

うこぎボール

材料 (4~5人分)

| | |
|-----------------|-----------|
| うこぎ 10g | 水 大さじ2~3杯 |
| ホットケーキミックス 200g | 揚げ油 |
| 卵 Mサイズ1個 | グラニュー糖 適量 |

- ① うこぎは、さっと熱湯で茹でて冷水にとり、水気を絞って粗く刻む。
- ② 卵とホットケーキミックスを混ぜて、水は丁度良い加減になるように少しずつ混ぜていく。
- ③ 生地にうこぎを混ぜて、かためきが出来れば直径1.5cmくらいの円にくり抜き、生地がやわらかい時は、小さいスプーンでボールの形にすくって、中温(160℃)の油で揚げる。
- ④ 仕上げにグラニュー糖を上から降りかける。

うこぎ入り混ぜご飯

材料 (1人分)

| | |
|-------------------|----------|
| 一夜干しの魚(アジの開き等) 半身 | 油揚げ 1/2枚 |
| ごはん 200g | 醤油 少々 |
| うこぎ 5g | もみ海苔 少々 |
| 焼き味噌 3g | |

- ① 雪菜は3cmくらいに切っておく。
- ② 牛肉は砂糖・醤油・酒・しょうが絞り汁で下味を付け、片栗粉をまぶす。
- ③ 水煮たけのこは、4cm幅で薄切りにする。
- ④ 醤油、砂糖、酒、水、ガラスープの素、片栗粉をよく混ぜておく。
- ⑤ フライパンに油を入れて熱し、強火で牛肉を炒め、次に、雪菜、水煮たけのこを入れて炒め、調味料を全体に回し入れ、かき混ぜながら炒めてとろみをつける。

うこぎ入り塩引き寿司

材料 (4人分)

| | | |
|--------------------------------|--------------|--------------|
| 米 300g(2合) | 合わせ酢 | 塩引き(鮭) 適宜 |
| 水 390g(普通の水加減より 合わせ酢分を差し引く) | 酢 45cc | (薄くスライスしたもの) |
| だし昆布 5g | 砂糖 9g(大さじ1杯) | うこぎ 20g |
| | 塩 5g(小さじ1杯) | |

- ① 塩引き鮭は薄くスライスする。(鮮魚店で塩引き寿司用と伝えて切ってもらいと楽です。)
- ② 米を研いで分量の水に浸す。昆布を入れてしばらく置き(30分位)、そのまま普通に炊く。炊き上がった後、合わせ酢を全体に回しかけ、味を馴染ませる。ご飯につやを出すために、うちわであおぎながら混ぜ合わせる。
* 冷たくなるとおいしくなくなるので、冷ましすぎないように注意。
- ③ うこぎを茹でて刻み、寿司飯に混ぜる。
- ④ 酢水で押し型をぬらし、底の方に塩引き鮭を敷き、上にご飯を詰めてその上から軽い重しをし、形をつくる。
- ⑤ 食べやすい大きさに切って、盛りつける。

おかひじきのナムル

材料 (1人分)

| |
|----------------|
| おかひじき 40g |
| もやし 20g |
| えのき茸 20g |
| ゴマ油 小さじ1/2杯 |
| 塩 少々(小さじ1/10)杯 |

- ① おかひじきは、たっぷりの熱湯を準備し、塩を入れた中で色よく茹でる。
- ② もやし、えのき茸も茹でておく。
- ③ おかひじきを食べやすい長さに切り、もやしとえのき茸と共にボールに入れ、ゴマ油、塩をふってよく混ぜる。

おかひじきののり巻き

材料 (4~5人分)

おかひじき 50g
醤油 小さじ1/2杯
黄菊 2房
酢 少々
かにかまぼこ 1と1/2本
板海苔 1/2枚

- ① おかひじきは、塩ひとつまみ入れた熱湯で茹でて冷水にとり、水気をよくきってから、醤油を全体にふりかけなじませておく。
- ② 黄菊は、ガクからはずし、酢を少々入れた湯で茹でて、冷水にとり、水気を絞る。
- ③ かにかまぼこは、半分に切っておく。
- ④ 細巻き寿司をつくる要領で、簾の上に海苔を置き、おかひじきを広げる。真ん中に黄菊とかにかまぼこを並べて、端の方から巻いていく。

薄皮丸なす入りの野菜ピザ

材料 (卵豆腐型1個分)

おかひじき 40g だし汁 350g
帆立貝柱(水煮缶) 30g 砂糖 大さじ1杯(9g)
卵(Mサイズ) 1個 醤油 小さじ2杯(10ml)
粉末寒天 4g 塩 小さじ1/5杯(1g)

- ① おかひじきは茹でておく。
 - ② 帆立の身はほぐしておく。
 - ③ だし汁に粉末寒天を入れ、火にかけ沸騰させて煮溶かす。
 - ④ 砂糖、醤油、塩を加えて、溶いた卵を少しずつ流し入れ、火を止め、あら熱をとる。
 - ⑤ 型におか、ひじき帆立をバランスよく散らし、人肌程度に冷めた寒天液を流し込み、冷やし固める。
 - ⑥ 型から取り出し、切り分ける。
- * 寒天液が熱いうちに流してしまうとおかひじきの色が悪くなってしまうので、とろみが出てくる位まで冷まします。

一間とび

材料 (1串分)

餅 丸めた餅 3個 味噌 15g(大さじ3弱)
(耳たぶくらいの 砂糖 15g(大さじ1と1/2強)
かたさのものが好ましい) 水 10cc(小さじ2杯)
薄皮丸なす 2個 串(竹串、わりばしなど) 1本

- ① なすはへたを取り、底の部分を平らに切り、塩を一つまみ入れたお湯で塩茹でする。
 - ② 味噌だれを作る。なべに味噌・砂糖・水を入れてよくかき混ぜてとかす。弱火にかけてとろとろになるまで木しゃくしでよくかき混ぜながら練り上げる。
 - ③ 串に餅、なす、餅、なす、餅と交互に刺す。
 - ④ ③の串を軽く火であぶり、餅が焼けたら上に味噌だれを塗り、さらに火であぶり、焼き目をつける。
- * 米沢の郷土料理いっけんとびを薄皮丸なすでつくって見ました。もちは、白玉だんごに変えてもOK。
白玉団子(白玉粉 30g、水 20~25ccをよく混ぜ合わせて3等分にし、丸めて熱湯で茹でる。浮いてきたら水にとる。)

薄皮丸なす入りの野菜ピザ

材料 (4人分)

薄皮丸なす 8個 とろけるチーズ 120g
トマト 1/2個 塩・コショウ 適宜
ジャガイモ 1個 バジルまたはパセリ 適宜
サラミソーセージ 8枚 油 適宜

- ① トマトは薄切りにし、なすはへたを取り縦にスライス、ジャガイモは皮をむいて薄切りにし、水にさらす。
- ② フライパンを熱し、油をなじませ、水気をきったなすを炒め、いったん取り出す。
- ③ 次にジャガイモを入れ、裏表と火を通し、塩コショウで下味を付ける。
- ④ フライパンのジャガイモの上に、なすを敷き、上にトマトをのせて、チーズをまんべんなくちらす。
- ⑤ 上にサラミチーズとバジルをのせ、ふたをして蒸し焼きにする。(弱火)

夏野菜ポトフ

材料 (4人分)

| | |
|----------|-------------|
| 薄皮丸なす 8個 | にんにく 1かけ |
| ジャガイモ 2個 | コンソメの素 1~2個 |
| トマト 2個 | 水 600cc |
| ズッキーニ 1本 | 塩・コショウ 適宜 |
| ベーコン 2枚 | |

- ① 薄皮丸なすはへたを取り、水にさらしてアクを抜く。
- ② ジャガイモは皮をむき、1/4の大きさに切る。
- ③ トマトはへたを取り、1/4に切る。
- ④ ズッキーニは1cm幅に輪切りにする。
- ⑤ ベーコンは1cm幅に切る。
- ⑥ にんにくは皮をむいておく。
- ⑦ 鍋に材料を全て入れて、水、コンソメを入れて火にかけ、時々アクを取りながら中火~弱火で煮込む。
- ⑧ 塩・コショウで味を整える。

紅大豆入りミネストローネ

材料 (4~5人分)

| | |
|-------------------|---------------------|
| 紅大豆 80g→180g(茹でて) | にんにく 1かけ |
| 完熟のトマト 中2個(180g) | 油 大さじ1 |
| トマトも水煮缶 200g | 水 600cc(紅大豆を茹でた汁+水) |
| セロリ 1/2本(40g) | コンソメキューブ 1個 |
| ジャガイモ 1個 | ローリエ 1枚 |
| 玉葱 1/2個 | パスタ(スパゲッティなど) 20本 |
| ベーコン 2枚 | 塩、コショウ、粉チーズ 適宜 |

- ① 紅大豆は一晩水に漬けて、漬け汁ごと1時間煮る。
- ② トマト、セロリ、ジャガイモ、玉葱、ベーコンはそれぞれ1cm角に切っておく。にんにくはみじん切りにし、トマトはホールの場合は1cm角に切っておく。
- ③ 鍋に油をひき、火にかけ、にんにくを炒め、香りが出てきたらベーコンを炒める。次に切った野菜と紅大豆を炒めて、紅大豆の茹で汁と不足分の水を入れ、コンソメキューブ、ローリエを入れる。沸騰したらジャガイモを入れる。野菜が柔らかくなったら、トマトを入れて、味をなじませる。
- ④ パスタを2~3cmに折って、そのまま鍋に入れ、弱火で煮る。
- ⑤ 仕上げに塩・コショウをし、好みで粉チーズをふる。

紅大豆とレーズンの黒砂糖風味

材料 (2~3人分)

| |
|------------------|
| 紅大豆 40g |
| 水 豆の5~6倍 |
| 黒砂糖 15g |
| 干しぶどう 30g(大さじ2杯) |
| サツマイモ 100g |

- ① 紅大豆は、5~6倍の水に漬けて、一晩置く。
- ② 漬け汁ごと、火にかけ柔らかくなるまでとろ火で煮る。(約1時間)
- ③ 柔らかく下煮をした豆とその煮汁に、黒砂糖、レーズンを入れ煮含めるようにことごと煮る。途中豆が自ら顔を出さないように気をつけ、水分が少なくなったら差し水をして煮る。
- ④ サツマイモはよく洗ったまま、1cm角のさいの目に切り、水に漬けておく。
- ⑤ 豆に味がしみ始めた頃、サツマイモを鍋に入れて煮る。サツマイモの色が変わり、柔らかくなったら出来上がり。

紅大豆入り茶飯

材料 (2~3人分)

| | |
|---------|--------------------|
| 米 200g | 番茶(ほうじ茶) |
| 水 300g | (300+20)の1%→3.2g |
| 紅大豆 20g | 塩 (300+20)の1%→3.2g |
| 水 20g | 青菜(春菊、大根葉等) 少々 |

- ① 米を研いで、ざるに上げ、水気を切っておく。
- ② 水(300+20)の分量より少し大目のお湯を沸かし、ほうじ茶を入れる。
- ③ フライパンで、紅大豆を乾煎りし、表面に軽く焦げ目がつくくらいに加熱し、火を止める。
- ④ フライパンのふたを用意し少しずらして、浮間から熱いほうじ茶を入れ、ふたをして、豆に吸水させてさらに蒸らしておく。(10分程度)
- ⑤ 炊飯器に米を入れ、上から豆の入ったほうじ茶を注ぎ入れ、塩を入れt全体を軽く混ぜ、ふたをして炊飯のスイッチを入れる。
- ⑥ 炊き上がったら、茹でた青菜を刻み、混ぜる。

鯛の香物鮓(こうものずし)

材料 (1人分)

| | | |
|-----------------|---------------|------------------|
| 飯 160g(米80gくらい) | 鯛 30g | 花作大根の塩漬け 10g |
| 酢 12ml(大さじ1弱) | (刺身ならなんでも代用可) | もってのほか(菊) 10g |
| 塩 1g(小さじ1/5杯) | 塩 適宜 | 酢 5ml(小さじ1) |
| 砂糖 3g(小さじ1杯) | 酢 適宜 | 砂糖 1.5g(小さじ1/2杯) |
| | | 甘酢しょうが 10g |

- ① 鯛は薄くそぎ切りにし、バットに並べて軽く塩をする。塩が溶けて水が出てきたら酢を振りかけて、余計な水気を払う(酢洗い)。
- ② 塩漬けになった花作大根は、薄く小口切りにし、水にさらし、軽く塩気を抜いてから固く絞る。
- ③ もってのほか(菊)は、花弁をちらし、酢を入れたお湯で茹でて、冷水にとり、水気を絞り、甘酢で和えておく。
- ④ 堅めに炊き上げた飯にもってのほかを混ぜ合わせ、寿司飯をつくる。
- ⑤ 寿司飯に大根ともってのほかを混ぜ合わせ、鯛は軽く混ぜる。
- ⑥ 器に盛付け、甘酢しょうがを横に添える。

花作大根入り餃子

材料 (20~25人分)

| | |
|--------------------|------------|
| 塩漬けした花作大根 60g(4cm) | 餃子の皮 25枚程度 |
| 豚挽肉 100g | 油 大さじ1~2杯 |
| 白菜 100g | 好みで |
| ニラ 20g(4本程度) | 醤油 |
| 醤油 小さじ1/2杯 | 酢 |
| コショウ 少々 | ラー油 |

- ① 塩漬けした花作大根は、薄切りにして水にさらし、塩出しする。水気を絞り、細く千切りにする。
- ② 白菜は千切りし、千切りした花作大根とよく混ぜ合わせ、水気を絞っておく。
- ③ 豚挽肉と1cmに切ったニラ、②で水気を絞った白菜と花作大根をよく混ぜて、醤油、コショウを入れて粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ④ 餃子の皮に③の具を載せて包む。
- ⑤ フライパンに油を入れ蒸して、餃子を入れ、水を1カップ弱入れて蒸し焼きにする。
- ⑥ 好みで醤油、酢、ラー油をつけていただく。

中華風 即席甘酢漬け

材料 (2~3人分)

| | |
|-------------------------------|------------|
| 花作大根 1本(約400g~可食部300g : Aとする) | |
| 調味液 | 付け合わせ野菜 |
| 砂糖 30g(Aの10%) | きゅうり 1/2本 |
| 酢 30ml(Aの10%) | ミニトマト 2~3個 |
| 塩 9~10g(Aの3%強) | |
| ゴマ油 10ml(Aの3%強) | |

- ① 大根をきれいに洗い、皮をむき、縦4等分にして、薄いイチョウ切りにする。
- ② きゅうりは輪切りにし、トマトは1/2~1/4に切っておく。容器(またはビニール袋)に大根、調味料を入れ、軽い重石をして、1時間くら置く。
- ③ 食べる直前にきゅうりを混ぜ、器に盛付け、トマトを添える。

豆もやしと鶏団子のミルク鍋

材料 (1人分)

| | |
|----------------|---------------------|
| 小野川豆もやし 60g | 長ネギ 1/4本 |
| 鶏挽肉 80g | 生椎茸 2枚 |
| 葱・しょうが・白ゴマ 少々 | コンソメキューブ 1/4個 |
| 塩・コショウ 少々 | (+水100cc) |
| 卵 10g(Mサイズ1/5) | 牛乳 200cc |
| ごぼう 20g | 塩 1g |
| 豆腐 1/4丁 | 薄口醤油 2.5cc(小さじ1/2杯) |

- ① 豆もやしはひげ根の部分を取り除いて、3~4cmの長さに切っておく。
- ② 鶏挽肉にみじん切りした葱・しょうがを白ゴマ、塩・コショウ、卵を混ぜ合わせる。
- ③ ごぼうはさがきにして水にさらし、豆腐は食べやすい大きさに切る。長ネギはななめ小口切り、生椎茸は石づきをとり、笠の部分に十字に飾り切りをする。
- ④ 鍋にコンソメキューブと水を入れ火にかけて、沸騰したところに牛乳を入れ、塩を薄口醤油で味付けする。鶏挽肉をスプーンで団子状にすくって落とし、火を通す。そこに、ごぼう・豆もやしを入れ、柔らかくなったら、豆腐・長ネギを入れて、加熱し味をなじませていただく。

豆もやしと赤根ほうれん草のピリ辛ゴマ和え

材料 (2人分)

豆もやし 60g 砂糖 6g(小さじ2杯)
赤根ほうれん草 50g 酒 4cc(小さじ1弱)
(またはほうれん草) ラー油 少々
すりゴマ(白) 10g
醤油 10cc(小さじ2杯)

- ① 豆もやしは洗って、ひげ根の部分を取り除き、塩ひとつまみ入れたお湯で茹でて、3cmの長さに切る。
- ② ほうれん草は根の部分の泥を落とすようにきれいに洗い、塩を入れた熱湯で茹でて、冷水にとり、水気を絞る。赤い根元は甘いので、切り落とさず、根の先だけ落としたり、3cm幅に切る。
- ③ すりゴマ、醤油、砂糖、酒、ラー油を混ぜて、分量で豆もやし、ほうれん草を和える。
- ④ 器に盛り付けたら、残りのゴマダレを上からかける。

豆もやしの酢味噌和え

材料 (2~3人分)

豆もやし 60g だし汁(または水)
あさつき 40g 30cc(大さじ2杯)
イカ 50g 酢 5cc(小さじ1杯)
味噌 40g(大さじ2杯弱) 練り辛子 3g
砂糖 18g(大さじ2杯) (小さじ1/3~1/2杯)

- ① 豆もやしは洗って、ひげ根の部分を取り除き、塩ひとつまみ入れたお湯で茹でて、3cmの長さに切る。あさつきも同様に茹でて、3cmに切っておく。
- ② イカは、内臓を取り除き、焼きまたは茹でて、食べやすい大きさに切る。
- ③ 味噌・砂糖・だし汁(水)を合わせて火にかけ、とろりとするまで木べらで練っていく。へらから、ぼたっと落ちるくらいになったら火からおろし、冷ます。
- ④ 冷めた練り味噌に酢と練り辛子を入れて混ぜ、豆もやし、あさつき、イカを和える。

カセ鳥揚げ



材料 (5人分)

豚肉口スうす切り 100g 金谷ごぼう 150g
酒 小さじ1/2 片栗粉 少々
醤油 小さじ1 揚げ油 適宜
しょうが 少々 塩 少々

- ① 豚肉は細切りにして、酒、醤油、しょうが汁で下味をつける。
 - ② 金谷ごぼうは皮をむき、斜め切りしてからせん切りにする。
 - ③ 切ったごぼうに片栗粉をまぶす。
 - ④ ①の豚肉を少し手にとり、軽くにぎり、周りに切った金谷ごぼうを付ける。
 - ⑤ 180℃位に熱した油で4を揚げる。
 - ⑥ 熱いうちに軽く塩を振り食べる。
- * 金谷ごぼうは、水に漬けたりしないこと。水気があると片栗粉がべたつきやすくなる。

豆もやしと鶏団子のミルク鍋



材料 (5人分)

金谷ごぼう 2本 醤油 大さじ3
片栗粉 適量 白ゴマ 適量
揚げ油 適量 かつお節 適量
水 150cc 七味唐辛子 適量
砂糖 大さじ10杯

- ① 金谷ごぼうは、薄い斜め切りにスライスして、湯でさっと湯がき水分をとる。袋に片栗粉を入れ、これにごぼうを入れ粉をまぶす。
- ② フライパンに油を入れ、低温で1がカリカリになるまで揚げる。
- ③ 鍋に分量の水、砂糖、醤油を入れ煮たてる。煮詰まったら揚げたごぼうを入れ、からめる。
- ④ 好みにより、最後に白ゴマや粉カツオ節、七味唐辛子などをからめる。

山形赤根ほうれん草ときのこのグラタン



材料（4人分）

| | |
|-----------------|---------------|
| 山形赤根ほうれん草 240g | ホワイトソース 360cc |
| 舞茸 70g | 牛乳少々、バター 16g |
| しめじ 60g | 粉チーズ 少々 |
| エリンギ 60g | サラダ油 少々 |
| ベーコンスライス 30～35g | |

- ① 山形赤根ほうれん草を水洗い、5cm長さに切り水気をきる。ベーコンは、5mm位に切る。
 - ② フライパンにサラダ油少量を入れ、①の山形赤根ほうれん草を生のまま入れしんなりさせ、バター、塩、コショウで味付け、ザルに入れ余分な水分を取る。
 - ③ きのかも2と同様に炒め、水分を取る。
 - ④ ホワイトソースを鍋に入れ、適当な硬さにするため温めた牛乳でのばし、塩、コショウで味を付ける。
 - ⑤ グラタン皿に山形赤根ほうれん草、きのこを混ぜ入れ、この上に4を注ぎ粉チーズを振り、とろ火で焼き目を付けて出来上がり。
- * 山形赤根ほうれん草、きのこは、炒め過ぎないこと。
* ホワイトソースは、ゆるくし過ぎないこと。

山形赤根ほうれん草の柿入りサラダ



材料（4人分）

| | |
|----------------|------------|
| 山形赤根ほうれん草 250g | サラダ油 大さじ2杯 |
| 玉葱 1/4個 | わさび 適宜 |
| 中玉トマト 4個 | 醤油 適宜 |
| 渋抜き柿1個 | |

- ① 山形赤根ほうれん草は、茹でて水に浸してアク抜きし、水気を絞り3cm位の長さに切る。
- ② トマトはヘタを取り、4～6等分に切る。
- ③ 玉葱はうす切りにして、水にさらしておく。
- ④ 柿は半分に切り、2～3mmのうす切りにする。
- ⑤ ボールにほうれん草、玉葱、トマト、柿を入れ、サラダ油をかけ混ぜ合わせる。
- ⑥ わさび醤油を作り、食べる直前に5に混ぜ合わせて食べる。

じゅんさいのみそ汁



- ① じゅんさいは水洗いして水気を切っておく。
- ② 鍋に水を入れ沸騰したら適量のじゅんさい、わかめを入れ、最後に味噌を加えて出来上がりです。
～じゅんさいのつるつるした食感が味わえます～

蔵王かぼちゃのごまだれかけ



材料（5人分）

| | |
|-------------|-----------------|
| 蔵王かぼちゃ 300g | ごまだれ |
| A | 酒 大さじ1杯 |
| | しょう油 大さじ1杯 |
| | 砂糖 大さじ1杯 |
| | 塩 少々 |
| | 白ごま 10g |
| | 砂糖 20g |
| | しょう油 25cc |
| | すりごま(白) 10g |
| | 出し汁 60cc 片栗粉 5g |

- ① 蔵王かぼちゃは、約2cm角に切って耐熱容器に入れ、Aの材料を混ぜ合わせて加え、電子レンジで12分加熱する。
- ② 竹串を刺してまだ固い場合は、更に数分加熱する。柔らかくなったら、しばらくそのまま置いて煮含める。
- ③ ごまだれの材料を全部鍋に入れ、弱火にかける。かぼちゃの煮汁を少し混ぜ、濃度を整える。
- ④ ①の蔵王かぼちゃを器に盛り付け、②のごまだれをかけていただく。

蔵王かぼちゃときのこのキッシュ バジル風味



材料 (5人分)

| | | |
|----------------|------------|---------|
| 蔵王かぼちゃ 150g | バジルの葉 5枚 | 塩 適量 |
| 練りパイ生地 200g | 牛乳 120cc | こしょう 適量 |
| 玉ねぎ 80g | 生クリーム 60cc | サラダ油 適量 |
| | 卵 2個 | |
| | チーズ 50g | |

- ① パイ生地をのばして丸型のパイ皿に敷き、余分な生地は切り落とし、オープンで焼いておく。
- ② 蔵王かぼちゃは皮をむいてスライスし、電子レンジで火を通す。
- ③ しめじは小房に分け、玉ねぎ、ベーコンは適当な大きさに切り、サラダ油で炒める。
- ④ 牛乳、生クリーム、卵、塩、こしょうは混ぜ合わせておく。
- ⑤ ①のパイ生地に、③、②、チーズの順に詰めていき、④を流し入れ、180℃のオープンで30～40分焼く。焼きあがったら油で揚げたバジルの葉を飾る。

悪戸いもの団子入りきのこ汁



材料 (4人分)

| | | |
|---------------------|-----------|----------------|
| 悪戸いも 350g (洗いいも) | 出し汁 800cc | きのこ汁 |
| 白玉粉 50g | 酒 60cc | 鶏肉 100g |
| 小麦粉 10g | みりん 10cc | 長ねぎ 1/2本 |
| 片栗粉 適量 | 塩 少々 | 舞茸・エノキ・椎茸など 適宜 |
| サラダ油 適量 | | 一味 |

- ① 悪戸いもは水からゆで、竹くしがスッと通ったらザルにあげてそのまま冷ます。
- ② すり鉢に白玉粉を入れ、すりこぎでよくつぶして粉にする。悪戸いもを加えてすりつぶし、更に小麦粉を入れてしっかり混ぜ合わせる。
- ③ 皿またはバットにラップを敷き、その上に片栗粉を敷く。左手に②を、右手にスプーンを持ち、親指と人さし指の間からいもを絞りスプーンで取り、団子にして片栗粉の上のせる。
- ④ 少し大きめに15個くらいの団子を作り、片栗粉を全体につけて中温の油でカラッと揚げる。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、細きにした鶏肉をバラバラにほくして入れ、アクをしっかり取る。酒、濃口しょう油、みりんを入れ、バラしたきのこを加えてサッと火を通す。④の団子を加え、温まったら長ねぎの斜め切りを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑦ 器に取り分け、一味をふっていただく。

里芋のマリネ



材料 (5人分)

| | | | |
|----------|---|-----------|-------------|
| 里芋 200g | A | 酢 100cc | 片栗粉 適宜 |
| 玉ねぎ 200g | | 薄口醤油 50cc | 揚げ油 適宜 |
| レモン 1/4 | | 砂糖 大さじ2杯 | スモークサーモン 適量 |
| にんじん 50g | | サラダ油 適宜 | みずの実 少々 |
| | | | 黄菊 少々 |
| | | | 塩 少々 |

- ① 玉ねぎを薄くスライスして塩を少々まぶしておく。
 - ② 里芋は、皮をむき棒状に切り、にんじんは千切りにする。
 - ③ 1の玉ねぎを水洗いして絞り、Aの調味料、にんじん、薄切りにしたレモンと混ぜ合わせる。
 - ④ 切った里芋に片栗粉をふりかけ、180℃の油で揚げる。
 - ⑤ ④の里芋を③に混ぜる。
 - ⑥ ⑤を器に盛り、スモークサーモン、茹でたまごの実、黄菊を散らす。
- * 揚げた里芋をカリカリの状態にいただくために、食べる直前にあわせる。

葉わさびのふすべ漬け



～「ふるべる」とは
「湯通しする」意の方言です～

- ① 葉（または花）わさびを洗い、2cm程度に刻み、蓋付容器に入れます。（かなり太くなった葉の場合は5mm程度に）
- ② 刻むと繊維が気になりません。）
- ③ なべに漬け汁（醤油3、みりん1、砂糖少々もしくは麵つゆで味付けした汁）を入れ、いったん沸騰させた後、約80℃に冷まします。
- ④ ①に②の漬け汁を入れ、まんべんなく浸して蓋をした後、冷水で粗熱をとります。
一晩冷蔵庫で保存して出来上がりです。

自然薯の山かけ



- ① マグロの赤身はぶつ切りにし、わさびを多めの醤油で溶き、マグロをからめておき、なじませておきます。
 - ② 器にマグロを盛りつけ、その上からだし汁でのばしたとろろをかけて、いただきます。
- * 自然薯はすり鉢でおろすのがポイント。また、のばす場合はすり鉢にだし汁を入れ、その中でおろすと簡単です。

自然薯の酢の物



- ① 合わせ酢をだし汁に、酢・砂糖・酒と少量のしょうゆと塩で調味し、ひと煮立ちさせ、冷蔵庫で冷やしておきます。
 - ② うす切りしたきゅうりは塩もみし、食用菊はさっとゆで、カニ（カニ風かまぼこでも良い）は適当な大きさにほぐす。
 - ③ 器に合わせ酢を入れ、すりおろした自然薯と②の具を混ぜ スプーンにとって落とします。
- * だし汁が多めの吸い酢でいただきます。
具におろした自然薯をからめて落とすと固まります。

ほおずきジャム

- ① ほおずきの実の薄皮をむいて、軸の部分を取り除き、縦2つ割りにする。
 - ② なべに①とグラニュー糖（分量の30%）を入れ、少しおく。
 - ③ 中火にかけ15～20分かき混ぜながら煮詰める。
 - ④ 水あめを入れとろみをつける。
 - ⑤ 最後にレモン汁少々を入れて火から下ろす。
- * 焼いたクレープやパンにつけて食べるとおいしい。
* 同じ要領で丸ごと煮たほおずきを寒天で固めると見た目もきれいで季節感を味わえます。

月山筍の炊き込みご飯



材料（2人分）

| | | | |
|------|------|------|--------|
| うるち米 | 4合 | 酒 | 大さじ3 |
| もち米 | 1合 | みりん | 大さじ1.5 |
| 月山筍 | 15本 | サラダ油 | 小さじ1 |
| 醤油 | 大さじ3 | だし汁 | カップ1 |

- ① 米は炊く30分前に研いで水に浸漬しておく。
- ② 月山筍は皮を剥き（むき）、根元の固い部分と固い節を除き、柔らかい部分は斜め薄切り、節の間は小口から薄切りにする。
- ③ 鍋に1カップのだし汁を入れ、切った月山筍、醤油、みりん、サラダ油を加えて柔らかくなるまで煮る。
炊飯釜に水切りした米を入れ、③の煮汁と水を足して、
- ④ 水加減を4.5合の目盛りに合わせる。上に具を乗せて炊き込む。

月山筍のくるみ味噌



材料 (5人分)

| | | | |
|----------|------|------|------|
| 月山筍 | 300g | 味噌 | 50g |
| ささぎ | 100g | 砂糖 | 大さじ3 |
| 塩 | 適宜 | みりん | 大さじ2 |
| 剥(む)きぐるみ | 40g | 練り辛子 | 小さじ2 |

- ① 月山筍は皮を剥いて、穂先の柔らかいところを使い、7cmに切りそろえ、柔らかくなるまで塩茹でする。
- ② ささぎは糸を取り、さっと塩茹ですて7cmに切りそろえる。
- ③ くるみをすり鉢ですり、味噌、砂糖、みりん、練り辛子を加えさらにまんべんなく搗る(する)。
- ④ ①と②を合わせ、③で和える。

高豆くうりの粕漬

材料 (4人分)

| | | | | | |
|---|-------|-----|---|-----------|------|
| A | 高豆くうり | 1個 | B | 高豆くうりの塩漬け | 1kg |
| | 塩 | 75g | | 酒粕 | 1kg |
| | | | | みりん | 50cc |
| | | | | 焼酎(35度) | 50cc |
| | | | | 砂糖 | 50g |

A 塩漬

- ① (粕漬にする前に、塩漬けにしておいてから利用します。) うりは洗って水気を切り、縦に2つに切り先端を切り、種は取り除く。
- ② 容器の底に塩を振り、うりを並べ、塩をふる。1kgくらいの重石をしてラップをして冷暗所におく。
- ③ 漬け汁が上がったら重石を半分にして、漬け汁がかぶる状態にして保温する。

B 粕漬

- ① うりの塩漬けを取り出し、水洗いして水気を切る。一日陰干しする。
- ② 酒粕にみりと焼酎、砂糖を混ぜて一晩おき、よく混ぜる。
- ③ 容器の底に酒粕を敷き、うりを並べて漬けていく。上部をラップで覆い、保存する。3ヶ月くらいで食べられる。

鯛の香物鮓(こうものずし)

材料 (1人分)

| | | | |
|---------------|----------------|-----------|---------------|
| 飯 | 160g(米 80gくらい) | 塩 | 適宜 |
| 酢 | 12ml(大さじ1弱) | 酢 | 適宜 |
| 塩 | 1g(小さじ1/5杯) | 花作大根の塩漬け | 10g |
| 砂糖 | 3g(小さじ1杯) | もってのほか(菊) | 10g |
| 鯛 | 30g | 酢 | 5ml(小さじ1) |
| (刺身ならなんでも代用可) | | 砂糖 | 1.5g(小さじ1/2杯) |
| | | 甘酢しょうが | 10g |

- ① 塩引き鮓は薄くスライスする。(鮮魚店で塩引き寿司用と伝えて切ってもらいと楽です。)
- ② 米を研いで分量の水に浸す。昆布を入れてしばらく置き(30分位)、そのまま普通に炊く。炊き上がった後、合わせ酢を全体に回しかけ、味を馴染ませる。ご飯につやを出すために、うちわであおぎながら混ぜ合わせる。
* 冷たくなるとおいしくなくなるので、冷ましすぎないように注意。
- ③ うこぎを茹でて刻み、寿司飯に混ぜる。
- ④ 酢水で押し型をぬらし、底の方に塩引き鮓を敷き、上にご飯を詰めてその上から軽い重しをし、形をつくる。
- ⑤ 食べやすい大きさに切って、盛りつける。