

油子の南蛮酢漬け

エネルギー 78kcal
材料と作り方 53ページ



●料理の由来・思い出

夫が春と秋に油子をよく釣ってきます。煮付、干し魚、味噌漬、みりん干、フライ、すり身汁物、さつま揚げと色々料理しますが、その中のおすすめの一品です。

この調味液は鶏のから揚げをつけてもおいしいです。

紹介者：上磯町 坂本春美（函館市出身）

芋煮

エネルギー 141kcal
材料と作り方 54ページ

●料理の由来・思い出

山形県から置戸町拓実実習場に戦後開拓者の妻として入植した方が、凶作が続き、食糧難であった時、山形の実家から送られてきた故郷の食材で、親の思いを蓄えて作ったのが「芋煮」であったという話を聞きました。

その時の芋煮は、素材の旨みが上品な味となり、改めて「素材」の大切さを痛感しました。

紹介者：置戸町 本田シズ子（山形県出身）



おばあちゃんのうま煮

エネルギー 230kcal
材料と作り方 54ページ



●料理の由来・思い出

姑と同居した30年余、我が家のお正月にかかせないのがこの一品です。

他はなくても、うま煮があればと、我が家はもちろん、夫の兄弟の家でもお嫁さんが作っています。

私も、50代だった姑から味を受けつぎ、家族の思い出とともに娘にそして孫へと伝えたい我が家の味です。

紹介者：旭川市 大沼フミ（姑）山形県出身）

かじか鍋

エネルギー 90kcal
材料と作り方 54ページ

●料理の由来・思い出

母はかじかを「ドンコ」とっていました。今晩は「ドンコ鍋」というと、皆大喜び。

兄弟で、鍋の底が見えるまで競い合って食べました。

今と比べると、たいして調味料が入っていたわけでもないのに、

とてもおいしかったことを思い出します。

紹介者：旭川市 角屋敬子（遠軽町出身）



カニとキャベツの玉子いため

エネルギー 128kcal
材料と作り方 55ページ



●料理の由来・思い出

若い頃、給料日が近づいた頃や、天ぷらのつけ合わせのキャベツが残った時、安上がりで食が進む一品として、姑から教えてもらいました。

カニ缶は安売りのときに、まとめ買いしています。

紹介者：上磯町 熊本淑子（留萌市出身）

カニ風味卵蒸し

エネルギー 138kcal
材料と作り方 55ページ

●料理の由来・思い出

見た目も豪華なので、おもてなし料理やおせち料理にと考案しました。

かまぼこを本たらバガニにかえると、味が一段とよくなります。

また、カニのかわりに甘栗でもおいしいです。

紹介者：上砂川町 門馬信子（上砂川町出身）



菊いも入りハンバーグ

エネルギー 322kcal
材料と作り方 55ページ



●料理の由来・思い出

最近、小児の肥満や生活習慣病が話題になっています。菊いもは糖尿病など生活習慣病に良いということを知り、子どもの好きな料理に取り入れ工夫しました。菊いもはクセがなく、子どもにも喜ばれる一品だと思います。

紹介者：遠別町 佐藤道子

牛乳とうふのフキノトウみそ入りフライ

エネルギー 197kcal
材料と作り方 56ページ

●料理の由来・思い出

酪農家では、牛乳とうふはお手のもの。これを使ったチーズケーキはとても美味。変化をつけたいなあ、と考え思いついたのが、フキノトウのみそでした。フキノトウみそは、おにぎり、ホカホカ御飯、冷ややっこ、湯豆腐、なすびにと、いろいろな食材を引き立てます。

紹介者：鶴居村 秋里秀子



くじら汁

エネルギー ①475kcal
②171kcal
材料と作り方 56ページ



①

●料理の由来・思い出

大きな鍋の中に、たっぷりの野菜と小さく切った鯨がグツグツと音をたてている。子供の頃お正月にはかかせないご馳走でした。鯨が沢山とれていた事もあり、大事な蛋白源でした。大きな鍋で作られたくじら汁は、何日も温めては食べましたが、日ごとに美味しくなっていました。

紹介者：網走市 網走市食改

●料理の由来・思い出

くじら汁は、年末年始に保存ができるごちそうと聞いております。子供の頃は、祖母が大鍋に作り、物置に入れて置き、食べる分だけあたためなおして、三ヶ日まで食べました。母もそれを受け継ぎ、私へと。私はそれほど量を作りませんが、年末に一回いただき、元旦に雑煮の汁と合せていただいています。

紹介者：函館市 渡邊たえ子（函館市出身）



②

昆布しゃぶしゃぶ

エネルギー 263kcal
材料と作り方 57ページ

●料理の由来・思い出

鹿部町に昨年、東京から移住してきました。「おいしい昆布をたくさん召し上がれ」と、この料理を教えて下さり、あたたかく地域に迎え入れてくださったのは、お隣の奥様です。新しいふるさとでめぐり逢った、大切な「おふくろの味」です。作る時はいつも感謝の気持ちがわいてきます。我家の新生活記念料理です。

紹介者：鹿部町 小出厚子（群馬県出身）



けの汁

エネルギー 201kcal
材料と作り方 57ページ

●料理の由来・思い出

私の夫の両親は青森県出身で、この料理は郷土料理だそうです。義母は、春のお彼岸に作るおはぎには「けの汁」が一番合うと言っていました。おはぎとけの汁で食卓を囲み、「昔は、薪ストーブの上で沢山作って、温めなおして何回も食べたものだ」などと、ふるさとの話を色々してくれたものでした。
紹介者：中富良野町 松木和子（中富良野町出身）



●料理の由来・思い出

浜益村から、父の転勤で室蘭に来た母は、正月すぎになると、けの汁を大きな鍋で作り、涼しいところに保管し、毎日小さな鍋に移して温めて食べます。私もこれで育ったせいか、毎年お正月がすぎると、けの汁を作ります。作るとみんなが喜んでくれる、自慢の一品です。

紹介者：室蘭市 須藤茂代

鮭の甘辛煮

エネルギー 330kcal
材料と作り方 57ページ



●料理の由来・思い出

私の子供の頃、遡上する鮭を塩漬にしたり、卵はいくらに、また、脂のなくなった身は揚げて甘辛煮にして保存するなど、山間部では、良質の蛋白質として食卓にのったものです。鮭の甘辛煮は、脂の少なくなった鮭の身に付加価値をつけた、昔の主婦の知恵です。

紹介者：伊達市 遠藤喜代（穂別町出身）

鮭のちゃんちゃん焼き

エネルギー 312kcal
材料と作り方 58ページ

●料理の由来・思い出

北海道の代表的な鮭料理です。



塩鮭の酢漬け

エネルギー 55kcal
材料と作り方 58ページ



●料理の由来・思い出

北海道の川で生まれ、大いなる海で育ち、ふるさとの川に戻ってくる鮭。頭から皮まで無駄なく利用できる魚を酢漬けにしました。

刺身風、笹ずしと、応用の利く一品です。

紹介者：旭川市 菊田信子

鮭のさんぺい粕汁味

エネルギー 317kcal
材料と作り方 58ページ

●料理の由来・思い出

鮭鍋と言えば、味噌仕立しか知らない私にとって、雪のように白い汁の中にピンクの鮭と、鮮やかな赤の人参はとても美しく、しばらく見とれてしまいました。恐る恐る、一口汁を飲んでびっくり。なんて美味しいんでしょう。

「通夜の席で、なんて華やかな料理なんだろう」と複雑な気持ちで食べたことを、今でも覚えています。

紹介者：石狩市 藤山敏子（石狩市出身）



ししゃもの甘露煮

エネルギー 258kcal
材料と作り方 59ページ



●料理の由来・思い出

北海道代表のししゃも。冷凍で、いつでも手に入ります。姉から教えてもらった料理で、我が家の定番の料理です。

日もちがよいので、重宝しております。

紹介者：室蘭市 佐々木富美子

酢イカ

エネルギー 256kcal
材料と作り方 59ページ

●料理の由来・思い出

食生活推進員のある方に誘われて、私も食生活推進員に入りました。その方は、3年前に亡くなりましたが、生前は色々な料理ができる方で、個人的にも数多くの料理を教えてくださいました。その中の一つが、この酢イカです。

紹介者：上磯町 寺田俊（乙部町出身）



スルメイカの味噌漬

エネルギー 72kcal
材料と作り方 59ページ



●料理の由来・思い出

昔、母のイトコが北見に住居しており、夏になると、スルメや昆布などを送って来た事を記憶しています。子供の頃は、スルメの胴体ばかり焼いて食べるので、母がもったいないからと、味噌漬にして、焼いていただいたことを記憶しています。

紹介者：美唄市 石川栄子

大豆コロッケ

エネルギー 197kcal
材料と作り方 60ページ

●料理の由来・思い出

幼い頃、戦後の食材のない時期に、母がよく作ってくれた料理を、思い出しながら、自分なりに工夫して作りました。

紹介者：遠別町 佐藤道子



たらの三平汁とよせ豆腐

エネルギー 145kcal
材料と作り方 60ページ



●料理の由来・思い出

私の実家は、豆腐店を商いとしておりました。大家族で、みんなワイワイと、丸テーブルを囲んで夕食を食べたことを、懐かしく思い出します。

よせ豆腐のやわらかいつるりとした味が、今でも忘れられません。

紹介者：上砂川町 佐々木良子（上砂川町出身）

チェプルル

エネルギー 131kcal
材料と作り方 61ページ

●料理の由来・思い出

アイヌの調理法はシンプルで、ルル又はオハウという汁物が中心です。

この料理は鮭汁のことで、いわゆる「三平汁」のルーツです。

紹介者：旭川市 川村久恵



豆腐のラップ巻き

エネルギー 32kcal
材料と作り方 61ページ



●料理の由来・思い出

この料理は、幼い頃に母が作ってくれた思い出の一品です。戦後の食料難の時期でも、豆腐は自宅にあるものでした。

身近にある豆腐が、こんなに華やかになって出てくるのが、子どもながらにうれしかったことを憶えています。

当時は、豆腐を稲わらで包み、人参やかぼちゃを芯にして作っていましたが、今は、稲わらが手に入らないので、ラップで包み作りました。

紹介者：遠別町 坂川スミ

なっとう汁

エネルギー 51kcal
材料と作り方 61ページ

●料理の由来・思い出

お姑さんが、子供の頃から食べていた、
貝たくさんのみそ汁です。
寒くなると、今でもよく作って食べます。
ワラビは春に取って塩漬けし、
秋には落葉きのこを取って、
ピンに漬けて利用します。
最近は、なめこを利用する事が多くなりました。

紹介者：中富良野町 柴田たか子



生わかめのしゃぶしゃぶ

エネルギー 237kcal
材料と作り方 62ページ



●料理の由来・思い出

京都から北海道に、仕事で転勤して来ました。
寒い夜は、この鍋料理を囲み、
家族の語らいの時間になります。

紹介者：赤平市 田口みち（京都府出身）

糠にしんの貝たくさん汁

エネルギー 340kcal
材料と作り方 62ページ

●料理の由来・思い出

姑の母親が、奈良県の十津川村から嫁いだ人で、
山奥深い十津川村の保存食として、
糠漬けの魚をよく食べていたようです。
にしんずしや、やわらかこぶずしなどを、
よく作ってもらいました。

紹介者：新十津川町 遠藤真知子（新十津川町出身）



糠ニシンの三平汁

エネルギー 283kcal
材料と作り方 62ページ



●料理の由来・思い出

「ニシンが大漁で、学校が休みになる。」という程賑った昭和30年頃、脂ののった糠ニシンで作った三平汁の味が、忘れられません。古くから、道北沿岸に伝わっている料理ですが、若い方の人気は、いまいちかと思いますが、郷土の味を受け継いでもらいたいと、願っています。

紹介者：羽幌町 荒木孝子（羽幌町出身）

糠にしんの味噌煮

エネルギー 285kcal
材料と作り方 63ページ

●料理の由来・思い出

羽幌町で、にしん番屋の娘だった姑からの、伝承料理の1つです。

姑は、料理上手で、他に浜料理を教わりました。

紹介者：旭川市 藤澤洋子



ひりょうず

エネルギー 165kcal
材料と作り方 63ページ



●料理の由来・思い出

21歳で嫁いで来た時、90歳の島根県出身の主人の祖父に教えていただきました。その後、自分で工夫し、前浜の昆布や野菜を入れて、彩りも良くし作るようになりました。

紹介者：えりも町 相内朝子（えりも町出身）

ほっけのつみれあんかけ

エネルギー 221kcal
材料と作り方 63ページ

●料理の由来・思い出

義父の出身地江差の方々が、豊漁であったホッケで作っていたそうで、義母から教えてもらった一品です。私の夫も、子供時代によく食べたといい、昔をなつかしく思い出すと話していました。

紹介者：石狩市 仲屋悦子（札幌市出身）



ほっけのつみれ汁

エネルギー 94kcal
材料と作り方 64ページ



●料理の由来・思い出

姑の好物で、当時は、すり鉢でホッケの身をすって作っていました。大変美味しい味でした。長ネギはみじん切りにして、すり身の中にも時々入れていました。

紹介者：清水町 中野節子（宮城県出身）

身欠きニシンの昆布巻き

エネルギー 72kcal
材料と作り方 64ページ

●料理の由来・思い出

台所に、身欠きニシンを木の灰汁につけ込んで、置いてあるのを見ると、子ども心に「正月が近づいたのだな」と思ったことを思い出します。

今回も、母が使っていた室蘭昆布を使いました。

紹介者：登別市 渡辺礼子（室蘭市出身）



モザイク玉子

エネルギー 175kcal
材料と作り方 64ページ

●料理の由来・思い出

特別な由来はありませんが、
実家も農家で、自給自足が多く、
野菜や卵がいつもふんだんにありました。
忙しい時でも簡単にでき、
目新しい感覚で卵を食べられるので、
喜ばれる料理として、よく食卓に出てきました。

紹介者：厚真町 斉藤智子



ゆでギョウザ

エネルギー 372kcal
材料と作り方 65ページ



●料理の由来・思い出

夫が旧満州に、小学生の頃5～6年間生活していたので、
ギョウザの皮はいつも夫が作っていました。
強力粉の中には、沢山の油を入れてこねていました。

紹介者：清水町 中野節子（旧満州出身）

れんこんと黒豆の揚げ出し

エネルギー 247kcal
材料と作り方 65ページ

●料理の由来・思い出

豆は「畑の肉」と言って、子供の時は、
よく母が黒豆をいっておやつを作ってくれました。
体に良い「豆」を食べることを、
母から教えられたように思います。

紹介者：伊達市 早川京子（伊達市出身）



山菜の保存方法・ごぼうの保存方法

エネルギー -kcal
材料と作り方 66ページ



紹介者：室蘭市 佐川真智子
紹介者：女満別町 桜庭ヒサ子（女満別町出身）

宗八カレイの切り込み・さめがれいの切り込み

エネルギー 20kcal
材料と作り方 67ページ

●料理の由来・思い出

もの心ついた頃から、この切り込みを食べて育ちました。80歳を過ぎた母が、今でも毎年作ってくれます。昔は塩をたくさん入れて夏を越したそうですが、今は冷凍庫があるので、塩がグッと少なくなり、今の味になりました。私や娘も挑戦して、色々手伝っていますが、まだまだこれからです。

紹介者：余市町 中原征子（余市町出身）



●料理の由来・思い出

私が嫁いだ先で、代々漬けていたものです。最初は漬け方も知らず、戸惑いましたが、姑が漬けているのを見よう見まねで教わってきました。今は、姑のかわりに私が漬けています。

紹介者：えりも町 相内朝子（えりも町出身）

千枚漬

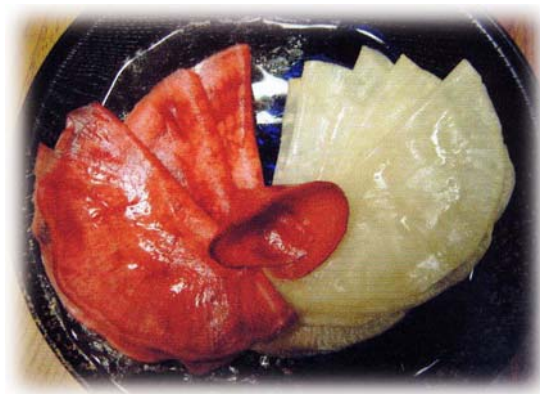
エネルギー 18kcal
材料と作り方 67ページ

●料理の由来・思い出

「千枚漬＝京都の高級なお漬物」というイメージが強かったのですが、漬物名人の友人がごちそうしてくれた、手作りの赤カブの千枚漬がとてもおいしかったので、教えてもらいました。

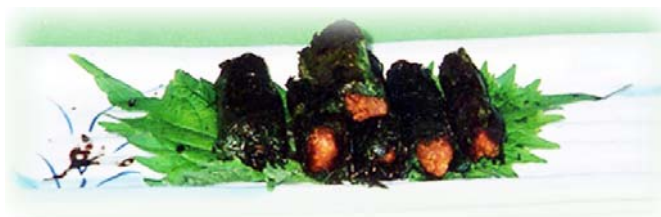
おせち料理には必ず、「紅白」の千枚漬をそえます。お酢も昆布も上等なのを使うと、京都の本場に負けないぐらいのものが出来上がります。

紹介者：石狩市 桑島まゆみ（東京都出身）



ちそ巻き（シソ巻き）

エネルギー 111kcal
材料と作り方 68ページ



●料理の由来・思い出

秋田生まれの義母が、小さい頃から食べていたそうです。姑から嫁と伝えられ、50年私は作り続けています。調合で堅さが変わり、何度か失敗もしましたが、今は自分なりの作り方で作っております。

紹介者：室蘭市 江畑幸子

●料理の由来・思い出

シソ巻きは母の味です。貧困な時代、あまりおかずのない食卓に、甘辛く炒めたナンバンみそを、シソに巻いて油で焼いてくれました。それで食欲が増したものです。

懐かしく私が作ると、孫がすごく喜んで食べてくれます。

紹介者：厚真町 河村美枝子

なすのいずし

エネルギー 76kcal
材料と作り方 68ページ

●料理の由来・思い出

秋田の伝統の漬物です。
子供の時は、おいしいと思わず食べていました。
みょうがも好きではなかったです。
今では我家の一品料理です。
ごはんが発酵されて、青色になり、
美味しいです。

紹介者：千歳市 玉木常子（秋田県出身）



なんばんの葉の佃煮

エネルギー 80kcal
材料と作り方 68ページ



●料理の由来・思い出

孫はあちゃんが、貧しく食料を十分に買えない時代に、家庭でつくったナンバンを、葉まで使ってつくだ煮にし、家族に食べさせてくれました。

秋の稲刈りなど、遠く離れた田んぼに、弁当のおかずとして持っていったことを思い出します。

50年近く前の話しですが、それを私が、なつかしく思い作っております。

紹介者：厚真町 河村美枝子

保存練りみそ

エネルギー 247kcal (100gあたり)
材料と作り方 69ページ



紹介者：室蘭市 佐々木富美子

ハタハタの飯寿司

エネルギー 86 kcal
材料と作り方 69 ページ



●料理の由来・思い出

31年前、何も知らず、何もできない私は、札幌の農家より娘に来ました。

主人の祖母に魚の作り方・昆布拾い・嫁のあり方
等数多くの事を教わりました。

その中で祖母の味を継いだのは「飯寿司」です。
塩は気候や魚の大きさ等を考えて、加減の仕方等
を教わりました。現在も頑張っ
て漬けています。

紹介者：えりも町 小笠原登子（札幌市出身）

煮味噌

エネルギー 51 kcal
材料と作り方 69 ページ

●料理の由来・思い出

昭和26～7年頃、何も甘い物のない時、
人参もごはんもとても甘く感じました。

母に、どうしてあの頃、鍋にいっぱい
の煮味噌を作っていたのかと聞くと、

手作りの味噌、畑に野菜、田に米、
庭に鶏、家に8才を頭に5人の子、
酒を嗜む夫、

みんなが元気で過せる様、飽き
ないように具を工夫してよく作
ったのだと言っており、

思い出深い一品です。

紹介者：東川町 長谷川恵美子（東川町出身）



揚げジャガ

エネルギー 135kcal
材料と作り方 70ページ



●料理の由来・思い出

子供の頃はいつも、いも・カボチャが主食みたいなものでした。

春～夏にかけて新ジャガが出来る時、いつも母が、畑から小さいいもばかりをとって来て、揚げジャガを作ってくれました。

紹介者：清水町 中野節子

小豆入りベコモチ

エネルギー 184kcal
材料と作り方 70ページ

●料理の由来・思い出

祖祖母が新潟の生まれで、代々受け継がれたおやつであり、主食でした。私で4代目です。孫も好きですので、これからも、我が家に伝えられることと思います。新潟の田舎の方で、古くから伝えられ、端午の節句に作ったそうです。私も結婚してから40年。毎年お節句には必ず作ります。

紹介者：室蘭市 江守一子（新潟県出身）



卵の花ケーキ

エネルギー 287kcal
材料と作り方 70ページ



●料理の由来・思い出

卵の花ケーキの作り方を見たときは、「こんなのが出来るの」と思ってうれしくて、すぐ作ってみました。

友だちや集りの時に持参すると、大変喜ばれます。

紹介者：旭川市 斉藤ひろ子（中富良野町出身）

おばあちゃんの甘酒

エネルギー 143kcal
材料と作り方 71ページ

●料理の由来・思い出

祖母といえば、この甘酒です。
96才になる今も大変元気で、冬になると愛用の保温ジャーでせっせと作り、ビンにつめて、母や私に持たせてくれます。
現在“甘酒”といえば、酒かすと砂糖で作られたものが一般的ですが、手間ひまかけて作られたこの「おばあちゃんの甘酒」のやさしい味を、忘れず受け継ぎ残していきたいと思います。

紹介者：登別市 福田智子（伊達市出身）



かしわ団子

エネルギー 130kcal
材料と作り方 71ページ



●料理の由来・思い出

姑が作ってくれた素朴な団子です。
半夏生の時に、天から毒が降るので、毒を消すためにかしわ団子をいただくと話しておりました。
姑のいない今は、あまり作っていませんでしたが、娘は懐かしいといって食べ、孫もおいしいと言ってくれますので、これからも作っていこうと思います。
紹介者：旭川市 大沼フミ（姑）山形県出身）

かしわ餅

エネルギー 244kcal
材料と作り方 71ページ

●料理の由来・思い出

結婚した年の初夏、半夏の時期に、姑が家の周りにある「かしわの葉」を使って、作ってくれたものです。姑は以前から、もち米と澱ぷん粉を使ったかしわ餅を作っていたようです。
私は、実家で作っていた、白玉粉と小麦粉のかしわ餅よりあっさりしているので、毎年、時期になると、このかしわ餅を作り、冷凍して、家を離れている子ども達に送っています。
紹介者：清水町 延与房子（姑）和歌山出身）



かぼちゃ団子

エネルギー 86kcal
材料と作り方 72ページ



●料理の由来・思い出

私が子供の頃、母親がおしる粉の中に入れて食べさせてくれました。その頃は、カボチャをつぶし、でんぷん粉を混ぜただけだったので、冷えるとかたくなりましたが、温かい時はつるつるとした食感が、なんとも言えないおいしさに思えました。

紹介者：厚真町 河村美枝子

健康ドリンク

エネルギー ① 14kcal
② 66kcal
材料と作り方 72ページ

●料理の由来・思い出

当時、料理にりんご酢を使っていましたが、はちみつを時々飲んでいたので、蜂蜜ドリンクを作ってみました。すると美味しく、それ以来、1日1回飲んでいきます。体調もよく15年近く続いています。

「便秘には昆布ドリンクが一番よ」と母の口ぐせで、母亡きあと、母を想いドリンクを飲み、10年近くになります。

健康に感謝する日々です。

紹介者：伊達市 遠藤比呂子（旭川市出身）



しみいも

エネルギー 387kcal
材料と作り方 72ページ



●料理の由来・思い出

昔は物が無い時代で、しみいもをお粥に入れたり、だし汁の中に入れて主食にしていました。今では、油で焼いておやつにして食べています。（祖母からの聞き取り）

紹介者：えりも町 小杉フサ子（えりも町出身）

ふっくらこいもちゃん

エネルギー 117kcal
材料と作り方 73ページ

●料理の由来・思い出

8年前に、母子会の展示会に来所して下さった方たちに、お茶請けに出したところ、塩茹でと違って、冷めてもおいしいと喜んでいただけたことを思い出します。

紹介者：釧路市 関御幸（釧路市出身）



干しかぼちゃ

エネルギー 25kcal
材料と作り方 73ページ



●料理の由来・思い出

子どもの頃、母が作ってくれた干しかぼちゃ。干しがらない前に一寸失敬。物のない時代には、とても甘く、おいしいおやつでした。

紹介者：旭川市 菊田信子

豆団子

エネルギー 248kcal
材料と作り方 73ページ

●料理の由来・思い出

食改の先輩から、この豆団子を教わり、「網走の味めぐりなつかしの味」に応募したところ（食改で）入賞し、それがきっかけで、他団体から依頼があり作ったところ、大好評でした。最初に教わったレシピは、とても甘かったので、お砂糖の量を少なくしたりと吟味し、完成しました。

紹介者：網走市 網走市食改（網走市）



ようかん

エネルギー 295kcal
材料と作り方 74ページ



●料理の由来・思い出

昭和40年に嫁いだ時、
お正月にお姑さんが毎年作っておりました。
20年位前から、
私が受け継いで作っております。
お正月にかかせない、
我が家のようかんです。

紹介者：厚真町 齊藤登美

よもぎ入り芋もち

エネルギー 184kcal
材料と作り方 74ページ

●料理の由来・思い出

子供の頃、母が毎年、春の「よもぎ」の出る時期になると作ってくれた主食であり、おやつでした。

蒸したてのアツアツのものは、じゃが芋ダンゴというより、お餅のようで美味しかったものです。

結婚してからは、子供達にもよく作って食べさせましたし、今も時期が来ると作っています。

紹介者：清水町 延与房子（両親）富山県出身）



アイヌの食文化紹介 3

アイヌにとって、儀式に使う酒はとても大切なものですが、ヒエで造った酒はくどさがなく、おいしいものです、酒かすをシラリといい、子どもがおやつに食べることもありました。

本来のアイヌ食は、塩分がかなり控えめで、主菜で紹介した「チェブルル」は、もともと塩がなかったので、獣魚類の内臓、昆布、海水を利用した、ごくごく薄い味でした。

(紹介者：ピリカ・ウレシカの会 川村久恵)



イナキビごはん

料理写真は 3 ページ

● 材料 (4 人分)

米	2 合
もちきび	大さじ 2
金時豆	1cup
塩	少々

【ポイント】

● 作り方

- 1 金時豆はあらかじめ堅めにゆでておく。
- 2 米を洗い、30分お水に浸す。きびは洗っておく。
- 3 炊飯器に米、きび、金時豆、水を入れ、塩を加えて炊く。

かぼちゃとイナキビのねっかい

料理写真は 3 ページ

● 材料 (6 人分)

かぼちゃ	1kg
イナキビ	180g
塩	少々

【ポイント】
水分がなくなってくると焦げやすいので、かき混ぜること。

● 作り方

- 1 イナキビは1晩お水に浸しておく。
- 2 かぼちゃの皮をとり、3cmくらいの角切りにする。
- 3 鍋にイナキビ、かぼちゃ、水を加えて煮る。

さんまの姿ずし

料理写真は 3 ページ

● 材料 (6 人分)

米	2 合
酢	80cc
砂糖	大さじ 2
塩	小さじ 1
さんま	3 匹
酢 (洗い用と漬込み用)	300~400cc
塩	小さじ 2
大葉	6 枚
白ごま	大さじ 2
レモン	少々

【ポイント】
さんまは、秋の活きのいい脂ののった生(刺身用)を使った方が良いでしょう。

● 作り方

- 1 さんまを3枚に開く(背を切り離さない)。
 - 2 塩をふり、約2時間おく。
 - 3 酢を洗い落とす。
 - 4 酢に漬ける、20~30分おく。
 - 5 酢飯を作る。
 - 6 刻んだ大葉と白ごまを混ぜ合わせる。
 - 7 さんまの皮を下に置き、酢飯をその上にのせ、棒状に整える。
 - 8 ずしだしの厚さを切り、間に薄くイチョウを挟み込む。
- 《応用》
▼さんまの脂をぎり、酢に漬けたさんまを斜めに切り、汁を少々入れる。(ずし飯にレモン汁を少々入れる。)
- ▼さんまの脂をぎり、酢に漬けたさんま、大葉、紅しょうがを中心、細目ののり巻きにする。(ずし飯にレモン汁を少々入れる。)

三色すしご飯

料理写真は 4 ページ

● 材料 (4 人分)

甘塩紅鮭	100g
(A) 砂糖	大さじ 1
ほうれん草	1/2 束
(B) 砂糖	大さじ 2
酒	大さじ 1
塩	少々
しょうゆ	大さじ 1.5
卵 (M サイズ)	4 個
(C) 砂糖	大さじ 1.5
塩	少々
すしご飯	
ごはん	
砂糖	
酢	
塩	

【ポイント】

鮭は、細くなるように何度かもみほぐす。卵は弱火で手早く混ぜて細かくする。

- 作り方
- 1 甘塩紅鮭切り身を 2~3 cm に切り、ゆでる。
 - 2 水にさらし、皮と骨を取り除く。
 - 3 ほうれん草のせ、ほうろにす。
 - 4 ほろにす、ほうろにす。
 - 5 ほろにす、ほうろにす。
 - 6 ほろにす、ほうろにす。
 - 7 ほろにす、ほうろにす。
 - 8 ほろにす、ほうろにす。

笹すし

料理写真は 4 ページ

● 材料 (7~8 人分)

すし飯	
米	2cup
昆布だし	2cup
(A) 酢	1/3cup
砂糖	大さじ 2~3
塩	小さじ 2
塩鮭の酢漬	300g
のり	1 枚
練りわさび	少々
笹	25 枚

【ポイント】

- 作り方
- 1 塩シメツの作り方は、58 ページ参照。
 - 2 昆布だしで炊き、A のあわせ
 - 3 酢は、横 6 に切る。
 - 4 砂糖は、先端を少し切る。
 - 5 塩は、先方のせわさび、すし飯、
 - 6 のりを平らになせ、軽い重

手綱すし

料理写真は 4 ページ

● 材料 (5~6 人分)

すし飯	
米	2cup
昆布だし	2cup
(A) 酢	1/3cup
砂糖	大さじ 2~3
塩	小さじ 2
塩鮭の酢漬	200g
卵	1 個
しめさば	1 枚
ほうれん草	1/2 束

【ポイント】

- 作り方
- 1 塩シメツの作り方は、58 ページ参照。
 - 2 昆布だしで炊き、A のあわせ
 - 3 酢は、ゆで水気をきり、3
 - 4 ほろにす、ほうろにす。
 - 5 ほろにす、ほうろにす。
 - 6 ほろにす、ほうろにす。
 - 7 ほろにす、ほうろにす。

山菜おこわ

料理写真は 5 ページ

● 材料 (4 人分)

もち米	1 kg
鶏もも肉	200 g
ごぼう	1/2 本 (100 g)
にんじん	小 1 本 (100 g)
焼きちくわ	3 本
しらたき	1 袋 (150 g)
細竹の子水炊	10 本
干し椎茸	3 枚
しょうゆ	大さじ 2
砂糖	大さじ 4
みりん	大さじ 2
塩	大さじ 1
椎茸のもどし汁 + 水	1 1/2 cup

【ポイント】

以前に刻んである山菜の水炊の袋詰めを使ったら、いつもの味がでなくて不評でした。

- ### ● 作り方
- 1 もち米を洗って、一晩水につけておく。
 - 2 鶏もも肉を同様に水につけてもどす。
 - 3 椎茸を 1 cm 程の角切りにし、サラダ油で炒める。
 - 4 肉を 1 cm 程に繊維切りにした野菜類を順に入れて、もどし汁を加えて炒め煮し、味を合わせる。
 - 5 炊き上がった米を入れ、4 の具を合わせて、もう一度蒸し器にセットして 10 分程度蒸し、味をなじませる。

四海巻き (太巻き)

料理写真は 5 ページ

● 材料 (1 本分)

白飯	300 g
ピンク飯	150 g
桜でんぶ	大さじ 1
のり (全型)	3 枚
// (1/3)	1 枚
卵焼き	1 本
ほうれん草	少々
かまぼこ	//
しいたけ	//
奈良漬	//
紅しょうが	//
桜でんぶ	//

【ポイント】

のりはパリッとしていること。角はきちんと四角なるようにしっかり巻く。

- ### ● 作り方
- 1 全型ののり 2 枚をたて長につなぎ合わせる (たてが約 40cm となる)。
 - 2 混ぜ合わせた飯 150 g に桜でんぶを大さじ 1 混ぜる。
 - 3 混ぜ合わせた飯の上、手前 1/3 をピンクののり、残り 2/3 に白ののり広げる。
 - 4 卵焼き、かまぼこ、ほうれん草、しいたけ、奈良漬、紅しょうがを縦に 2 つに切り、切ったものを縦に切る (細長い棒状のものにする)。
 - 5 全型ののり 1 枚と 1/3 ののりをすだれの縦に 1 つな合わせる。
 - 6 5 の上を、4 ののり巻く。4 本のうち 2 本を、置き、そののり巻く。2 本を、4 ののり巻く。内側になるように、4 ののり巻く。しっかりと巻く。

汁粉うどん

料理写真は 5 ページ

● 材料 (4 人分)

小豆	1 cup
砂糖	2/3 cup
塩	少々
うどん (ゆで)	120g × 4
(A) かつおだし	2 cup
しょうゆ	大さじ 1
酒	大さじ 1
みりん	小さじ 1

【ポイント】

小豆は一度中火にかけて、沸騰したらお湯を捨ててアク抜きをする。

- ### ● 作り方
- 1 小豆は洗って鍋に入れ、3 cup の水で中火にかけて煮る。
 - 2 沸騰したら一度湯を捨てて、水 5~6 cup を入れて、小豆が軟らかくなるまで煮る。
 - 3 砂糖、塩、酒、しょうゆ、みりんを少量加える。
 - 4 煮ゆでたら、3 の汁粉をかける。

大根のつけ汁そば

料理写真は 6 ページ

● 材料 (1人分)

そば (ゆで)	180g
大根	80g
長ねぎ	15g
みそ	10g
かつお節	2g
酒	3g

【ポイント】

- 作り方
- 1 長ねぎを斜めに切る。
 - 2 そばをゆで、ざるにあけて、絞る。
 - 3 つけ汁を作る。
 - 4 大根、みそ、酒を加えて、よく混ぜる。

そば寿し①

料理写真は 6 ページ

● 材料 (4人分)

生そば	2食分
すしのこ	少々
のり	4-6枚
卵	2個
塩	少々
砂糖	少々
油	少々
大葉	8枚
きゅうり	1本
にしん	1本
紅しょうが	20g
かまぼこ	8本

【ポイント】

そばが伸びないうちに巻き、少し時間をおき、太巻きがピーンと張ってから切る。すしのこは、なければ使わなくても良い。

- 作り方
- 1 そばをゆで、ざるにあけて、絞る。
 - 2 すしのこを加えて、よく混ぜる。
 - 3 のりを焼く。
 - 4 卵を焼く。

そば寿司②

料理写真は 6 ページ

● 材料 (2本分)

とろろそば (乾麺)	100g
めんつゆ (ストレート)	大きじ 2
めんつゆ (ストレート)	2個
めんつゆ (ストレート)	小さじ 2
酒	小さじ 1
植物油	少々
長ねぎ	1/3本
焼きのり	2枚

【ポイント】

のり巻きの巻き終わりとなる部分は、のりの縁に指でめんつゆをつけておくと、しっかりとのがとまる。

- 作り方
- 1 とろろそばをゆで、ざるにあけて、絞る。
 - 2 めんつゆ、酒、植物油を加えて、よく混ぜる。
 - 3 のりを焼く。
 - 4 焼きのりを焼く。
 - 5 巻き終わりの縁にめんつゆをつけておくと、しっかりとのがとまる。

タイナのおにぎり

料理写真は 7 ページ

● 材料（1人分）

おにぎり	1 個
タイナの漬物（葉）	1 枚
-----	-----
-----	-----

【ポイント】

● 作り方

- 1 おにぎりをタイナの葉の漬物で巻く。

だまこもち

料理写真は 7 ページ

● 材料（4～5人分）

鶏カネ	1 羽
鶏むね肉	300g
長ねぎ	2 本
生姜	2 本
生しめじ	1 パック
えのきだけ	1 パック
みづな	1 パック
白滝	1 束
豆腐	1 袋
米	1.5 合
しょうゆ	大さじ 1.5
酒	少々
塩	少々

【ポイント】

白飯は少し柔らかめに炊く。だまこをにぎるときは、塩水でにぎる。鶏肉は 15 分くらい酒に漬けておく。

● 作り方

- 1 鶏肉を 15 分ほど酒に漬けておく。
- 2 鶏肉を一口大に切り、鶏皮を剥き、鶏肉を一口大に切る。
- 3 鶏肉を一口大に切り、鶏皮を剥き、鶏肉を一口大に切る。
- 4 鶏肉を一口大に切り、鶏皮を剥き、鶏肉を一口大に切る。
- 5 鶏肉を一口大に切り、鶏皮を剥き、鶏肉を一口大に切る。
- 6 鶏肉を一口大に切り、鶏皮を剥き、鶏肉を一口大に切る。
- 7 鶏肉を一口大に切り、鶏皮を剥き、鶏肉を一口大に切る。

だまっこ鍋

料理写真は 7 ページ

● 材料（4人分）

鶏カネ	400g
鶏むね肉	1 本
長ねぎ	300g
生姜	4 枚
生しめじ	1 本
えのきだけ	1 本
みづな	1 袋
白滝	1 袋
豆腐	1 袋
鶏ガラスープ	6cup
(A) 砂糖	大さじ 1 1/2
みりん	大さじ 2
しょうゆ	1/2cup
塩	少々

【ポイント】

煮すぎると団子が崩れておいしくないの
で、食べる直前に入れること。

● 作り方

- 1 鶏肉を一口大に切り、鶏皮を剥き、鶏肉を一口大に切る。
- 2 鶏肉を一口大に切り、鶏皮を剥き、鶏肉を一口大に切る。
- 3 鶏肉を一口大に切り、鶏皮を剥き、鶏肉を一口大に切る。
- 4 鶏肉を一口大に切り、鶏皮を剥き、鶏肉を一口大に切る。
- 5 鶏肉を一口大に切り、鶏皮を剥き、鶏肉を一口大に切る。
- 6 鶏肉を一口大に切り、鶏皮を剥き、鶏肉を一口大に切る。

チポロイモ

料理写真は 8 ページ

● 材料 (4 人分)

じゃがいも	400g
筋子 (塩味)	120g
塩	少々

【ポイント】

● 作り方

- 1 じゃがいもを洗い、皮をむき、塩ゆでする。
- 2 筋子をゆで、湯を切り、冷ましておく。
- 3 じゃがいもを潰し、筋子を加えて混ぜ、塩を加えて混ぜる。

にしんのかば焼き丼

料理写真は 8 ページ

● 材料 (1 人分)

生みがきにしん	1 本
小麦粉	適量
油	適量
(A) 酒	大さじ 1
酢	大さじ 1
砂糖	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 2
山椒	少々

【ポイント】

にしんを焼いたら、キッチンペーパーで少し油をとる。ご飯にしんをのせる前に、さっと湯通しした織切りキャベツをのせても良い。

● 作り方

- 1 だしをひいて、小麦粉を少量ずつ加えて、ペースト状にする。
- 2 だしにペーストを加えて、少し煮詰める。
- 3 だしをひいて、小麦粉を少量ずつ加えて、ペースト状にする。

にわかずし

料理写真は 8 ページ

● 材料 (4 人分)

糠にしん	2 匹
米	400g
(A) 酢	200cc
水	100cc
砂糖	30g

【ポイント】

にしんの塩抜き加減をみること (すっかり塩抜きすると物足りないことがある。)。にしんの薄皮を取り除くこと。

● 作り方

- 1 糠にしんを洗い、皮をむき、塩ゆでする。
- 2 米を炊き、冷ましておく。
- 3 だしをひいて、小麦粉を少量ずつ加えて、ペースト状にする。
- 4 だしにペーストを加えて、少し煮詰める。

薄荷入りごはん

料理写真は 9 ページ

● 材料（4人分）

米	2 合
昆布	100g
梅漬け汁	10g
薄荷の葉	少々（5 cm）
薄塩	大さじ 1
	少々
	10g

【ポイント】

薄荷の葉は、水洗いしてからレンジにかけ、水分を取ることを忘れてはいけない。

● 作り方

- 1 米は普通より少しだけ水を少なめに炊く。
- 2 昆布はみじん切りにする。
- 3 梅漬け汁を入れて炊きあがる。
- 4 薄荷の葉は、レンジで 30 秒加熱し、水分をあげる。
- 5 炊きあがったご飯に 4 を入れ、混ぜ合わせる。（薄荷の葉がなければ、ミント、ハーブでも可）

豆ごはん

料理写真は 9 ページ

● 材料（4人分）

米	2 合
豆（グリーンピース）	80g
じゃがいも（中）	2 個
酒	大さじ 1
塩	小さじ 2/3

【ポイント】

塩を入れたら、一度よくかき混ぜておく。

● 作り方

- 1 豆は食ベやすい大きさに切る。
- 2 炊飯器に米、豆、酒、塩を入
- 3 炊きあがったら、よく混ぜる。

いりこ（煮干し）の酢みそあえ

料理写真は 11 ページ

● 材料（1人分）

いりこ（煮干し）	10g
酢	小さじ 1
みそ	小さじ 2/3
一味唐辛子	少々
酢（洗い用）	適量

【ポイント】

酢洗いすると、酢味噌を混ぜてもきれいにできる。

● 作り方

- 1 いりこは、あたまを取り、身を二つに割って、黒い部分の腹わたを取り除く。
- 2 酢洗いをし、みそと酢を混ぜ合わせる（1 晩おくと味が良くなる）。
- 3 酢洗ったいりこを少々振りかける。

数の子とこぶ豆

料理写真は 11 ページ

● 材料 (10人分)

数の子	1kg
大豆 (乾)	2~3cup
だし汁	3cup
みりん	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 1
天然塩	少々
昆布 (だしに使用したもの)	10cm X 3

【ポイント】

豆は煮すぎると色が悪くなり、甘みも抜ける。だしは昆布と多めのかつお節でとる。

● 作り方

- 1 晩水につけておいた青大豆は、多めの水でゆでる (煮すぎないように)。
- 2 数の子は水につけて塩出しし、昆布は繊維に切らして汁にすみりんと醤油、塩を入れて、1日煮立たせる。
- 3 鍋に汁、ちぎった昆布、みりん、醤油、塩を入れ、1日煮立たせる。
- 4 1日煮た汁を冷まして、3に入れて、1日煮立たせる。

かぼちゃのだんご汁

料理写真は 11 ページ

● 材料 (4人分)

かぼちゃ (大)	1/4 個
酒	大さじ 3
砂糖	大さじ 3
しょうゆ	大さじ 1
片栗粉	大さじ 3~4
だし汁	4cup
しょうゆ	大さじ 3
みりん	小さじ 1
玉ねぎ	1/4 個

【ポイント】

片栗粉の分量は、かぼちゃの柔らかさで調節する。柔らかすぎると煮くずれしやすいので、少し堅めが良い。

● 作り方

- 1 かぼちゃは一口大に切って鍋に入れ、酒、砂糖を加えて5分煮る。
- 2 しょうゆを加えて柔らかくなるまで10~15分煮る。
- 3 かぼちゃをつぶし、片栗粉を混ぜ、一口大の玉子でだんごを作る。
- 4 だんご汁にしょうゆ、みりんを入れて、煮立たせる。
- 5 だんごを4に入れて、火をおとす。

変わりきんぴら

料理写真は 12 ページ

● 材料 (5~6人分)

ごぼう	180g
にんじん	50g
うきこんにゃく	1袋
干しいたけ	2枚
揚げマシ (小)	80g
白ごま	少々
シロネ	1片
しょうゆ	大さじ 1
中華味	大さじ 2 1/2
砂糖	大さじ 1
みりん	大さじ 1
コショウ	少々

【ポイント】

ピーマンは調味料を入れる直前に入れた方が歯ごたえが良い。炒り煮のような感じで仕上げる。

● 作り方

- 1 ごぼう、にんじん、戻したしいたけ、油揚げ、ピーマンは繊維切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、繊維切にしたごぼう、ピーマン、揚げマシを炒め、ごま油、しょうゆ、中華味、砂糖、みりん、コショウを加えて炒める。
- 3 器に盛り、しょうゆ、みりん、中華味、砂糖、みりん、コショウを加えて炒める。

ごぼうのキンピラ天 (パート 1)

料理写真は 1 2 ページ

● 材料 (4 人分)

ごぼうのキンピラ	200g
ごぼう	150g
こんにんじん	30g
しょうゆ	大さじ 1
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
塩	少々
油	適量
七味唐辛子	少々
小麦粉	大さじ 4
溶き卵	1/2 個
揚げ油	適量

● 作り方

- 1 家庭用のキンピラを作る (それぞれを別々に作る)。卵と水を入れて、天ぷら用の衣を付けてかき揚げ風に揚げる。
- 2 小のキンピラを作る。
- 3 揚げ油を熱し、小麦粉と溶き卵を混ぜ、天ぷら用の衣を付けてかき揚げ風に揚げる。

【ポイント】

ごぼうに味がついており、焦げやすいので注意。

ごぼうのキンピラ天 (パート 2)

料理写真は 1 2 ページ

● 材料 (4 人分)

ごぼうのキンピラ	200g
ごぼう	150g
こんにんじん	30g
しょうゆ	大さじ 1
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
塩	少々
油	適量
七味唐辛子	少々
ピーマン	細切り 8 本
パプリカ (赤)	細切り 8 本
パプリカ (黄)	細切り 8 本
小麦粉	大さじ 4
溶き卵	1/2 個
揚げ油	適量

● 作り方

- 1 家庭用のキンピラを作る (それぞれを別々に作る)。卵と水を入れて、天ぷら用の衣を付けてかき揚げ風に揚げる。
- 2 小のキンピラを作る。
- 3 揚げ油を熱し、小麦粉と溶き卵を混ぜ、天ぷら用の衣を付けてかき揚げ風に揚げる。

【ポイント】

ごぼう、ピーマン、パプリカの色がきれいになるように揚げる。

鮭骨の酒粕漬

料理写真は 1 3 ページ

● 材料 (4 人分)

鮭の骨	300g
酒	3cup
白菜漬	800g
酒粕	300g
酒	1cup

● 作り方

- 1 鮭の骨を柔らかく煮る。
- 2 白菜漬を漬けておく。
- 3 酒粕と酒を混ぜ、白菜漬と鮭の骨を入れて煮る。

【ポイント】

骨を柔らかく煮ること。

じゃがいものつぶし煮

料理写真は 13 ページ

● 材料 (4 人分)

じゃがいも	4 個
干しいたけ	4 枚
干しつまげ	1 枚
長ねぎ	1/2 本
(A)だし汁	2cup
しょうゆ	大さじ 3
砂糖	大さじ 2
みりん	大さじ 1
酒	大さじ 1/2
油	大さじ 2

【ポイント】

じゃがいもは柔らかくなるまでよく煮る。

- 作り方
- 1 じゃがいもは皮を剥き、大きめに切ります。干しいたけ、干しつまげは戻し、水でよく洗います。長ねぎは斜めに切ります。
 - 2 鍋にだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん、酒を加え、火をつけて煮ます。
 - 3 じゃがいもが柔らかくなったら、つぶし煮にします。

白和え

料理写真は 13 ページ

● 材料 (8 人分)

豆腐	1 丁
しらす	25g
みりん	大さじ 3
砂糖	大さじ 1
にんにく	250g
ごしめじ	1 袋
焼きたちくわ	3 本

【ポイント】

和える野菜を変えて、変化をつけることができる。

- 作り方
- 1 豆腐は湯通しし、ザルに上げて軽く絞ります。
 - 2 しらすは軽く洗います。
 - 3 みりん、砂糖を加えて煮込みます。
 - 4 にんにくは粗く刻みます。
 - 5 ごしめじはよく洗います。
 - 6 焼きたちくわは縦切りにします。

白髪葱のザーサイ合え

料理写真は 14 ページ

● 材料 (4 ~ 5 人分)

ザーサイ (固まり)	150g
長ねぎ (太め)	2 本
鶏ササミ	2 本
(A)酒	少々
塩	少々
コショウ	少々
ごま油	少々
しょうゆ	少々
コショウ	少々

【ポイント】

白髪ねぎを作るときは、良く切れる包丁を使う。材料の水分は丁寧にとること。

- 作り方
- 1 ザーサイは固まりのまま、縦切りにします。
 - 2 鶏ササミは皮を剥き、縦切りにします。
 - 3 長ねぎは太めに切ります。
 - 4 ザーサイ、ササミ、長ねぎを混ぜ合わせます。
 - 5 (A)酒、塩、コショウ、ごま油、しょうゆを加えて混ぜ合わせます。

すじめ（あらめ）昆布の佃煮

料理写真は 14 ページ

● 材料（10人分）

すじめ昆布（生）	1kg
ざらめ	300g
しょうゆ	150g
白ごま	適量

● 作り方

- 1 昆布は 3cm に切り、軽くゆでる。
- 2 ひたひたの水、醤油、ざらめを入れ、弱火でゆっくり柔らかく煮る。

【ポイント】

煮るとき、水分がなくなったら木べらなどで焦がさないよう、練るように煮詰める。

たたきごぼう

料理写真は 15 ページ

● 材料（4人分）

ごぼう	300g
白ごま	少々
砂糖	大さじ 3
しょうゆ	大さじ 3
ごま油	小さじ 1/2

● 作り方

- 1 ごぼうは 5 cm 位の長さに切り、5 分位茹でてザルに上げる。（ごぼうは好みの固さに茹でる）
- 2 は調味料を合わせ、ごぼうが熱いうちに器にもり、白ごまをかける。

【ポイント】

ごぼうは柔らかく煮すぎないこと。歯ごたえがあった方がおいしい。

ごぼうは細めのものを選んだ方がよい。

煮あえ

料理写真は 15 ページ

● 材料（4人分）

大根	400g
にんじん	30g
わらび	100g
木綿豆腐	1/2
サラダ油	大さじ 1
(A)しょうゆ	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
みりん	大さじ 1
酒	大さじ 1
塩	小さじ 1

● 作り方

- 1 大根は干切りにし茹でる。
- 2 にんじんは 3 cm 位の長さの干切り
- 3 にすりびは 3 cm 位の長さに切る。
- 4 わらびは 3 cm 位の長さの干切り
- 5 豆腐を熱して 1、2、3 を入れて手でちぎり、A を加えて煮る。

【ポイント】

わらびは乾燥したものでもよい。

にんじんのそぼろ

料理写真は 15 ページ

● 材料 (4 人分)

にんじん	300g
塩	小さじ 1/2

【ポイント】

水分がなくなるまで、よく炒りつける。
コロッケに入れたり、揚げ物の衣に加えたりと活用は多様。簡単で便利な 1 品です。

- 作り方
- 1 1. にんじんを洗い、皮つきのまますりおろす。
 - 2 2. すりおろしたにんじんをフライパンで乾煎する。
 - 3 3. 乾煎したにんじんをフライパンで炒め、塩を加える。
 - 4 4. 水分がなくなるまで炒め、味を調える。

蒟の佃煮

料理写真は 16 ページ

● 材料

蒟 (水切り後)	3kg
酒	1cup
砂糖	500g
ザラメ	300g
サラダ油	1/2cup
みりん	1/3cup
水あめ	150g
しょうゆ	2cup
白ごま	48g
じゃこ	100g
タケのつめ	5-6 本

【ポイント】

煮詰めるとき、焦がさないよう注意。
蒟は無駄なところがないので、少しの切れ端だけでも佃煮が作れます。

- 作り方
- 1 1. 蒟は水切りをし、2 cm 角に切る。
 - 2 2. 蒟が隠れる位の鍋に水を入れ、煮詰める。
 - 3 3. 水分がなくなったら、しょうゆ、みりん、水あめ、砂糖、酒を加え、煮詰める。
 - 4 4. 水分がなくなったら、しょうゆ、白ごま、じゃこ、タケのつめを加え、煮詰める。
 - 5 5. 蒟が柔らかくなったら、しょうゆ、白ごま、じゃこ、タケのつめを加え、煮詰める。

丸ごと大豆のタケちゃん煮

料理写真は 16 ページ

● 材料 (6 ~ 8 人分)

大豆	3cup
ごぼう	1/2 本
にんじん	50g
干しいたけ	3 枚
油揚げ	1 枚
ひじき (乾燥)	3g
ホタテ貝柱 (乾燥)	5 個
えび (無頭)	5 尾
砂糖	大さじ 1 1/2
しょうゆ	大さじ 1 1/2

【ポイント】

煮詰めるとき、焦がさないよう注意。
なかなか取りにくい、大豆が毎日食べられます。

- 作り方
- 1 1. 大豆は水に浸し、1 晩水に漬ける。
 - 2 2. 大豆は水に漬けた後、水もどき、ざるで濾す。
 - 3 3. 大豆はざるで濾し、水もどき、ざるで濾す。
 - 4 4. 大豆はざるで濾し、水もどき、ざるで濾す。
 - 5 5. 大豆はざるで濾し、水もどき、ざるで濾す。
 - 6 6. 大豆はざるで濾し、水もどき、ざるで濾す。
 - 7 7. 大豆はざるで濾し、水もどき、ざるで濾す。

もろこと大豆の煮豆

料理写真は 17 ページ

● 材料	
ゆで大豆	700g
もろこし(佃煮)	150g
だし汁	適量
砂糖	1/2cup
しょうゆ	3/4cup
酒	1/2cup
塩	少々

【ポイント】

佃煮の塩分をみて、味を調節する。
良質のたんぱく質とカルシウムの補給に最適です。

- 作り方
- 1 大豆は洗って一晩水に浸けてふっくらさせる。大豆は洗って一晩水に浸けてふっくらさせる。
 - 2 だし汁をたき、砂糖としょうゆを加えて20分ほど煮る。
 - 3 しょうゆを加えて煮詰める。
 - 4 もろこしを加えて軽く混ぜ、火が通ったところで火を止める。(一晩寝かせると味が馴染む)

ヤチャラ

料理写真は 17 ページ

● 材料 (6人分)	
大根	400g
にんじん	100g
りんご	1/2 個
昆布	50g
しょうゆ	40cc
酢	200 cc
水	30 cc

【ポイント】

野菜に昆布の味とねばりがなじむまで、調味料は入れない。

- 作り方
- 1 大根、にんじん、りんごを皮をむき、皮付きのままに切ります。
 - 2 昆布を10分ほど煮出し、だし汁を作ります。
 - 3 だし汁に野菜を加えて煮込みます。
 - 4 しょうゆ、酢、水を加えて煮詰めます。
 - 5 粗熱を取り、冷蔵庫で冷やします。

油子の南蛮酢漬け

料理写真は 19 ページ

● 材料 (4人分)	
油子(生)	大 1 匹
(A) 醤油	大さじ 2
酢	大さじ 2
砂糖	小さじ 1/2
水	150cc
長ねぎ	1 本
種を除いた南蛮	2 つまみ
小麦粉	適量
油	適量

【ポイント】

小麦粉は揚げる直前にまぶし、余計な粉は落とすこと。数時間漬けておいた方が美味なので、味は濃くしないこと。

- 作り方
- 1 油子の頭や尾を切り落とし、内臓を2cmほどの筒切りにする。
 - 2 (A)の調味液と南蛮を入れ、600wのレンジで3分温めて取り出す。
 - 3 ねぎを4cmほどの長さに切り、2本を刺し、ガスの上で焼いて目をつける。
 - 4 小麦粉をまぶし、160-170℃の油で揚げる。取り出したら直前に油を2回揚げ、調味液に3分漬ける。

芋煮

料理写真は 19 ページ

● 材料 (2人分)

里芋	2~3 個
大根	1/6 本
にんじん	1/3 本
ごぼう	1/2 本
鶏もも肉	100g
干しいたけ	2 枚
みそ	大さじ 2 強
長ねぎ	1/2 本

【ポイント】

油は使わない。
素材の旨みと、干しいたけのもどし汁だけの味が上品な旨みとなる。

- 作り方
- 1 里芋、大根、にんじん、ごぼうは皮をむき、乱切りにする。鶏肉は一口大に切る。
 - 2 大根、にんじん、ごぼうは水でもどし、一口大(もどし汁は捨てない)の2 cm 幅で斜めに切る。
 - 3 大根、にんじん、ごぼうは2 cm 幅で斜めに切る。
 - 4 大根、にんじん、ごぼうは2 cm 幅で斜めに切る。
 - 5 大根、にんじん、ごぼうは2 cm 幅で斜めに切る。

おばあちゃんのうま煮

料理写真は 19 ページ

● 材料 (6~7人分)

にんじん	150g
ごぼう	150g
里芋	400g
れんこん	200g
こんにゃく	250g
たけのこ	150g
かまぼこ	90g
なす	160g
絹ゆかり	少々
ゆかり	少々
干しいたけ	10 枚
豚肉	250g
だし	
しょうゆ	
酒	

【ポイント】

豚肉は、煮汁をよく煮詰め、味をしっかりとつける。

- 作り方
- 1 里芋、大根、にんじん、ごぼうは皮をむき、乱切りにする。(にんじんは花型も作る)
 - 2 大根、にんじん、ごぼうは水でもどし、一口大(もどし汁は捨てない)の2 cm 幅で斜めに切る。
 - 3 大根、にんじん、ごぼうは2 cm 幅で斜めに切る。
 - 4 大根、にんじん、ごぼうは2 cm 幅で斜めに切る。
 - 5 大根、にんじん、ごぼうは2 cm 幅で斜めに切る。
 - 6 大根、にんじん、ごぼうは2 cm 幅で斜めに切る。
 - 7 大根、にんじん、ごぼうは2 cm 幅で斜めに切る。
 - 8 大根、にんじん、ごぼうは2 cm 幅で斜めに切る。
 - 9 大根、にんじん、ごぼうは2 cm 幅で斜めに切る。

かじか鍋

料理写真は 20 ページ

● 材料 (4人分)

かじか	1 尾
じゃがいも	100g
にんじん	50g
大根	50g
ごぼう	30g
夕菜	30g (塩漬けを水出し)
長ねぎ	40g
玉ねぎ	50g
みそ	大さじ 2

【ポイント】

かじかは熱湯をかけ、生臭みをとる。
野菜が6分位煮えたところで、みそを入れると、煮崩れしない。

- 作り方
- 1 かじかは熱湯をかけ、生臭みをとる。
 - 2 じゃがいも、にんじん、大根、ごぼうは皮をむき、少し大きめに切る。
 - 3 夕菜は水出し、長ねぎは小口切りにする。
 - 4 鍋に水、かじか、野菜、玉ねぎ、みそを入れて煮る。
 - 5 野菜が6分位煮えたところで、みそを入れる。

カニとキャベツの玉子炒め

料理写真は 20 ページ

● 材料 (2~3 人分)

キャベツ	150g
にんじん	30g
卵	1 個
カニ缶	1 缶 (110g)
サラダ油	小さじ 1/2
(A) しょうゆ	大さじ 1
顆粒だし	少々

【ポイント】

水分がなくなるまでよく炒める。洗ったキャベツはよく水を切り、火力は中火にするとよい。

- 作り方
- 1 玉ねぎ、キャベツ、にんじんを粗く切る。
 - 2 卵を溶き、油を熱し、卵を炒める。
 - 3 玉ねぎ、キャベツ、にんじん、カニ缶を加え、炒める。
 - 4 しょうゆ、顆粒だしを加え、水分がなくなるまで炒める。

カニ風味卵蒸し

料理写真は 20 ページ

● 材料 (4 人分)

卵	4 個
カニ風味かまぼこ	4 本
干しいたけ	2 枚
干しいたけ	ひとつまみ
ひじき(乾)	小さじ 1
にんじん	20g
たけのこ	小 1/2
なるど	2cm
(A) 砂糖	小さじ 2
みりん	小さじ 2
しょうゆ	大さじ 1
塩	少々
サラダ油	小

【ポイント】

材料を半熟状に炒める時、焦がさないよう気をつける。また炒め過ぎると固まりづらいので注意。

- 作り方
- 1 干しいたけ、ひじきは水にもどし、干しいたけは細く切る。
 - 2 卵を溶き、油を熱し、卵を炒める。
 - 3 玉ねぎ、キャベツ、にんじん、カニ缶を加え、炒める。
 - 4 しょうゆ、顆粒だしを加え、水分がなくなるまで炒める。
 - 5 砂糖、みりん、しょうゆ、塩を加え、炒める。
 - 6 干しいたけ、ひじき、なるど、たけのこ、にんじんを加え、炒める。

菊いも入りハンバーグ

料理写真は 21 ページ

● 材料 (4 人分)

豚ひき肉	200g
玉ねぎ	1 個
菊いも	100g
パン粉	1cup
卵	2 個
塩	少々
〈ソース〉	
ケチャップ	2/3cup
みりん	1/3cup
ウスターソース	1/3cup
〈付け合わせ〉	
ミックスベジタブル	大さじ 4
パプリカ	100g
じゃがいも	100g
ブロッコリー	20g
アスパラ	4 本

【ポイント】

テフロン加工のフライパンを使うと、余分な油を使わずにすむ。砂糖ではなく、みりんを使うことで、エネルギーが抑えられる。

- 作り方
- 1 玉ねぎ、菊いもはみじん切りにして炒め、火を止めて冷ます。
 - 2 パン粉、卵を割り入れ、溶き卵にする。
 - 3 豚ひき肉、玉ねぎ、菊いも、パン粉、卵を加え、塩・こしょうを加え、よく混ぜる。
 - 4 フライパンを温め、油を熱し、ハンバーグの形よく焼く。
 - 5 焼き上がったハンバーグを、ソース、みりん、ウスターソース、ケチャップを加えて、煮詰める。

牛乳とうふのフキノトウみそ入りフライ

料理写真は 21 ページ

● 材料 (4~5人分)

牛乳豆腐 (カッテージチーズ)	200g
牛乳	2L
酢	大さじ 4~5
はき	大さじ 4~5
のとう	5~6個
みそ	大さじ 1
のとう	大さじ 2
砂糖	大さじ 2
油	大さじ 2
小麦粉	30g
卵	1個
揚げ油	20g

【ポイント】

はきのとうはアクを抜く。

- 作り方：牛乳を沸かす。豆腐を少量の牛乳で洗い、水気をよく絞る。豆腐を小さく切る。豆腐を少量の牛乳で洗い、水気をよく絞る。豆腐を小さく切る。
- 作り方：豆腐を少量の牛乳で洗い、水気をよく絞る。豆腐を小さく切る。豆腐を少量の牛乳で洗い、水気をよく絞る。豆腐を小さく切る。
- 作り方：豆腐を少量の牛乳で洗い、水気をよく絞る。豆腐を小さく切る。豆腐を少量の牛乳で洗い、水気をよく絞る。豆腐を小さく切る。
- 作り方：豆腐を少量の牛乳で洗い、水気をよく絞る。豆腐を小さく切る。豆腐を少量の牛乳で洗い、水気をよく絞る。豆腐を小さく切る。

くじら汁 ①

料理写真は 22 ページ

● 材料 (4人分)

くじら本皮	200g
大豆	1丁
根	60g
はき	40g
のとう	30g
みそ	60g
のとう	100g
砂糖	40g
油	3cup
小麦粉	大さじ 2
卵	大さじ 1

【ポイント】

- 作り方：くじら本皮を洗い、根を斜めに切る。大豆を洗い、水気をよく絞る。根を斜めに切る。
- 作り方：くじら本皮を洗い、根を斜めに切る。大豆を洗い、水気をよく絞る。根を斜めに切る。
- 作り方：くじら本皮を洗い、根を斜めに切る。大豆を洗い、水気をよく絞る。根を斜めに切る。
- 作り方：くじら本皮を洗い、根を斜めに切る。大豆を洗い、水気をよく絞る。根を斜めに切る。
- 作り方：くじら本皮を洗い、根を斜めに切る。大豆を洗い、水気をよく絞る。根を斜めに切る。

くじら汁 ②

料理写真は 22 ページ

● 材料 (約12人分)

くじら本皮	200g
大豆	400g
根	120g
はき	100g
のとう	5本袋 (140g)
みそ	1本袋 (170g)
のとう	100g
砂糖	100g
油	300g
小麦粉	100g
卵	1本袋
揚げ油	適量
小麦粉	8cup
卵	適量

【ポイント】

たくさん作るとおいしい。くじらの脂が浮いているが、見た目よりあっさりしている。

- 作り方：くじら本皮を洗い、根を斜めに切る。大豆を洗い、水気をよく絞る。根を斜めに切る。
- 作り方：くじら本皮を洗い、根を斜めに切る。大豆を洗い、水気をよく絞る。根を斜めに切る。
- 作り方：くじら本皮を洗い、根を斜めに切る。大豆を洗い、水気をよく絞る。根を斜めに切る。
- 作り方：くじら本皮を洗い、根を斜めに切る。大豆を洗い、水気をよく絞る。根を斜めに切る。
- 作り方：くじら本皮を洗い、根を斜めに切る。大豆を洗い、水気をよく絞る。根を斜めに切る。
- 作り方：くじら本皮を洗い、根を斜めに切る。大豆を洗い、水気をよく絞る。根を斜めに切る。
- 作り方：くじら本皮を洗い、根を斜めに切る。大豆を洗い、水気をよく絞る。根を斜めに切る。

昆布しゃぶしゃぶ

料理写真は 22 ページ

● 材料 (3~4人分)

大根	1/2本 (300g)
豚肉 (しゃぶしゃぶ用)	300g
早煮昆布 (乾)	5~6本
(A) 水	5~6cup
酒	1/2cup
にんにく	3片
しょうが	2片
(B) ポン酢しょうゆ	
みねおろし	
万能ねぎ	
ねりごま	

【ポイント】

大根のかわりにニラでもおいしい。
シンプルに徹して、あまり他の具は入れない。

● 作り方

- 1 昆布は半分の長さに切り、水にもどす。(水洗いだけでもよい)
- 2 大根は皮をむいて、ピーラーで薄く切る。
- 3 昆布はくるくると巻いてから、5mm幅に切る。
- 4 Aを合せて煮立て、大根を入れておく。
- 5 4の昆布を入れて、ひと煮立ちする。
- 6 Bのタレをさっと火を通して、タレをつけていただく。

けの汁

料理写真は 23 ページ

● 材料 (5~6人分)

大根	200g
にんじん	60g
ごぼう	50g
こんにゃく	1/2個
ふくらみ	100g
わらび	60g
みそ	大さじ 2
豆	1cup
サラダ油	適量

【ポイント】

● 作り方

- 1 豆はゆわく。
- 2 材料は全部を1cm角に切る。
- 3 鍋に油を入れて、豆、大根、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ふくらみ、わらびを入れて煮込む。

鮭の甘辛煮

料理写真は 23 ページ

● 材料 (4人分)

鮭	400g
(A) しょうゆ	大さじ 3
水	大さじ 5
砂糖	35~40g
唐辛子	少々
しょうが汁	小さじ 2
酒	大さじ 1
片栗粉	小さじ 1
揚げ油	
白ごま	
く付け合せ	
レタス	
トマト	

【ポイント】

鮭は、油でこんがりとし色がつくまで揚げる。

● 作り方

- 1 鮭は一口大に切り、酒、しょうが汁、水、しょうゆ、砂糖、唐辛子、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- 2 1の鮭を10分程おける。
- 3 Aをひき混ぜ、2をよそ、唐辛子をふる。
- 4 器に盛り、レタス、トマトを添える。

鮭のちゃんちゃん焼き

料理写真は 23 ページ

● 材料 (4 人分)

鮭	240g
しいたけ	4 枚
えのきだけ	1/2 袋
しめじ	1/2 バック
玉ねぎ	1/2 個
かぼちゃ	80g
長ねぎ	20g
(A) マヨネーズ	大さじ 3
みそ	大さじ 1
みりん	大さじ 1
バター	20g
レモン	適量

【ポイント】

- 作り方
- 1 鮭の切り方、玉ねぎ、しいたけ、えのきだけ、しめじ、玉ねぎ、かぼちゃ、長ねぎ、マヨネーズ、みそ、みりん、バター、レモンを準備する。
 - 2 鮭を一口大に切る。
 - 3 しいたけ、えのきだけ、しめじ、玉ねぎ、かぼちゃ、長ねぎを一口大に切る。
 - 4 鮭、しいたけ、えのきだけ、しめじ、玉ねぎ、かぼちゃ、長ねぎをフライパンに入れ、バターを塗り、中火で焼く。
 - 5 焼き途中、マヨネーズ、みそ、みりんを加える。
 - 6 鮭が焼き上がったら、レモンを搾る。
 - 7 完成。

塩鮭の酢漬け

料理写真は 24 ページ

● 材料

甘塩鮭(骨除く)	1/4 身
だし昆布(乾)	25cm
みかん	1 個
薄切り生姜	1 かけ
酒	1/2cup
酢	1/2cup

【ポイント】

- 作り方
- 1 鮭を一口大に切る。
 - 2 昆布、みかん、生姜、酒、酢を準備する。

鮭のさんぺい粕汁味

料理写真は 24 ページ

● 材料 (7 人分)

新巻鮭	650g
大根	340g
にんじん	80g
玉ねぎ	280g
キャベツ	277g
長ねぎ	1 本
板粕	80g
だし汁(昆布だし)	11cup
塩	少々

【ポイント】

粕はよく溶いてから入れ、粕を入れてからは沸騰させない。

- 作り方
- 1 鮭を一口大に切る。
 - 2 大根、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎを一口大に切る。
 - 3 大根、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎを一口大に切る。
 - 4 大根、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎを一口大に切る。
 - 5 大根、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎを一口大に切る。
 - 6 大根、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎを一口大に切る。

ししゃもの甘露煮

料理写真は 24 ページ

● 材料 (4~5人分)

ししゃも	20匹
番茶	適量
(A)さらめ	100g
しょうゆ	大さじ 2
みりん	大さじ 2

【ポイント】

番茶で煮るので、くせのない淡白な味です。おせち料理に最適です。

● 作り方

- 1 ししゃもを網で焼く。
- 2 鍋に茶、1をいれ、1がかくれるくらい
- 3 仕上げにAを入れ、弱火で煮る。照りを出す。

酢イカ

料理写真は 25 ページ

● 材料 (4人分)

いか(中)	4杯
にんじん	50g
ごぼう	50g
しょうが	40g
野菜(漬物でも可)	40g
合わせ酢	
だし汁	400cc
砂糖	400cc
塩	20g
	少々

【ポイント】

イカに材料を詰めるときは、すき間なくしっかりと詰めると、切ったときに崩れにくい。

● 作り方

- 1 力はは、腹わたと足を抜き、胴の中
- 2 イを胸にゆすいて、皮をきれいにむく。
- 3 りごりごりうさは5mm程度の棒状に切る。野菜が漬物の
- 4 場に合んく、洗って水切りをし、野沢菜も5mm
- 5 角の棒状でイカの長さに切る。
- 6 イを5ごぼうと4の材料とイカの足を合わせ酢に5~7日間漬ける。

スルメイカのみそ漬

料理写真は 25 ページ

● 材料 (8~10人分)

みそ	1kg
砂糖	少々
みりん	100cc
酒	150cc
スルメ	5枚

【ポイント】

涼しい所におき、一週間位で食べきるようにする。

● 作り方

- 1 スルメは足と胴を離す。
- 2 みそ、砂糖、のり、酒を混ぜ合わせ、大1を約4~5日漬け込む。(タッパに入れて、余裕を
- 3 残す)網で焼き、食べやすい大きさに切って、皿に盛る。

大豆コロッケ

料理写真は 25 ページ

● 材料 (10人分)

大豆	250g
ごぼう	1本
にんじん	1本
玉ねぎ	1個
ひじき (乾燥)	5g
パセリ	少々
卵	2個
薄力粉	50g
塩	少々
片栗粉	少々
砂糖	大さじ 2
くたれ	大さじ 3
しょうゆ	少々
酢	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
ケチャップ	大さじ 1
水	少々
揚げ油	適量

【ポイント】
大豆をミキサーにかけるときの、途中で卵を入れると回転がよくなる。
良質のたんぱく質が豊富にとれる 1 品です。

● 作り方

- 1 大豆をミキサーでつぶす。
- 2 1に玉ねぎ、にんじん、ごぼう、ひじき、パセリ、卵、薄力粉、塩、砂糖、酢、しょうゆ、酢、砂糖、ケチャップ、水を加えて混ぜる。
- 3 2を丸めて、揚げ油で揚げる。
- 4 1に玉ねぎ、にんじん、ごぼう、ひじき、パセリ、卵、薄力粉、塩、砂糖、酢、しょうゆ、酢、砂糖、ケチャップ、水を加えて混ぜる。
- 5 2を丸めて、揚げ油で揚げる。
- 6 1に玉ねぎ、にんじん、ごぼう、ひじき、パセリ、卵、薄力粉、塩、砂糖、酢、しょうゆ、酢、砂糖、ケチャップ、水を加えて混ぜる。
- 7 2を丸めて、揚げ油で揚げる。

たらの三平汁とよせ豆腐

料理写真は 26 ページ

● 材料 (4人分)

たら (切り身)	4切れ
じゃがいも	100g
大根	80g
にんじん	80g
ごぼう	30g
生しいたけ	2枚
はくさい	200g
長ねぎ	40g
寄せ豆腐	1丁
だし汁 (昆布だし)	5cup
酒	大さじ 1
塩	少々

【ポイント】
寄せ豆腐を入れたら、煮すぎないこと。

● 作り方

- 1 たら、じゃがいも、大根、にんじん、ごぼう、生しいたけ、はくさい、長ねぎ、寄せ豆腐を切る。
- 2 鍋にだし汁、酒、塩、たら、じゃがいも、大根、にんじん、ごぼう、生しいたけ、はくさい、長ねぎ、寄せ豆腐を入れる。
- 3 中火で煮る。
- 4 たら、じゃがいも、大根、にんじん、ごぼう、生しいたけ、はくさい、長ねぎ、寄せ豆腐を入れる。
- 5 弱火で煮る。

チェブルル

料理写真は 26 ページ

● 材料 (4 人分)

鮭 (あらも含む)	350g
大根	80g
にんじん	50g
ごぼう	30g
白菜	200g
じゃがいも	100g
たまご	50g
長ねぎ	40g
昆布	小 1 枚
塩	小さじ 1

【ポイント】
塩分控えめです。

- 作り方
- 1 水を入れ、昆布を入れてだしを
 - 2 取る。ほうれん草、にんじん、ごぼう、白菜、じゃがいも、たまご、長ねぎは食べやすい大きめに切り、お湯で茹でる。
 - 3 ほうれん草、にんじん、ごぼう、白菜、じゃがいも、たまご、長ねぎは食べやすい大きめに切り、お湯で茹でる。
 - 4 ほうれん草、にんじん、ごぼう、白菜、じゃがいも、たまご、長ねぎは食べやすい大きめに切り、お湯で茹でる。
 - 5 ほうれん草、にんじん、ごぼう、白菜、じゃがいも、たまご、長ねぎは食べやすい大きめに切り、お湯で茹でる。
 - 6 ほうれん草、にんじん、ごぼう、白菜、じゃがいも、たまご、長ねぎは食べやすい大きめに切り、お湯で茹でる。
 - 7 ほうれん草、にんじん、ごぼう、白菜、じゃがいも、たまご、長ねぎは食べやすい大きめに切り、お湯で茹でる。

豆腐のラップ巻き

料理写真は 26 ページ

● 材料 (1.2 個分)

木綿豆腐	1丁
ほうれん草	1/2 束
にんじん	1/2 本
(または赤いかまぼこ)	(1本)
塩	小さじ 1
砂糖	大さじ 1

【ポイント】
豆腐の水はしっかり切ること。
ラップは3~4重に巻く。

- 作り方
- 1 豆腐は水切りし、1cm幅に切り、ラップで巻き、お湯で茹でる。
 - 2 ほうれん草、にんじん、ごぼう、白菜、じゃがいも、たまご、長ねぎは食べやすい大きめに切り、お湯で茹でる。
 - 3 ほうれん草、にんじん、ごぼう、白菜、じゃがいも、たまご、長ねぎは食べやすい大きめに切り、お湯で茹でる。
 - 4 ほうれん草、にんじん、ごぼう、白菜、じゃがいも、たまご、長ねぎは食べやすい大きめに切り、お湯で茹でる。
 - 5 ほうれん草、にんじん、ごぼう、白菜、じゃがいも、たまご、長ねぎは食べやすい大きめに切り、お湯で茹でる。
 - 6 ほうれん草、にんじん、ごぼう、白菜、じゃがいも、たまご、長ねぎは食べやすい大きめに切り、お湯で茹でる。

なっとう汁

料理写真は 27 ページ

● 材料 (5~6 人分)

納豆	1パック
揚げ豆腐	小 2 枚
わかずき	200g
落葉きのこ	100g
豆腐	200g
長ねぎ	少々
みそ	適量
だし汁	6cup

【ポイント】
納豆はすり鉢でよくすること。
材料はなるべく細かく切ること。

- 作り方
- 1 納豆はすり鉢でよくすること。
 - 2 揚げ豆腐は5mm位の長さに切り、油揚げは5mm角に切る。
 - 3 落葉きのこは5mm角に切る。
 - 4 豆腐は5mm角に切る。
 - 5 長ねぎは5mm角に切る。
 - 6 だし汁に納豆、揚げ豆腐、わかずき、落葉きのこ、豆腐、みそ、長ねぎを加え、ひと煮立ちさせる。

生わかめのしゃぶしゃぶ

料理写真は 27 ページ

● 材料 (4 人分)

生わかめ	600g
豆腐	400g
だしん切り込み	300g
長ねぎ	160g
生しいだけ	150g
(A)水	900cc
酒	100cc

【ポイント】

わかめは、煮すぎないこと。

- 作り方
- 1 わかめは長めに切る。お湯を沸かして、わかめを3/4入れ、だし汁を1/4入れ、煮立てたら食べる。
 - 2 豆腐は大きめに切り、だし汁を3/4入れ、煮立てたら食べる。
 - 3 だしん切り込みは大きめに切り、だし汁を3/4入れ、煮立てたら食べる。
 - 4 長ねぎは大きめに切り、だし汁を3/4入れ、煮立てたら食べる。

糠にしんの貝だくさん汁

料理写真は 27 ページ

● 材料 (5 人分)

じゃがいも	中 5 個 (600g)
大根	1/2 本 (500g)
にんじん	中 1 本 (100g)
玉ねぎ	中 1 個 (200g)
ごぼう	1/2 丁
糠にしん (甘口)	1 尾 (350g)
しめじ	1 袋
油揚げ	1/2 枚
豆腐	1/2 丁
(A)みりん	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
天然塩	少々
くまもとの味	適量
長ねぎ	適量
唐辛子	適量

【ポイント】

糠にしんは、丸ごと塩抜きする。
野菜は大きめに切ると食感を楽しめます。

- 作り方
- 1 じゃがいも、大根、にんじん、玉ねぎ、ごぼうはそれぞれ半月切りにする。
 - 2 糠にしんは、丸ごと塩抜きする。
 - 3 しめじ、油揚げ、豆腐はそれぞれ 3cm 幅に切る。
 - 4 (A)みりん、しょうゆ、天然塩、くまもとの味、長ねぎ、唐辛子はそれぞれ適量を加える。
 - 5 鍋に水、野菜、糠にしん、しめじ、油揚げ、豆腐、(A)みりん、しょうゆ、天然塩、くまもとの味、長ねぎ、唐辛子を入れて煮立て、火を弱にして 10 分ほど煮る。
 - 6 仕上げにみりん、しょうゆ、天然塩、くまもとの味、長ねぎ、唐辛子を加えて煮立てたら完成。

糠にしんの三平汁

料理写真は 28 ページ

● 材料 (5 ~ 6 人分)

糠にしん	中 1 匹
大根	400g
にんじん	100g
じゃがいも	300g
長ねぎ	70g
しらたき	230g
だし汁 (鼠布だし)	800cc

【ポイント】

糠にしんにより、塩分濃度が異なるため、味をみて調整する。

- 作り方
- 1 じゃがいも、大根、にんじんはそれぞれ 3cm 幅に切り、水に浸け、塩抜きする。
 - 2 糠にしんは、丸ごと塩抜きする。
 - 3 しらたきは 2cm 幅に切り、だし汁を 3/4 入れ、煮立てたら 1 を加えて煮立てたら完成。

糠にしんのみそ煮

料理写真は 28 ページ

● 材料 (4 人分)

糠にしん	中 2 本
しょうが	1 片
昆布だし	500cc
(A)砂糖	大さじ 1
みりん	大さじ 1
みりん	大さじ 1
〈付け合せ〉	
たけのこ	8 本
いんげん	6 本
長ねぎ	1/2 本

- 作り方
- 1 糠にしんを 2 ～ 3 時間、昆布だしで煮る。
 - 2 しょうが、砂糖、みりん、みりんを加え、お好みで味を調える。
 - 3 つけ合せを切って、鍋に入れて弱火で煮る。

【ポイント】
臭みをとるため、米のとぎ汁につけておく。

ひりょうす

料理写真は 28 ページ

● 材料 (4 人分)

木綿豆腐	1 丁
すり身	100g
昆布 (もどして)	30g
卵	1 個
にんじん	30g
さいたま	5 本
片栗粉	大さじ 2
片栗粉	大さじ 2
砂糖	大さじ 2
塩	少々
しょうゆ	少々
しょうゆ	少々
揚げ油	適量

- 作り方
- 1 豆腐は水気をよく絞る。
 - 2 豆腐、すり身、昆布、卵、片栗粉、砂糖、塩、しょうゆを加えて混ぜる。
 - 3 混ぜたものを丸めて、油で揚げる。
 - 4 揚げた後は、キッチンペーパーで油を吸い取る。
 - 5 揚げた後は、キッチンペーパーで油を吸い取る。
 - 6 揚げた後は、キッチンペーパーで油を吸い取る。

【ポイント】
すり身は鮮度の良いものを使う。昆布はだしをとった後のものを利用してよい。

ほっけのつみれあんかけ

料理写真は 29 ページ

● 材料 (4 ～ 5 人分)

ほっけ	5 匹
ごぼう	120g (2～3 本)
塩	小さじ 1/4
酒	小さじ 2
片栗粉	大さじ 4
揚げ油	適量
ほうれん草	1 束
(A)だし汁	1cup
砂糖	小さじ 1
酒	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1 1/2
みりん	大さじ 2
(B)片栗粉	小さじ 2
水	小さじ 4

- 作り方
- 1 ほっけを 3 枚におろし、皮をはぎ、よくたたいておく。(フードプロセッサーを使うとよい)
 - 2 ほっけ、ごぼう、酒、塩、砂糖、みりん、しょうゆ、片栗粉(A)を加えて混ぜる。(1 個が 50g 前後)
 - 3 混ぜたものを丸めて、油で揚げる。
 - 4 揚げた後は、キッチンペーパーで油を吸い取る。
 - 5 揚げた後は、キッチンペーパーで油を吸い取る。

【ポイント】
すり身はよく混ぜ、高温で揚げない。
魚が苦手な人にも臭みなく食べられる 1 品。

ほっけのつみれ汁

料理写真は 29 ページ

● 材料 (4 人分)

生ほっけ	中 1 本
ごぼう	80g
大根	100g
にんじん	少々
しいたけ	4 ケ
長ねぎ	1 本
だし汁 (昆布だし)	4cup
しょうゆ	大さじ 2
酒	大さじ 2
(A)みりん	大さじ 1
しょうが汁	大さじ 1
塩	少々
小麦粉	大さじ 2

【ポイント】

すり身のかたさに応じ、小麦粉は加減する。

● 作り方

- 1 大根、ごぼう、しいたけ、にんじん、しょうが汁、みりん、しょうゆ、酒、だし汁、小麦粉、塩を混ぜ、こねる。
- 2 生地を丸め、一口大に切る。
- 3 鍋にだし汁、酒、しょうゆ、みりん、小麦粉、塩を加え、沸かす。
- 4 生地をゆがき、お湯で洗う。
- 5 鍋にだし汁、酒、しょうゆ、みりん、小麦粉、塩を加え、沸かす。
- 6 生地をゆがき、お湯で洗う。

身欠きニシンの昆布巻き

料理写真は 29 ページ

● 材料 (4 本分)

身欠きにしん	4 本 (120g)
昆布	4 枚 (1.8 X 3.5 cm)
かんぴょう	約 1m
酒	大さじ 2
しょうが (薄切り)	4~5 枚
砂糖	30g
しょうゆ	40cc
みりん	大さじ 1
く灰液	
灰 (薪の灰)	1/4cup
水	適量

【ポイント】

昆布がやわらかくなってから、調味料を入れる。

● 作り方

- 1 昆布を水で洗う。
- 2 昆布を鍋に入れ、酒、しょうゆ、みりん、砂糖を加え、煮る。
- 3 昆布が柔らかくなったら、かんぴょう、しょうが、みりん、砂糖を加え、煮る。
- 4 昆布を鍋に入れ、酒、しょうゆ、みりん、砂糖を加え、煮る。
- 5 昆布を鍋に入れ、酒、しょうゆ、みりん、砂糖を加え、煮る。
- 6 昆布を鍋に入れ、酒、しょうゆ、みりん、砂糖を加え、煮る。

モザイク玉子

料理写真は 30 ページ

● 材料 (4 人分)

小揚げ	4 枚
小卵	中 4 個
にんじん	30g
さやいんげん	30g
砂糖	小さじ 2
しょうゆ	大さじ 2
みりん	小さじ 1
水	

【ポイント】

● 作り方

- 1 小揚げを水で洗う。
- 2 小揚げを鍋に入れ、酒、しょうゆ、みりん、砂糖を加え、煮る。
- 3 小揚げを鍋に入れ、酒、しょうゆ、みりん、砂糖を加え、煮る。
- 4 小揚げを鍋に入れ、酒、しょうゆ、みりん、砂糖を加え、煮る。

ゆでギョウザ

料理写真は 30 ページ

● 材料 (4 人分)

強力粉	2cup
サラダ油	大さじ 2
豚ひき肉	1 束
こんにゃく	150g
塩	1 片
ごしょう	少々
卵	1 個
サラダ油	少々
ラー油	少々

【ポイント】

ギョウザの皮から具がはみ出さないよう、しっかりとじる。

- ### ● 作り方
- 1 方らじんがな入を上ののつ湯
パ切っな、にか、0の形わな3
イン通くれル、れ2に円まけで
 - 2 油炒刻で卵粉つぶし、棒指つで
にをらまき力また分、のいら茹
ンリたる溶強た耳等せにりがを
 - 3 熱、だめか入きの打で、折ラ
をしひに、たれたかち直中心に油
に、きら塩、ぬらた粉径を7
に肉を、るぬ油さを7
んを加こ。るまをねつた台
にくれ、汁よ湯です。た台
の入れ、す。た台
を、ま湯し。た台
を、るまをねつた台
を、るまをねつた台
 - 4 油炒刻で卵粉つぶし、棒指つで
にをらまき力また分、のいら茹
ンリたる溶強た耳等せにりがを

れんこんと黒豆の揚げ出し

料理写真は 30 ページ

● 材料 (3 人分)

黒豆 (ゆで)	1/2cup
れんこん	300g
(A) 酒	小さじ 2
塩	小さじ 1/3
小麦粉	大さじ 3
片栗粉	少々
揚げ油	適量
ドレッシング	適量

【ポイント】

黒豆は、あまりやわらかく煮ない。

- ### ● 作り方
- 1 皮をむいて、酢水に 1 分
は、軽く水分をしぼる。
 - 2 ろし、軽く水分をしぼる。
 - 3 おろし、軽く水分をしぼる。
 - 4 つぶし、形を整え、17
 - 5 揚げ、好みのドレッシング

山菜の保存方法

料理写真は 31 ページ

● 材料

くうど	山菜重量の 20~25%
行者ニンニク	3~5 本
唐辛子	少々
めんつゆ	少々
ふき	山菜重量の 20~25%
わらび	少々
重曹(または灰)	少々
たけのこ	山菜重量の 20~25%
きのこ	山菜重量の 20~25%
落葉きのこと	少々
ポリポリ	適量

【ポイント】

冬は水が冷たいので、塩出しは2日位かける。

● 作り方

- くうど) は皮をむき、塩水に半日浸けてから上げておく。
- く行者ニンニク) その1
アイネギはきれいに洗って、さつと1茹でてザルに上げ、冷ましてから、凍らす。
- く行者ニンニク) その2
アイネギはきれいに洗って、さつと1茹でてザルに上げ、冷ましてから、唐辛子を3~5本入れためんつゆに浸け、冷蔵庫で保存する。
- くふき) は塩を入れてお湯でさつと茹で、水に入れておく。皮をむく。どんぐりの葉をかり返し、重石をしておく。
- くわらび) 重曹(または灰)を入れた湯で、わらびをさつと茹でる。除き、塩漬けし、軽い石を上げておく。
- くたけのこ) は先端を斜めに切っておいて、沸騰した湯に上げて皮をむく。軽い石を上げておく。
- くきのこ) 落葉きのこの塩水に1分、ポリポリは1時間分けて洗って、1回分凍らす。

ごぼうの保存方法

料理写真は 31 ページ

● 材料

ごぼう	
-----	--

【ポイント】

ごぼうの味がなくなるので、長時間水にさらさない。ごぼうはよく乾燥させ、紙袋に入れる。

● 作り方

- 1 ごぼうを20分位アク抜きをする。
- 2 1をザルに上げ、よく水気を切り、広げて乾かす。
- 3 よく乾かしてから、紙袋に入れて保存する。

宗八かれいの切り込み

料理写真は 31 ページ

● 材料

宗八かれい (小さいもの)	1kg
こしょう	100g
塩	80g
唐辛子	1~2本

【ポイント】

鮮度の良い魚を使用し、血抜きをしっかりとする。浅い春か涼しくなった秋が作り時。(気温の高い真夏は、発酵しすぎて適さない)

- 作り方
- 1 かりかひる大らザ3こ日にら4き5
 - 2 方れいをい
 - 3 除く。ろ。こを落ととし、頭、尾に切
 - 4 容器に、か、温る蔵
 - 5 にもどして1週間位時々か
 - 6 庫で保存する。

さめがれいの切り込み

料理写真は 31 ページ

● 材料

さめがれい	12kg
塩	250g
こしょう	600g
にんじん	100g
さんしょう	150g
しょうが	200g

【ポイント】

- 作り方
- 1 方がさめがれい、一口す、重しをして半日おく。
 - 2 1かされ0
 - 3 水に切塩よりお
 - 4 返し、す、

千枚漬

料理写真は 32 ページ

● 材料

赤かぶ	またば	聖護院大根	
塩	またば	白かぶ	かぶ重量の 5~6%
(A) 酢	砂糖		酢 1 に対し 砂糖 1~1.5
昆布			

【ポイント】

冷暗所に置くと、3か月くらいもつ。また、3か月たったものをガラス瓶などに汁ごと移し変え冷蔵庫に入れると1年位保存可能。

- 作り方
- 1 かりかひる大らザ3こ日にら4き5
 - 2 方かそ向ををふ吸丁りをにぶけ1漬お度ルまな
 - 3 葉ま白いとををさきと口さ。いを食るっせ
 - 4 はま。れり水せ厚すつり重お汁、すと2ま
 - 5 ぶの様き削りわで薄使切の込日けきにまじ
 - 6 5を容4みに酢る5
 - 7 取り昆5がし作まお
 - 8 庫で保存する。

ちそ巻き（シソ巻き）

料理写真は 32 ページ

● 材料

赤しそ（葉）	30~40 枚
もち米	2cup
(A)みそ	3cup
砂糖	1.5cup
たかのつめ	少々
サラダ油	少々

【ポイント】

● 作り方

- 1 もち米とAを混ぜ合わせてよく練る。
- 2 その葉先を手前にして1をのせ、巻く。
- 3 イパンに油をしき5～6分弱火で蒸し焼きにする。

なすのいすし

料理写真は 33 ページ

● 材料（4人分）

なす	4 個
食用菊	12 個
みょうが	4 個
ごはん	小茶碗 1
塩	小さじ 1
焼きみょうばん	小さじ 2
笹の葉	3 枚
砂糖	小さじ 1

【ポイント】

なすのアク抜きはしっかりする（5分位浸けておく）。ごはんが冷たい場合はレンジで温める。

● 作り方

- 1 なすは縦半分に切り、斜めに3切れに切る。
- 2 食用菊を1の焼きみょうばんを入れた水に浸けておく。
- 3 菊は斜めに3等分に焼く。
- 4 温かい砂糖をのせる。
- 5 温かい砂糖をのせる。

なんばんの葉の佃煮

料理写真は 33 ページ

● 材料

なんばん（緑のもの）	20 本
なんばんの葉	20 枚
砂糖	150g
黒砂糖	50g
しょうゆ	100cc

【ポイント】

● 作り方

- 1 なんばんの葉となんばんはさっと茹で、水に浸けアクをとる。（数回水をかえる）
- 2 砂糖、黒砂糖、しょうゆを加え煮詰める。冷めてから冷凍保存する。

保存練りみそ

料理写真は 33 ページ

● 材料	
みそ	400g
砂糖	300g
みりん	200g
しょうゆ	100g

【ポイント】

すった白ごまや刻んだゆずを入れてもよい。冷蔵庫で1年位はもちます。

- 作り方
- 1 鍋に全材料を入れ、練り上げる。
 - 2 鍋1で全材料の容器に詰め、冷蔵庫で保存。

ハタハタの飯寿司

料理写真は 34 ページ

● 材料 (12人分)	
ハタハタ (小)	1.2kg
大根	500g
にんじん	50g
しょうが	20g
生ご飯	10g
塩	40g
砂糖	20g
調味料	少々
酒	少々
酢	36cc
葉の葉	250cc
葉	適量

【ポイント】

はたはたは、きれいに洗う。
大根は変色するので、漬け込む日に切る。

- 作り方
- 1 方は、何度か取り、水を何度か取ります。はたはたは、きれいに洗う。大根は変色するので、漬け込む日に切る。
 - 2 大根は、斜めに切ります。にんじんは、斜めに切ります。しょうがは、斜めに切ります。
 - 3 大根、にんじん、しょうがをそれぞれ、水で洗います。葉の葉は、水で洗います。
 - 4 大根、にんじん、しょうがをそれぞれ、水で洗います。葉の葉は、水で洗います。
 - 5 大根、にんじん、しょうがをそれぞれ、水で洗います。葉の葉は、水で洗います。
 - 6 大根、にんじん、しょうがをそれぞれ、水で洗います。葉の葉は、水で洗います。

煮味噌

料理写真は 34 ページ

● 材料 (1人分)	
にんじん	20g
ごぼう	20g
酒	3cc
煮干し	中 1匹
水	180cc
みそ	3g
サラダ油	2g

【ポイント】

野菜はかためで火を止める。(余熱で程よくなる) また、熱湯をそそぎ、ねぎやとろろ昆布を加えると即席みそ汁となる。

- 作り方
- 1 方は、1cm角に切る。
 - 2 大根、にんじん、しょうがをそれぞれ、水で洗います。葉の葉は、水で洗います。
 - 3 大根、にんじん、しょうがをそれぞれ、水で洗います。葉の葉は、水で洗います。

揚げジャガ

料理写真は 35 ページ

● 材料

新じゃが (直径 3cm 位のもの)	400g
塩	少々
片栗粉	少々
揚げ油	適量

【ポイント】
できたてがおいしい。

- 作り方
- 1 じゃがはタワシで洗う。(皮がむける)
 - 2 水に茹でる。1 と塩を入れ、鍋たぎりを 180℃ の油で揚げる。
 - 3 揚げ、片栗粉をふりかけ、180℃ の油で揚げる。

小豆入りベコモチ

料理写真は 35 ページ

● 材料 (10 個分)

上新粉	50g
小豆	1cup
砂糖	300g

【ポイント】

- 作り方
- 1 小豆を砂糖に混ぜ、上新粉を加えて混ぜる。
 - 2 1 を器に盛り、蒸す。
 - 3 蒸す。汁を捨て、上新粉を加えて混ぜる。蒸す。

卵の花ケーキ

料理写真は 35 ページ

● 材料 (8 人分)

マーガリン	100g
牛乳	1cup
卵	2 個
砂糖	100g
小麦粉	200g
キングパウダー	小さじ 2
卵の花	200g
お湯	大さじ 2
バター	適量

【ポイント】
一晩おくと、おからの臭いがなくなる。

- 作り方
- 1 マーガリン、牛乳、卵、砂糖を混ぜる。
 - 2 小麦粉、キングパウダー、卵の花を混ぜる。
 - 3 1 と 2 を混ぜ、お湯を加えて混ぜる。
 - 4 生地を型に入れ、180℃ で 5 分焼く。
 - 5 生地を型から取り出し、冷ます。

おばあちゃんの甘酒

料理写真は 36 ページ

● 材料

米	1 合
米こうじ	400g

【ポイント】

米こうじのアミラーゼという酵素は、70℃以上で壊れてしまうため、おかゆは必ず70℃に冷ましてから米こうじを混ぜること。

● 作り

- 1 米を洗い、水でこせ、水700cc、米1わ3保(い味了入0て
- 2 水700cc、米1わ3保(い味了入0て
- 3 水700cc、米1わ3保(い味了入0て
- 4 水700cc、米1わ3保(い味了入0て
- 5 水700cc、米1わ3保(い味了入0て

かしわ団子

料理写真は 36 ページ

● 材料 (12個分)

小麦粉	150g
上新粉	100g
白玉粉	50g
湯	1cup 強
あんこ	300g
かしわの葉	12 枚

【ポイント】

生地のかたさ(かたすぎ、やわらかすぎ)に気をつける。生地に砂糖を少量加えてもよい。

● 作り

- 1 小麦粉、上新粉、白玉粉をボウルで
- 2 湯を加えながら、少しずつ加えながら
- 3 湯を加えながら、少しずつ加えながら
- 4 湯を加えながら、少しずつ加えながら
- 5 湯を加えながら、少しずつ加えながら

かしわ餅

料理写真は 36 ページ

● 材料 (8個分)

もち米	1cup
片栗粉	100g
小豆	1cup 弱
砂糖	160g
塩	小さじ 1/2
かしわの葉	8 枚

【ポイント】

もち米を炊き上げるとき、水分が多すぎると片栗粉の量が多くなるので気をつける。

● 作り

- 1 もち米を洗い、水に浸け、30分位水に浸け、
- 2 小豆と水を入れ、砂糖、塩を加え、
- 3 小豆を炊く。木でつぶしながら
- 4 小豆を炊く。木でつぶしながら
- 5 小豆を炊く。木でつぶしながら
- 6 小豆を炊く。木でつぶしながら

かぼちゃ団子

料理写真は 37 ページ

● 材料 (6 個分)

かぼちゃ	大 1/4 個
砂糖	30g
塩	少々
片栗粉	20g
上新粉	20g
または小麦粉	
サラダ油	少々

【ポイント】

片栗粉の他に、上新粉（または小麦粉）を加えることでやわらかくなる。

● 作り方

- 1 かぼちやを砂糖と塩で味つけしてやわらかく煮る。（煮汁は煮詰める。）
- 2 1 が冷めたらすりこ木等でつぶし、片栗粉と上新粉（または小麦粉）を混ぜ、8 等分して丸め、手で平らにし、油をひいたフライパンで両面を焼く。

健康ドリンク

料理写真は 37 ページ

● 材料 (1 人分)

① (昆布ドリンク)	10g
昆布	180 cc
水	
② (蜂蜜ドリンク)	
はちみつ	大さじ 1
りんご酢	大さじ 1
水	150cc

【ポイント】

蜂蜜ドリンクは、先にはちみつと酢をよく混ぜること。

● 作り方

- (昆布ドリンク)
昆布は布巾で汚れ等ふき取り、細かく切って（折って）コップに入れ、水をそそぐ。水をおくとヌルヌルとした液になる。（昆布はやわらかくなっている）ので、そのまま液体と一緒に食べる。
- (蜂蜜ドリンク)
コップにはちみつ、りんご酢を入れよく混ぜ、水を加えて混ぜる。

しみいも

料理写真は 37 ページ

● 材料 (小判方 1 枚分)

じゃがいも	2 個 (200g)
黒砂糖	60g
白玉粉	適量
塩	適量
サラダ油	2 cc

【ポイント】

乾燥したものを水でもどすときは、ヒタヒタになる位の水を入れてもどすこと。

● 作り方

- 1 じゃがいもは冬期間木の箱に入れて凍らせ、春（3 月頃）皮をむき、水にくらべて色戻りが出るので、何回も水を返りながら、色がなくなるまで繰り返す。（じゃがいもは柔らかく、色がなくなるまで繰り返す。）
- 2 じゃがいもは冬期間木の箱に入れて凍らせ、春（3 月頃）皮をむき、水にくらべて色戻りが出るので、何回も水を返りながら、色がなくなるまで繰り返す。（じゃがいもは柔らかく、色がなくなるまで繰り返す。）
- 3 じゃがいもは冬期間木の箱に入れて凍らせ、春（3 月頃）皮をむき、水にくらべて色戻りが出るので、何回も水を返りながら、色がなくなるまで繰り返す。（じゃがいもは柔らかく、色がなくなるまで繰り返す。）
- 4 じゃがいもは冬期間木の箱に入れて凍らせ、春（3 月頃）皮をむき、水にくらべて色戻りが出るので、何回も水を返りながら、色がなくなるまで繰り返す。（じゃがいもは柔らかく、色がなくなるまで繰り返す。）
- 5 じゃがいもは冬期間木の箱に入れて凍らせ、春（3 月頃）皮をむき、水にくらべて色戻りが出るので、何回も水を返りながら、色がなくなるまで繰り返す。（じゃがいもは柔らかく、色がなくなるまで繰り返す。）
- 6 じゃがいもは冬期間木の箱に入れて凍らせ、春（3 月頃）皮をむき、水にくらべて色戻りが出るので、何回も水を返りながら、色がなくなるまで繰り返す。（じゃがいもは柔らかく、色がなくなるまで繰り返す。）

ふっくらこいもちゃん

料理写真は 38 ページ

● 材料 (約 15 人分)

じゃがいも	中 16 個
砂糖	大さじ 2 2/3
塩	小さじ 3
ふっくら粉 (ホットケーキミック ス)	200g
牛乳	3cup
揚げ油	適量

【ポイント】

じゃがいもは茹でて粉ふきにし、しっかり水分をとばす。衣をからませたら高温の油で揚げる。

● 作り方

- 1 じゃがいもを適当な大きさに切り、塩、砂糖、水と一緒に茹でる。
- 2 茹で上がったじゃがいもを湯を捨て、火にかけて水気をとばす。
- 3 ふっくら粉を牛乳で混ぜ、じゃがいもにからめて、油で揚げる。

干しかぼちゃ

料理写真は 38 ページ

● 材料 (4 人分)

かぼちゃ	200g
------	------

【ポイント】

蒸しすぎないように。

● 作り方

- 1 かぼちゃは種を除き 7~8 cm の長さ、1 cm の厚さに切り、竹串がとおる程度に蒸かす。
- 2 1 日を干す。

豆団子

料理写真は 38 ページ

● 材料 (10 個分)

金時豆	300g
(A) さらめ	200g
砂糖	50g
塩	小さじ 1/2
片栗粉	100g
湯 (60℃)	150cc
サラダ油	適量

【ポイント】

お湯の温度を 60℃ だとすると、冷めてもかたくならない。

● 作り方

- 1 豆は晩水に浸し、20 分程煮て湯を捨て、水を加えて再び煮る。
- 2 やわらかくなった後、A を少しずつ加えて 300g に対し、片栗粉 100g を加え、お湯でかたさを調節する。
- 3 10 分ほど煮たら、丸めて、油をひいたフライパンで焼く。

ようかん

料理写真は 39 ページ

● 材料

小豆	5 合
寒天	16g
水	8~9cup
砂糖	650g
水あめ	250g
塩	少々

【ポイント】

- 作り方
- 1 小豆を洗い、水を加えて完全煮沸する。
 - 2 小豆を潰し、砂糖を加えて混ぜる。
 - 3 寒天を水で溶かし、砂糖を加えて混ぜる。
 - 4 小豆ペーストと寒天液を混ぜ、鍋で煮詰める。

よもぎ入り芋もち

料理写真は 39 ページ

● 材料 (1.2 個分)

じゃがいも	中 4 個
片栗粉	125g
よもぎ(茹でたもの)	150g
小豆	1cup 強
砂糖	240g
塩	小さじ 1/2 強

【ポイント】

じゃがいもはもち状になるまでよくねる。

- 作り方
- 1 じゃがいもを洗い、皮をむき、5mmの厚さに切る。(または蒸す)
 - 2 じゃがいもを茹で、芋の水分を拭き取る。
 - 3 じゃがいもを潰し、片栗粉を加えて混ぜる。
 - 4 小豆ペーストと芋ペーストを混ぜ、鍋で煮詰める。
 - 5 生地を丸め、蒸す。

協力いただいた食生活改善協議会等

【●印は、料理を提出いただいた協議会等】

- 函館市食生活改善協議会
- 北斗市食生活改善協議会
- 森町食生活改善協議会
- 鹿部町食生活改善推進協議会
- 長万部町食生活改善推進協議会
- 江差町食生活改善推進協議会
- 上ノ国町食生活改善協議会
- 八雲町食生活改善協議会
- 乙部町食生活改善委員会
- 厚沢部町食生活改善協議会
- 奥尻町食生活改善協議会
- 小樽市食生活改善協議会
- 倶知安消費者協会
- 真狩村食生活改善推進員会
- 黒松内町食生活改善推進員協議会
- 蘭越町食生活推進協議会
- 余市町食生活改善推進員会
- 仁木町食生活改善員会
- 積丹町食生活改善推進員会
- 赤井川村食生活改善推進員会
- 古平町食生活改善推進員会
- 寿都町食生活改善推進員協議会
- 岩内町食生活改善協議会
- 共和町食生活改善協議会
- 泊村食生活改善協議会
- 神恵内村食生活改善協議会
- 札幌市食生活改善推進協議会
- 江別市食生活改善協議会
- 新篠津村食生活改善協議会
- 当別町食生活改善協議会
- 厚田村食生活改善推進協議会
- 石狩市食生活改善推進協議会
- 千歳市食生活改善協議会
- 厚真町食生活改善推進協議会
- 室蘭市食生活改善推進員協議会
- 伊達市食生活改善協議会
- 登別市食生活改善推進員協議会
- 虻田町食生活改善推進員協議会
- 大滝村食生活改善推進員協議会
- 浦河町食生活改善推進協議会
- 様似町食生活改善推進員協議会
- えりも町食生活改善推進員協議会
- 滝川市食生活改善協議会
- 新十津川町食生活改善推進員協議会
- 赤平市食生活改善推進協議会
- 芦別市食生活改善推進協議会
- 砂川市食生活改善協議会
- 上砂川町食生活改善推進協議会
- 歌志内市食生活改善推進協議会
- 奈井江町食生活改善推進協議会
- 妹背牛町食生活改善協議会
- 沼田町食生活改善推進協議会
- 秩父別町食生活改善協議会
- 北竜町食生活改善協議会
- 北村食生活改善推進協議会
- 美唄市食生活改善推進協議会
- 由仁町食生活改善推進協議会
- 旭川市食生活改善協議会
- 東川町食生活改善協議会
- 比布町食生活改善協議会
- 富良野市食生活改善協議会
- 中富良野町食生活改善協議会
- 名寄市食生活改善協議会
- 美深町食生活改善協議会
- 音威子府村食生活改善協議会
- 風連町食生活改善協議会
- 士別市食生活改善協議会
- 苫前町食生活改善協議会
- 羽幌町食生活改善協議会
- 留萌市食生活改善協議会
- 遠別町食生活改善協議会
- 浜頓別町食生活改善協議会
- 利尻町食生活改善協議会
- 利尻富士町食生活改善協議会
- 礼文町食生活改善協議会
- 網走市食生活改善協議会
- 置戸町食生活改善協議会
- 女満別町食生活改善推進協議会
- 美幌町ハルスリ一ダ一
- 紋別市食生活改善協議会
- 帯広市食生活改善推進員協議会
- 幕別町食生活改善協議会
- 中札内村食生活改善推進協議会
- 清水町食生活改善推進員協議会
- 新得町食生活改善推進員協議会
- 鹿追町食生活改善推進協議会
- 広尾町食生活改善推進協議会
- 大樹町食生活改善推進員協議会
- 池田町食生活改善推進協議会
- 浦幌町食生活改善協議会
- 本別町食生活改善推進員協議会
- 釧路町食生活改善連絡協議会
- 鶴居村食生活改善推進協議会
- 厚岸町食生活改善協議会
- 浜中町食生活改善推進協議会
- 釧路市食生活改善協議会
- 標茶町食生活改善協議会
- 根室町食生活改善協議会
- 中標津町食生活改善協議会
- 別海町食生活改善協議会

北海道伝承食文化
—伝え残したい我が家の料理—

平成18年3月発行

編集／北海道食生活改善推進員団体連絡協議会

発行／北海道保健福祉部地域保健課

TEL011-231-4111 FAX011-232-8216

北海道上川保健福祉事務所

TEL0166-46-5988 FAX0166-46-5262
