゴマ	40g
みそ	50g
さとう	300g
みりん	小さじ2
七味	少々

作り方

- ①ふだん草は沸騰した中に塩少々を入れて茹でる。
- ②人参は厚さ3mmの3cm長さの短冊切りにする。
- ③豆腐はさっと茹で、沸騰前にザルに上げる。
- ④すり鉢にいりゴマを入れてよくすり、豆腐を加え更によくすり合わせる。
- ⑤調味料を入れてよく混ぜ、具財を加えて更によく混ぜ合わせる。

クレソンのお和え

材料(4人分)

豆腐	1丁
味噌	70g
さとう	100g
ゴマ	大さじ2
クレソン	350g



作り方

- ①クレソンはよく洗い茹でて、3cmぐらいに切り、水分を切っておく。
- ②豆腐は茹でて沸騰前にザルにとる、又は耐熱皿にキッチンペーパーを敷き、豆腐をのせてレンジに3～4分位かけて水気をきる。
- ③すり鉢にゴマを入れよくする。
- ④②の豆腐と味噌、さとうを入れよくすり合わせる。
- ⑤①を入れて混ぜ合わせる。

ビル巻き

材料(4人分)

のびる	20本
酢味噌	
味噌	80g
さとう	大さじ3
酢	大さじ2、2/3
みりん	大さじ1
いりゴマ	大さじ1



作り方

① お湯の中に塩をひとつまみ入れ、のびるを入れさっと湯がき、水にさらし食べやすいように結ぶ。

※ 根(玉)の大きいものは食べやすいように切る。

② 酢味噌を作る。

③ 結んだのびるを器に盛り、酢味噌をかける。

★わけぎでもよい



のびる

揚げなすの簡単ポン酢和え

材料(4人分)

なす	4本
オクラ	4本
しょうが	30g
かいわれ	30g
ポン酢	40ml
かつおぶし	1袋(3g)



作り方

① なすは乱切りにして素揚げにする。

② しょうがは千切りにする。

③ かいわれは3等分に切る。

④ オクラは塩を少々入れて茹で、3等分に切る。

⑤ なすが熱いうちに②、③、④とかつお節をポン酢で和える。

汁 物

すり身団子のすまし汁

材料(4人分)

すり身	120g
ゆで卵	1個
片栗粉	大さじ1
しいたけ	4枚
だし汁	4カップ
塩	小さじ1/2
うす口しょうゆ	小さじ1
みつば	4本



作り方

- ① すり身はすり鉢でよくすっておく。
- ② ゆで卵は少し大きめのみじん切りにする。
- ③ すり身にゆで卵を入れ、片栗粉を加えてよく混ぜ、8等分し丸めておく。
(片栗粉をまぶしておく。)
- ④ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら③のすり身団子としいたけを入れ火が通ったら、火を弱めて調味料を加え味を調える。
- ⑤ 器に盛り2～3cmに切ったみつばをのせる。
※すり身はとび魚やアジがおすすめです！

オクラのすまし汁



材料(4人分)

オクラ	10本
えのき茸	1/2袋
にんじん	40g
だし汁	3カップ
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
しょうゆ	少々

作り方

- ① オクラは塩で板ずりし、サツと洗い、水気をふく
- ② ①を縦半分に切って種をとり、薄い小口切りにする。1本は飾り用にスライスする。
- ③ えのきは根元を切り落とし、3等分に切る。
- ④ にんじんは2～3cmの千切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁とえのきとにんじんを入れて火にかけ、火が通ったら②のオクラと塩こしょうを入れよく混ぜながら煮る。
- ⑥ 全体にとろみがついたら、薄口しょうゆを入れて香りをつける。
- ⑦ お椀に盛り、飾り用のオクラを飾る。

さつまいもポターージュ

材料(4人分)

さつまいも	220g
牛乳	550ml
バター	10g
水	100ml
たまねぎ	60g
コンソメ	小さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	適量
クルトン	適量



作り方

- ① さつまいもは皮をむいて4等分ほどに切ってやわらかく煮る。
- ② たまねぎはみじん切りにし、バターでしんなり透き通ってくるまで炒める。
- ③ ①と②と水、牛乳をミキサーにかける。
- ④ なめらかになったら鍋に戻し火にかけて、コンソメ、塩、こしょうで味を調える。
※生クリームを少し加えてもよい。
- ⑤ 器に盛り、パセリのみじん切りをちらす。

※じゃがいも、かぼちゃのポターージュもおいしいですよ！

ごぼうのポターージュ



材料(2人分)

ごぼう	1/2本(80g)	
酢	少々	
たまねぎ	1/2個(90g)	
ご飯	20g	
A	水	200ml
	固形スープの素	1個
	ローリエ	1枚
牛乳	200ml	
バター	大さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	
小ねぎ	適量	

作り方

- ① ごぼうは皮を削ぎ、斜めに薄切りにし、酢水にさらす。
たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にバター大さじ1を溶かし、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、ごぼう、ご飯Aを加えてふたをして約15分煮る。
- ③ 米が柔らかくなったらあら熱を取ってミキサーに移し、なめらかになるまでまぜる。
- ④ ③を鍋に戻し、牛乳を加えて温める。塩、こしょうを加え、味を整え細ねぎを飾る。

そばのだんご汁

材料(4人分)

そば粉	75g
片栗粉	25g
塩	少々
水	120~130ml

干しいたけ	中4枚
かにかま	長1本
小ねぎ	1本
しそ	4枚
だし汁	4カップ (いりこ、こんぶ、しいたけ戻し汁)
うすくちしょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1



※具は好みの物を入れてもよい。

作り方

- ①いりこ、こんぶ、干しいたけでだし汁を作る。
- ②干しいたけはスライス、かにかまは4cmくらいの長さに切り、裂いておく。
ねぎは小口切り、しその葉はせん切りにする。
- ③そば粉と片栗粉をボウルに入れ水で溶く。それを鍋に入れ、弱火にかけ練りあげる。団子状になったら、適当な大きさに丸め汁の中に入れる。

※そばだんごの代わりにそばがきを汁に入れても美味しいです。

そばがき

材料(4人分)

そば粉	1カップ
お湯	約175ml

しょうゆ	適量
さとう	適量



作り方

- ①どんぶりにそば粉を入れて、沸騰したお湯をそそぎながら箸でかき混ぜる
- ②好みで、しょうゆ、さとうをつけて食べる。

デザート

芋の三色だんご

材料(各10個分)

さつまいも	600g	
さとう	大さじ5	
塩	少々	
青海苔	}	適量
ココア		
きなこ		



作り方

- ① さつまいもは皮をむき、茹でて水気をきり、熱いうちにつぶし、さとう、塩を混ぜ合わせる。
- ② ①を30等分(1個約20g程度)し、丸めておく。
- ③ 青海苔、ココア、きな粉をそれぞれ10個ずつまぶし三色の芋だんごを作る。

芋のごま団子



材料(35個分)

さつまいも	1kg
さとう	大さじ5
塩	小さじ1/3
バター	8g
小麦粉	250g
卵	1個
水	200ml
塩	小さじ1/3
ごま	適量

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、茹でて水気をきり、熱いうちにつぶす。
- ② さとう、塩、バターを混ぜ合わせ、35等分(1個約30g)にして丸める。
- ③ 小麦粉に卵と塩を入れ、水を少しずつ加え、衣を作る。
- ④ ③に②をくぐらせ、ごまをまぶし油で色が付く程度まで揚げる。

米ん粉揚げ(じゃがいも)

材料(4個分)

もち粉	400g
生もち粉	100g
じゃがいも	500g
さとう	300g
塩	小さじ1/2
卵	1個
揚げ油	適量



作り方

- ① じゃがいもを茹でてつぶし、汁はとっておく。
 - ② ①にもち粉と卵、さとうを混ぜ、耳たぶくらいの固さに茹で汁で調整する。
 - ③ 小判型に成形して160℃くらいでゆっくり揚げる。
- ポイント…揚げる時はフッ素加工したもを使用するとよい。

竹の皮の団子



材料(5個分)

さつまいも(正味)	500g
もち粉	50g
小麦粉	60g
さとう	85g
塩	少々
つぶあん	300g
竹の皮	5枚

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、茹でて水気をきり、熱いうちにつぶしてさとう、塩を混ぜる。
- ② ①を人肌に冷まし、もち粉と小麦粉を入れ、耳たぶくらいの硬さにこねる。
- ③ ②を5等分に分け、中にあんを入れて丸く形を整え30分間蒸す。

米ん粉揚げ(かぼちゃ)

材料(4個分)

もち粉	250g
かぼちゃ	250g
さとう	150g
塩	小さじ1/4
卵	1/2個
揚げ油	適量



作り方

- ① かぼちゃを茹でてつぶし、汁はとっておく。
- ② ①にもち粉と卵、さとうを混ぜ、耳たぶくらいの固さに茹で汁で調整する。
- ③ 小判型に成形して160℃くらいでゆっくり揚げる。

ニッケの葉団子

材料(25個分)

紫いも(正味)	500g
ざらめ	150g
さとう	100g
塩	少々
もち粉	250g
ニッケの葉	50枚



作り方

- ① 芋は皮をむき、適当な大きさに切り、水につけアク抜きする。
- ② 鍋に芋とひたひたの水を入れ茹でる。
- ③ 茹であがったら、茹で汁は捨てずにそのままマッシャーでつぶし、熱いうちにざらめとさとうを入れて火にかけ、あんこ状にこねる。
- ④ あら熱がとれたら、もち米粉を入れ、よくこね合わせる。
- ⑤ 50等分し、俵状に丸め、ニッケの葉で上下をはさみ、35分蒸す。

パインきんとん



材料(8人分)

さつまいも	500g
パイン(缶詰)	4枚
缶汁	100ml
さとう	大さじ4
バター	16g
くちなしの実	2個

作り方

- ① さつまいもは厚めに皮をむき、輪切りにして水に10分さらす。くちなしの実はあらかじめ刻みしておく。パインはみじん切りにしておく。
- ② 鍋に①を入れ、かぶるくらいの水を入れ、くちなしの実をガーゼで包んで入れ火にかける。
- ③ 芋が茹で上がったらくちなしの実を取り出して汁を捨て、熱いうちにつぶす。
- ④ ③に缶汁とさとうを加えてよく混ぜ、弱火で水気がとんでぽってりするまでよく練る。
- ⑤ ④にパインを混ぜ、さらに汁気が飛ぶまで練る。

岬春駒



材料(12個分)

紫芋(正味)	300g
白玉粉	100g
水	100ml
もち米粉	300g
(生もち粉でも可)	
水	150ml
さとう	200g
塩	小さじ1と1/2
片栗粉	適量

作り方

- ① いもは皮をむいて3~4cmの輪切りにし、さっと水洗いをして蒸し、つぶしておく。
- ② 白玉粉をボールに入れ、水100mlを入れ混ぜておく。
- ③ ②にもち米粉と①とさとうと塩を入れて、水150mlをすこしずつ加えながら、耳たぶ位の硬さにこねて10分蒸す。
- ④ 蒸しあがったら、あら熱をとりもう一度、ねばりが出てよく混ざるまでこね合わせる。
- ⑤ 長さ20cm、太さ2.5cmくらいの棒状にするし、片栗粉をふりながら形を整える。
- ⑥ 冷めたら適当な大きさに切って器に盛る。

いちご大福(紫芋あん入り)

材料(各6個分)

白玉粉	150g
塩	少々
水	適量
いもあん	
紫芋	200g
りんご	80g
さとう	70g
塩	少々
いちご	6個
グラニュー糖	少量
片栗粉	適量



作り方

- ① 紫芋は皮をむき、煮えやすい大きさに切り、さっと水洗いしておく。
りんごも皮をむき、煮えやすい大きさに切って塩水にくぐらせて芋といっしょに煮る。
フードプロセッサーにかけてさとうと塩を加え、水分を飛ばしながらあんを作る。
- ② いちごはそのまま使ってもよいが、グラニュー糖をふりかけておく。
- ③ 白玉粉に水150mlを徐々に加えてこね、耳たぶくらいの固さにする。
ラップをして電子レンジにかける。こね合わせて全体が
なじんだら6個に分け、丸く平らにして、芋あん、いちごを包み込んで形を整える。
(片栗粉や餅とり粉などを使ってべたつきを防ぐ)

二色芋ようかん

材料(8人分)

さつまいも	480g
マーガリン	16g
さとう	30g
抹茶	少々
小豆甘納豆	50g



作り方

- ① さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切って蒸す。
- ② ①をつぶし、マーガリンとさとうを入れる。
- ③ ②を半分に分け、一方に抹茶を混ぜる。
- ④ 型に残りの半分を広げて、上に甘納豆を敷く。
- ⑤ その上に③を広げ押し固める。
- ⑥ 食べやすい大きさに切り、器に盛る。

紫芋の水ようかん



材料(8人分)

むらさき芋(正味)	1kg
ざらめ	300g
さとう	200g
塩	少々
棒寒天(赤)	2本
水	500ml

作り方

- ① 芋は皮をむき、適当な大きさに切り、水につけアク抜きする。
- ② 鍋にむらさき芋とひたひたの水を入れ茹でる。
- ③ 茹であがったらお湯は捨てずにそのままマッシャーでつぶし、熱いうちにざらめとさとうを入れ火をかけあんこ状にこねる。
- ④ 寒天をよく洗い、ちぎって500mlの水で煮解かす。
- ⑤ ③に④を少しずつ入れ、固まらないうちにバットに入れ冷やし固める。

日向夏ゼリー

材料(4個分)

日向夏	小4個
さとう	300g
水	300ml
アガー	30g



作り方

- ① 日向夏は表面の黄色部分の皮をむき、いちよう切りにする。
- ② アガーとさとうを混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に水と②を入れ、火にかけて煮溶かし、沸騰直前で火を止める。
- ④ ③のあら熱を取り、バットに流し入れる。
- ⑤ ④に①を散らして冷蔵庫で冷やし固める。

人参ゼリー

材料(各6個分)

寒天	1本
水	300ml
さとう	80g
人参	100g
オレンジジュース	100ml
レモン	1/4個



作り方

- ① 人参は1cmの輪切りにし、茹でておく。
- ② 寒天はよく洗い、小さくちぎって水に浸しておく。
- ③ ①とオレンジジュースをミキサーにかける。
- ④ 鍋に水気を絞った寒天と水を入れ煮とかし、さとう加えてとけたら火を止める。
- ⑤ ④に③を入れ、レモン汁を加え型に流す。

きんかんようかん



材料

〔 さつまいも(正味)	500g	
〔 さとう	500g	
〔 きんかん	700g~800g	
〔 酒	1カップ	
〔 さとう	300g	
棒寒天	2本	
水	500ml	

作り方

- ① 芋を乱切りにして、水にさらす。ひたひたの水でやわらかくなるまで煮る。水を捨ててつぶし、さとうを入れて練っておく。
 - ② きんかんはヘタと種を取り、フードプロセッサーかミキサーにかける。
 - ③ ②を鍋にうつして、酒とさとうを入れて煮詰める
 - ④ 棒寒天をたっぷりの水でよく洗って、しっかり絞る。鍋に分量の水と細かくちぎった寒天を入れて煮溶かす。
 - ⑤ ④の中に芋ときんかんを混ぜ合わせて練る。
※中火でもったりなるまで練っていく。焦がさないようにきをつける。
 - ⑥ 型に流して冷やし固める。
- ★ さつまいもを白あんに変えてもよい
 - ★ 生のきんかんを使用せず、きんかんの甘露煮を使用してもよい。

編集後記

地産地消を推進した、誰でも簡単にできる料理集を作成することで、私達の活動を広めていきたい。このような思いで3年間、メニューの考案、持ち寄り、試作を繰り返しながらようやく完成することができました。

試食をしながら、このメニューにはこの食材を入れたらもっとおいしくなるのではないとか、調味料の加減をするとさらにおいしくなるのではないかなど、メンバー同士で試行錯誤しながらの活動は、今思い返せば和気あいあいと、食改の活動の楽しさを改めて感じることができました。また、試作の時に残った食材を使い、その場で手早く作った予定外のメニューも今回この料理集に掲載することもでき、本当に簡単にできる、おいしいメニューばかりになっております。

平成24年3月

串間市食生活改善推進協議会

うめっちゃんが作ってみよう～ 「串間の料理集」

編 集 委 員

井 上 久美代

小田原 ハナエ

川 上 知津子

瀬 口 智保子

谷 俊 子

橋 本 雅 子

前 田 アイ子

矢 通 幸 子

山 田 クミ子

山 本 節 子

吉 田 洋 子

