

野菜の ちらし寿司



Point! /
定番の油揚げやかんぴょうの代わりに
自家製野菜を使いました!
アレンジを楽しめる一品です☆

材 料



- 白米 ······ 4合
- もち米 ······ 1合
- 牛乳 ······ 100ml
- ごぼう ······ 細めを3本
- しいたけ ······ 2枚
- 人参 ······ 半分
- 砂糖 ······ 100g
- 酢 ······ 大さじ5
- 塩 ······ 少々
- プロッコリー ······ 100g
- 紅カブ ······ 大き目のものを1個
- 甘酢漬けしょうが ··· 2片
- たくあん ······ お好みで

★ 煮汁

- しょう油 ······ 大さじ5
- 砂糖 ······ 大さじ2
- 酒 ······ 大さじ2
- だしの素 ······ 小さじ1

作 り 方



- ① 白米4合、もち米1合、牛乳100mlと適量の水でご飯を炊く。
- ② ごぼう、しいたけ、人参を千切りにして、煮汁の材料と一緒に鍋に入れて煮る。全体に火が通ったらざるに上げて水分を切っておく。
- ③ 紅カブを扇切り、甘酢漬けしょうがを短冊切りにする。プロッコリーは茹でて、一口大に切り分ける。たくあんは千切りにする。
- ④ ご飯が炊きあがったら酢、砂糖、塩を入れて混ぜる。
- ⑤ ④に③を入れてよく混ぜる。
- ⑥ 皿に⑤を乗せ、③を盛りつけたら完成。

◎ もち米と牛乳を入れて炊くことで、柔らかくまろやかな味わいになります (*'ω'*)

by 東部支部 矢祭班





シソの葉の おこわ

Point! /
シソの香りがアクセント!
ふるさとの味がすると
喜ばれます。

材 料



- もち米・・・・・・・3合
- シソの葉・・・・・・・200g
- しょう油・・・・・・・大さじ3
- 酒・・・・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・・大さじ1
- 油・・・・・・・大さじ2
- 水・・・・・・・カップ½

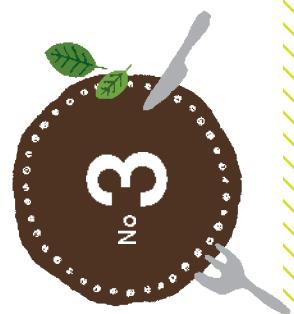


作り方

- ①もち米は前日、水に浸しておく。
- ②もち米を蒸し器で蒸かす。
- ③シソの葉を2cm幅のざく切りにする。
- ④鍋に油を入れて熱し、シソの葉を入れてしんなりするまで炒める。調味料、水を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤蒸かしたもち米の芯が柔らかくなっていることを確認して、火を止め、ボウルに移して④を汁ごと混ぜる。
- ⑥よく混ぜ合わせたらもち米を蒸し器にもう一度セットして、さらに10分ほど蒸す。

◎みそをお好みでつけて、おにぎりで
食べるのがおすすめです。





いんげんと人参の 豚バラ肉巻き

Point! /
いんげんは軟らかめに茹でると
お子さんも高齢者の方も
食べやすいです!

材 料



- 豚肩ロース
または バラ肉の薄切り 500g
- いんげん・・・・・・・ 400g
- 人参・・・・・・・ 中2本 (太めの場合1本)
- 大葉・・・・・・・ 10枚
- 塩、こしょう・・・・ 少々

[フライの場合]

- ① いんげんは両端を切り落とし、人参は長さを揃えて角切りにして、塩を入れた熱湯やわらかめに茹でる。
- ② 肉をまな板などに広げて大葉をのせ、①のいんげんと人参を巻いて塩、こしょうで味をつける。
ポイント! 人参をいんげんで囲むように巻く。
- ③ 小麦粉、卵、パン粉をまぶして揚げる。
- ④ 半分に切って皿に盛り付ける。
ポイント! 斜めに切ると切る口が美しい。

[フライの場合]

[煮込みの場合]

- 小麦粉
- 卵
- パン粉
- 砂糖
- ソース
- みりん
- すりにんにく

[煮込みの場合]

- ① ②まで同じ工程で作る。
- ② フライパンでコロコロと転がしながら焼き色を付け、砂糖、しょう油、みりん、すりにんにくを入れて煮汁がなくなるまで煮込む。
- ③ 半分に切って皿に盛り付ける。

by 中部支部 棚倉班

◎レタスなどを添えてフライ、煮込みの両方を盛り合わせると、味比べができる楽しいですよ♪



なんちやつて かば焼き

Point! /
ナスと豆腐だけなので材料費も
抑えられて、かつヘルシー!
手間もかからず作れます。

材 料



- ナス（中）・・・・・・2~3個
 - 木綿豆腐・・・・・・半丁
 - 塩・・・・・・・小さじ½
 - 砂糖・・・・・・・小さじ½
 - 片栗粉・・・・・・・大きじ2
 - サラダ油・・・・・・・大きじ2
- ★タレ用
- しょう油・・・・・・・少量
 - みそ・・・・・・・少量
 - 砂糖・・・・・・・少量



作り方



- ① 豆腐はしつかり水切りする。
- ② ナスを縦半分にカットする。油を引いたフライパンで両面を焼き、切り口を上にして皿に取る。
ポイント! 皮が硬い時は3~4本の切り目を入れると良いです。
- ③ ①の豆腐をボウルに入れ、手でしつかり潰してから、塩、砂糖、片栗粉を入れて再度よく潰す。
- ④ ②のナスに豆腐を形よくのせて、油を引いたフライパンで豆腐を下にして焼く。
ポイント! 焦げないように注意しながら、色よく焼いてください。
- ⑤ 焼きあがった④を皿に盛り、タレ用の材料を混ぜ合わせて掛けたら、出来上がり。

◎お好みで山椒の粉をかけても美味しいです。
いかに「かば焼き」っぽく見せるかが大事！



里芋と鳥ひき肉の 機辺揚げ

Point! /
里芋のねつとりした
食感がハマる!



材 料



- 里芋・・・・・・・中12個
- 鶏ひき肉・・・・・・・250g
- おから・・・・・・・80g
- ピザ用チーズ・・・・100g
- 塩・・・・・・・少々
- コショウ・・・・少々
- ごま油・・・・・・・大さじ1
- 片栗粉・・・・少々
- ショウ油・・・・・・・お好みで
- マヨネーズ・・・・・・・お好みで
- 海苔・・・・・・・お好みで

作り方



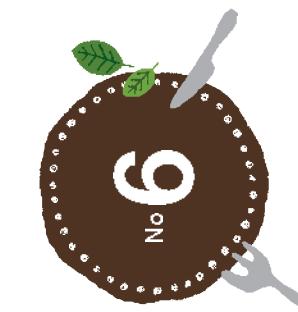
- ① 皮つきのままの里芋を軟らかくなるまで蒸す。
- ② 蒸しあがったら皮をむき、ボウルに入れて漬ます。
- ③ 鶏ひき肉をごま油で炒める。味付けに塩・コショウをお好みで振る。
- ④ 鶏ひき肉に火が通つたら、おからを少しづつ入れながら、全体に絡まるように炒める。
- ⑤ ②に、④とピザ用チーズを入れてよく混ぜる。
- ⑥ 片栗粉をパット等に薄く敷き、⑤をスプーンで一口大に取り、片栗粉を絡めながら俵型に形を整える。
- ⑦ フライパンにたっぷりの油を敷き、⑥をきつね色になるまで揚げる。

ポイント! ごまめにひっくり返すと焦げにくい。

- ⑧ しょう油、マヨネーズを混ぜ合わせてソースを作り、海苔を巻いて完成。

◎海苔を巻かないで食べても美味しいです♪

by 西部支部



ニラ入り ボテトコロッケ



＼Point!／
ニラとひき肉をバターで炒めて、
香ばしさをプラス!

材 料



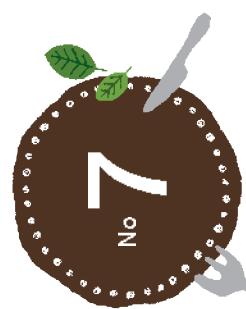
- じゃがいも・・・・・・・中3個
- ニラ・・・・・・・2束
- ひき肉・・・・・・・200g
- バター（炒め用）・・・適量
- 【揚げ用】
 - こめ油・・・・・・・500g
 - パン粉・・・・・・・適量（油吸いの少ないものを選ぶ）
 - 卵・・・・・・・1個
 - 小麦粉・・・・・・・適量

作り方



- ① じゃがいもは皮をむいて、軟らかくなるまで煮る。
- ② ニラを5mm幅に切り、ひき肉と一緒にバターで炒める。
- ③ 冷ましたじゃがいもと、②をボウルで混ぜる。
- ④ 平べったい円形にまとめて、小麦粉、卵、パン粉をまぶす。
- ⑤ 160～180度の油で揚げて、皿に盛り付ける。

◎玉ねぎの代わりにニラを使っています (*^▽^*)v



豆腐と肉の ひき肉の 重ね焼き

Point! /
ボリューム満点、
食べ応えのある一品です！

材 料



- 豆腐：……………一丁
- 鶏ひき肉：……………150g
- 水：……………1カップ
- コンソメスープ：…1カップ
- 砂糖：……………大さじ4
- しょう油：……………大さじ2
- 塩：……………少々
- 酢：……………大さじ2
- 片栗粉：……………大さじ1.5 (水で溶いておく)
- ネギ：……………1本

(A)

- しょうが汁：……………少々
- 片栗粉：……………3g
- 塩：……………少々
- 砂糖：……………3g
- しょう油：……………3g

作り方

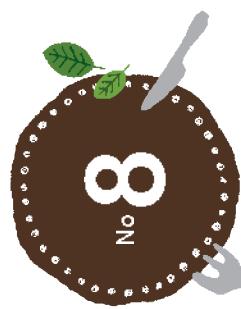


- ① 豆腐はまな板の上で斜めにして水気を切っておく。
- ② ひき肉をボウルに入れ、(A)を加えてよく混ぜる。
- ③ ①を六等分に切って、表面に片栗粉を少々振る。
- ④ ②のひき肉を③の豆腐の上にのせて、ひき肉の上に片栗粉を振りかける。

ポイント! 豆腐よりひき肉を少し大きめ伸ばす。

- ⑤ フライパンに油を熱し、ひき肉の方から焼く。焼き色がついいたら弱火にして2~3分焼き、裏返して火力を少し強めて豆腐の表面を焼く。
- ⑥ 別の鍋に水、コンソメスープ、砂糖、しょう油、塩を入れて煮立たせる。煮立ったら酢を加えて混ぜ合わせ、水で溶いた片栗粉でろみをつけたら火を消す。
- ⑦ ⑤で焼き上げた豆腐を皿に盛り、⑥をたっぷりとかけて、白髪ネギを乗せる。

by 東部支部 鮎川班



揚げナスの トマトソース かけ

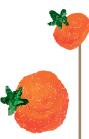
\Point! /
ソースのトマト、玉ねぎは
形が残るくらいで炒めると
ナスと一緒に食べられます☆

材 料



- ナス（中）……………3本
- 完熟トマト（中）……………1個
- 玉ねぎ（中）……………半分
- ニンニク……………1片
- パセリ（みじん切り）……………少々
- 固形コンソメ……………1個
- オリーブオイル……………大さじ2
- 塩……………少々
- コショウ……………少々
- 油（素揚げ用）……………適量

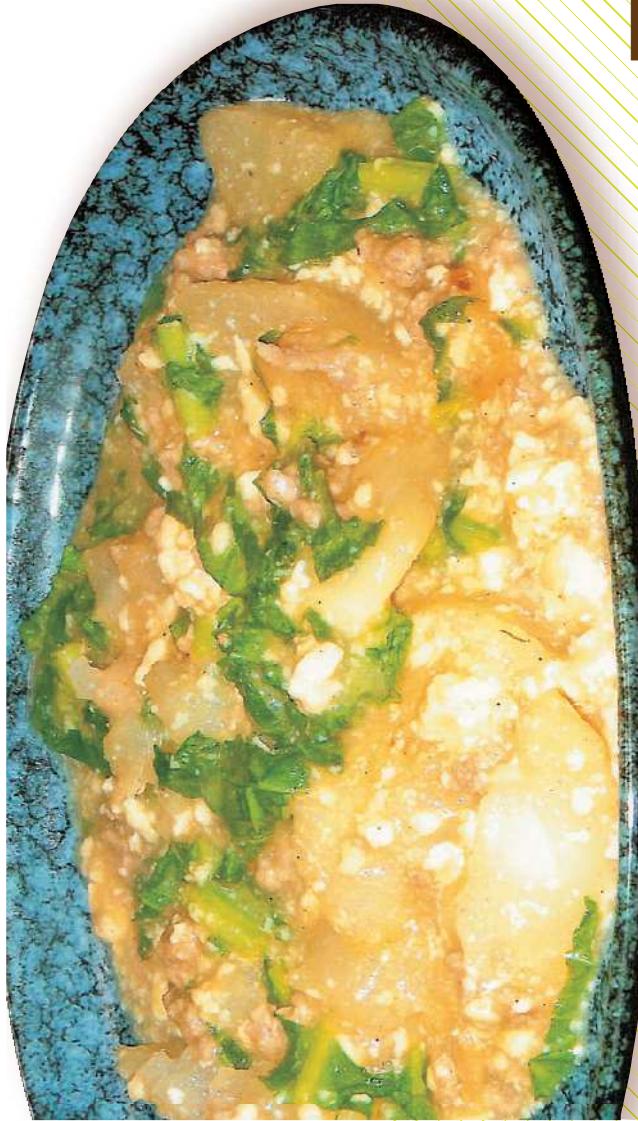
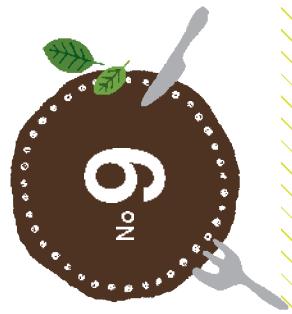
作り方



- ① ナスのヘタを切り、5mm幅の斜め切りにする。
水にさらしてあく抜きし、キッチンペーパーで水気を切る。
- ② トマトを粗みじんにして、玉ねぎ、ニンニクはみじん切りにする。
- ③ ①のナスを素揚げして、油を切っておく。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにく、玉ねぎの順で炒める。
- ⑤ 玉ねぎに火が通ったら、トマトを入れてさらに炒める。
- ⑥ 塩、コショウと細かく碎いた固形コンソメを入れ、少し煮込んで火を止める。

- ⑦ ③を皿に並べて、⑥をかける。仕上げにパセリのみじん切りを乗せて完成。

がぶど
ひき肉の
豆腐あんかけ



\Point! /
調理時間10分足らずの
時短料理!

材 料



- カブ（中玉）……………3個
- カブの葉……………3個分
- 鶏ひき肉……………50g
- 豆腐……………半丁
- しょうが汁……………少々
- だし汁……………200cc
- 片栗粉……………少々

★煮汁

- 砂糖……………小さじ1
- みりん……………大さじ1
- しょう油……………大さじ2

- ① 適量の米油で鶏ひき肉を軽く炒め、しょうが汁を入れて色が変わまるまで炒める。
- ② ①にだし汁を入れて沸騰させる。
- ③ だし汁が沸騰する間に、カブをくし切り、カブの葉を食べやすい大きさに刻む。
- ④ カブを②に入れて、煮汁の材料を加えて煮込む。
ポイント! カブは煮えやすいので、型崩れに注意。
- ⑤ 片栗粉でとろみをつけ、カブの葉を入れて混ぜれば完成。

◎甘いカブをたくさん食べてほしいです (*^-^*)v



はやとうりと 豆のサラダ

Point! /
植物性たんぱく質を
多く食べられます!

材 料



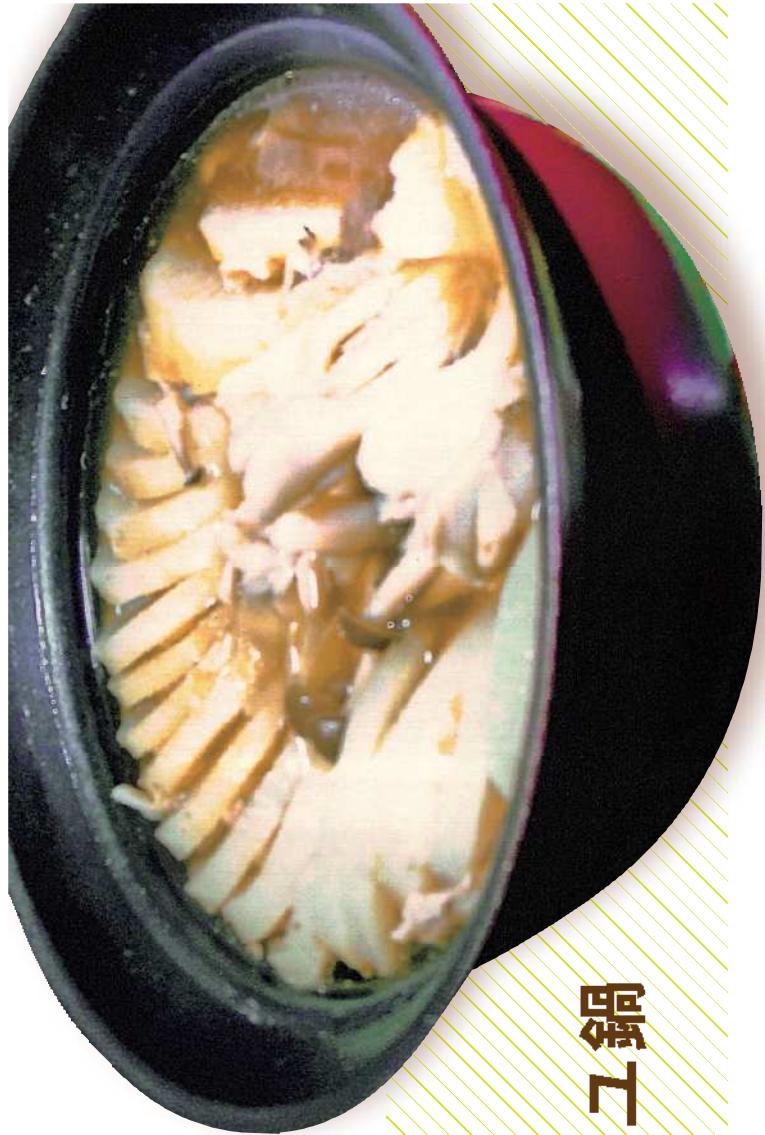
- はやとうり（中） ····· 1個
- 人参（小） ····· 半分
- 青大豆 ····· 1合
- スイートコーン ····· 適量
- ミックスピーンズ ····· 1缶

作り方



- ① 青大豆を一晩、水に漬けておく。
- ② はやとうりの皮をむき、1cmくらいのサイコロ型に切る。人参も同じく1cm角のサイコロ型に切る。
- ③ ①の青大豆を茹でて、ひやし豆を作る。
- ④ はやとうり、人参をそれぞれ軟らかくなるまで茹でる。
- ⑤ 茹で上がった③、④をボウルに入れて、スイートコーン、ミックスピーンズを混ぜる。
- ⑥ 皿に盛り付け、お好みのドレッシングをかけて完成。

◎ 同じ材料にベーコンをプラスして、コンソメスープにするのも美味しいです (*'艸`*)



大根の ミルフィーユ鍋

Point! /
冬が旬の大根を
手軽にたくさん食べられるように、
ミルフィーユ仕立てにしてみました♪

料
材



作り方

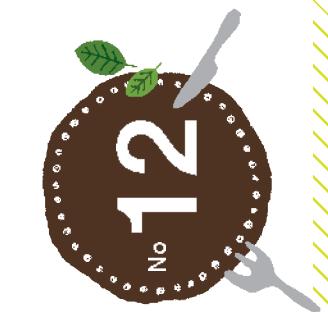
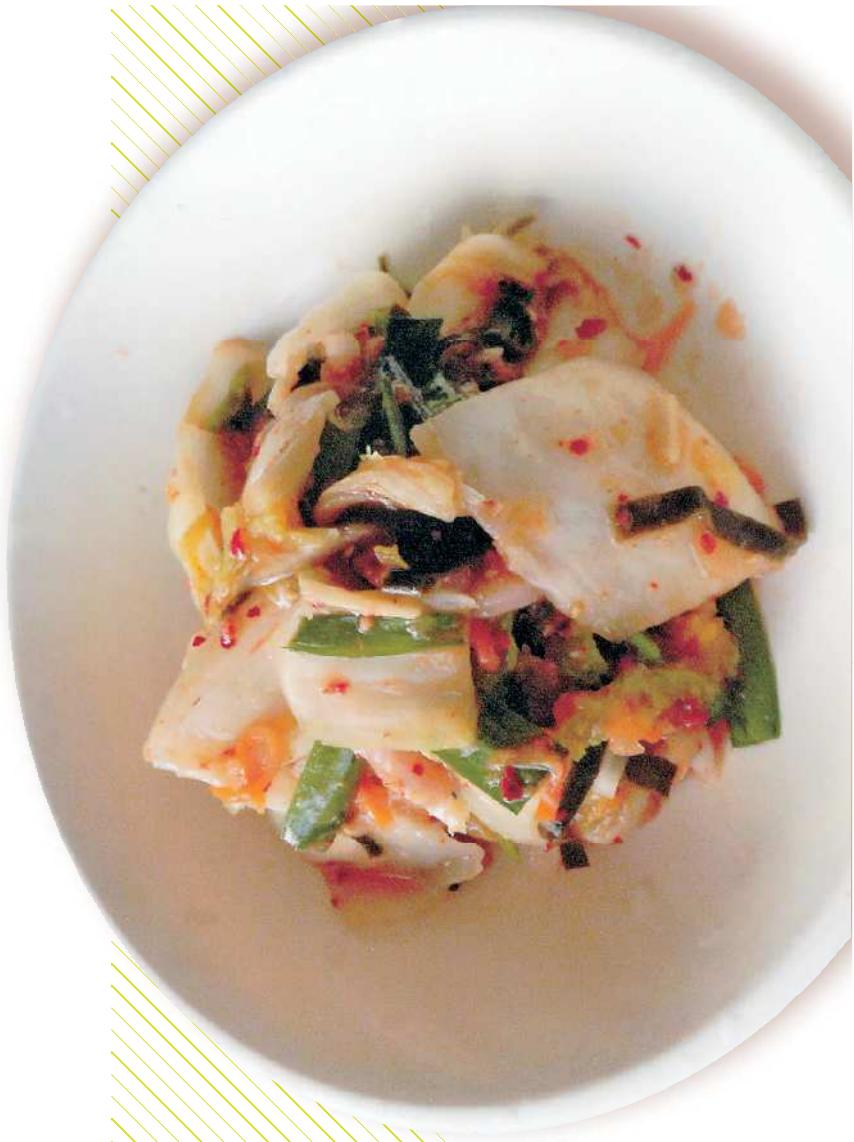


- ① 大根を厚さ7～8mmの輪切りにする。豚バラ肉を一口大に切る。
 - ② ①の大根と豚バラ肉を鍋のカーブに合わせて、交互に並べる。
 - ③ 空いた隙間に株元を切ってほぐしましたまいたけとしめじを入れる。
 - ④ 水、しょうが、コソソメを加え、大根が軟らくなるまで煮込む。
 - ⑤ めんつゆで味を調える。

◎好みでポン酢をかけても
美味しく召し上がれます(^▽^)v



旬食材の キムチ和え



Point! /
おかずにも、おつまみにもなる一品です。
たくさん作って、保存もできます。

材 料



- 白菜 3kg
- 塩 80g
- 大根 230g
- 人参 30g
- リンゴ 半分
- ニラ 1束
- ニンニク 2片
- しょうが 16g
- JAキムチの素 1瓶 (360g)
- いかの塩辛 1瓶
- ごま 少量
- 桜エビ 少量
- キムチ用唐辛子 30g
- 早煮昆布 15g

作り方

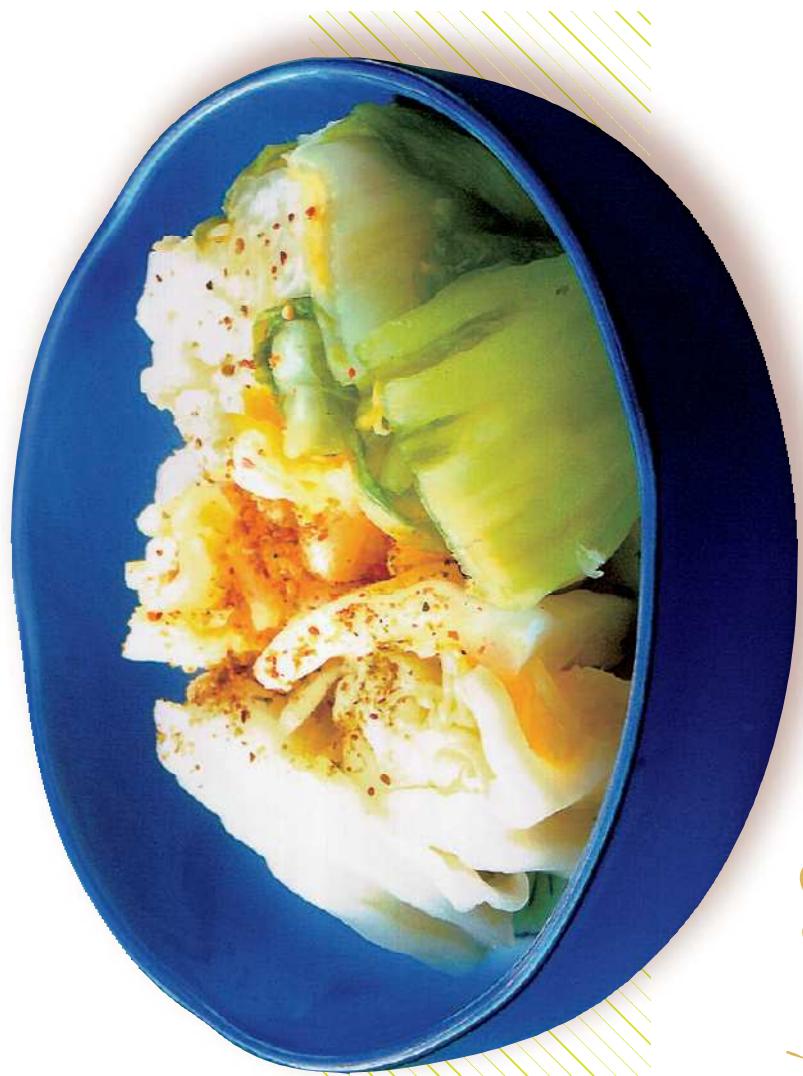


- ① 白菜は一口大に切り、塩漬けにして一晩おく。
- ② リンゴ、ニンニク、桜エビをすりおろす。大根、人参、しょうがは千切りにする。ニラは2cmに切る。早煮昆布は細かく切る。
- ③ 大根、人参を軽く塩もみする。
- ④ ①の白菜を水切りし、大根、ニンジン、②をボウルに入れれる。
- ⑤ JAキムチの素、いかの塩辛、キムチ用唐辛子を混ぜる。
※ JAキムチの素、いかの塩辛子やユズ、だしななどを加えてみてください。

◎ お好みで七味唐辛子やユズ、だしななどを加えてアレンジしてみてください (^_-☆

by 東部支部 矢祭班





白菜の ビール漬け

\ Point! /
余ったビールの使いどころ!

材 料



- 白菜 5kg
- 白砂糖 300g
- 塩 200g
- ビール 350ml (1缶)

【容器】

- 大き目の漬物桶
- 中蓋
- 重し (5~6kg)

作り方



- ① 白菜を4~6等分の一口大に切る。
- ② 漬け物桶に白菜を並べ、塩、砂糖、ビールを上からかける。
ポイント!味が染みやすくなるので切り口を上にしてください。
- ③ 中蓋をして、重しを乗せる。
- ④ 風通しの良い所で3日ほど置くと食べ頃。

◎日にちが経つても白菜の色が変わらず鮮明で、酸っぱくなりません！



はやとうりの 佃煮

Point! /

ごはんのおともにばつちり！
はやとうりはみそ漬け、酢漬けにも
出来ます。

材 料



- はやとうり・・・・・・1kg
- しいたけ(中)・・・3~4枚
- 塩・・・・・・・・大さじ1
- 昆布・・・・・・・10cm×3枚
- しょうが・・・・・・・30g

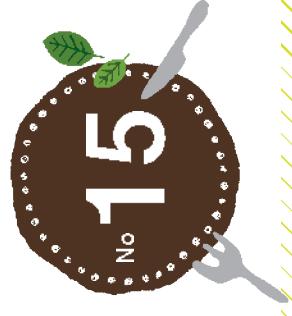
★煮汁

- 黒砂糖・・・・・・150g
- しょう油・・・・・・150cc
- 酢・・・・・・20cc
- だしの素・・・・・・小さじ1

- ① 4つ割りにしたはやとうりを薄く切り、塩水に4~5時間漬けてから、ざるにあげて水切りする。
- ② 下準備として昆布、しいたけ、しょうがを千切りにする。
- ③ 煮汁の材料を鍋で沸騰させ、①を入れて7~8分煮る。
- ④ ②の鍋からはやとうりを取り出して水気を切る。
ポイント! 煮汁を捨てないように注意。
- ⑤ はやとうりを取り出した③に昆布、しいたけを入れ、煮汁がなくなるまで煮込む。煮汁がなくなったら火を止めてしまうがを加え、鍋を冷ます。
- ⑥ ④が冷めたら③のはやとうりを入れ、全体をよく混ぜる。一日置いたら完成。

◎はやとうりは1つの苗でたくさん収穫できるので家庭菜園でもぜひ挑戦してください。霜が降りると凍みてしまうので、夏から秋までに食べるのがおすすめです。

by 東部支部 矢祭班



きゅうりの 佃煮

Point! /

きゅうりの大量消費に大活躍!
冷蔵で一週間、冷凍で一ヶ月、
おいしく食べられます!



材 料



- きゅうり・・・・・・・3kg
 - 塩・・・・・・・・ひと握り
 - 塩昆布・・・・・・・30g
 - 白いりごま
- ★煮汁
- しょうが・・・・・・・ひとかけ
 - たかのつめ・・・・・・・2~3本
 - 砂糖・・・・・・・150g
 - しょう油・・・・・・・150cc
 - 酢・・・・・・・200cc
 - みりん・・・・・・・50cc

作り方



- ①きゅうりのヘタを切り落とす。
 - ②①をスライスカッターで薄切りにする。
 - ③塩を混ぜて、涼しい場所で一昼夜置く。
 - ④③の水気を切る。
- ポイント!** しっかりと両手で握ってギュッと絞る。
- ⑤しうがを千切り、たかのつめを薄切りにする。
 - ⑥★の材料ときゅうりを鍋にすべて入れ、強火で15分ほど煮る。
 - ⑦火を止め、2~3時間寝かせてから、塩昆布と白いりごまを混ぜ合わせる。
- ◎お好みで削り節やちりめんじやこを入れても
美味しいですよ(^\▽^)/



梅酒で 栗の渋皮煮



Point! /
甘さをおさえて、さっぱりした味に
仕上げました。

材 料



- 栗 1.5kg
- 水 350ml
- 梅酒 150ml
- きび砂糖 150ml

作り方



- ① 厚手の大きめの鍋にお湯をたっぷりと沸かし、沸騰したら火を止め栗を入れ、30分ほど置く。
- ② 湯を捨てて、栗の方方に包丁を入れ、鬼皮をはがすように剥く。
- ③ 鍋に②を入れ、弱火～中火で、重曹を入れて茹でる。

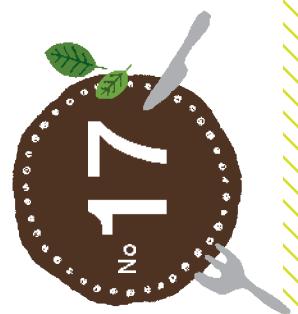
ポイント! 栗が激しく動かない程度に火加減を調節する。

- ④ 20～30分ほど茹でて、表面があくで黒くなったら、ざるに空ける。
- ⑤ 流水で何度か栗を洗う。
- ⑥ 鍋に栗を戻して、2、3回ほど③～⑤を繰り返し、あく抜きをする。
- ⑦ ざるに空けた栗の渋皮をきれいに洗う。

ポイント! 流水と竹串で丁寧に、筋や皮を取る。

- ⑧ 栗を鍋に戻し、③～⑤の手順で茹でこぼす。
- ⑨ 再度、鍋に栗を戻し、水と梅酒、きび砂糖を入れ、③の火加減で1時間半ほど茹でて完成。

◎出来上がりは梅酒のにおいが残りますが、一日ほど置くと味が落ち着きます。



えごまの 豆乳ゼリー

Point! /
トッピングのアレンジは様々!
楽しく飾り付けて
おいしく召し上がり♪

材 料



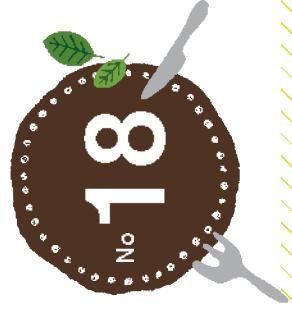
- えごま
- 豆乳・・・・・・・500cc
- ゼラチン・・・・・・・10g
- 水・・・・・・・50cc
- 砂糖・・・・・・・50g
- 生クリーム・・・・・・・100cc
- ホイップクリーム・・・・適量
- お好みのフルーツ・・・・適量
- お好みの野菜・・・・適量

作り方



- ①えごまを乾煎りして、粉末にする。
粉末にしてから茶こしにかけてふるうと
ポイント!なめらかな舌触りに。
- ②粉ゼラチンに水を加えて混ぜる。
- ③豆乳に砂糖、えごまを入れて、80度くらいまで温める。
ポイント!沸騰させないように気をつけて。
- ④③に②を加えて混ぜ合わせ、生クリームを加えてよく混ぜる。
- ⑤好みの容器に注ぎ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥固まった頃合いで⑤を型から出して、皿に盛り付ける。
ポイント!容器をぬるま湯につけると取り出しがやすい。
容器のまま盛り付けても◎
- ⑦ホイップクリーム、好みのフルーツ、野菜を飾りつけて完成。

◎粉末にするには「よめっこ」を使うと便利です。
お問い合わせはお近くのJAまで♪



かぼちゃ プリン

Point! /
寒天を使っているので
ヘルシーです☆



材 料



- かぼちゃ…………… 65g
- 砂糖…………… 35g
- レモン汁…………… 少々
- 塩…………… 少々
- 寒天…………… 1.5g
- 水…………… 50cc
- 牛乳…………… 35cc
- 砂糖…………… 5g
- 生クリーム…………… 8cc
- ラム酒…………… 少々
- ホイップクリーム…………… お好みで

作り方



- ① かぼちゃのタネとワタを除き、皮をむいたら軟らかくなるまで蒸して、熱いうちに裏ごしする。
- ② ①と砂糖35gを鍋に入れ、弱火で炒め、砂糖が溶けたら中火にして練る。
- ③ レモン汁と塩を加えて、弱火でひと練りするとジャムになる。
- ④ 寒天と水を鍋に入れ、煮溶かす。
- ⑤ ④に牛乳を加え、③と砂糖5g、生クリーム、ラム酒を混せて、お好みのプリン型に入れて粗熱を取ったら、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ ひっくり返して皿に盛り付け、お好みでホイップクリームを添える。

◎ジャムとして食べるのもおすすめ (*'▽`*)

