

わらびの一本漬

材 料 [4人分]	わらび (あく抜きしたもの)	200g	A	しょうゆ	45cc	砂糖	5g
	たかのつめ	お好みで		酒	75cc	しょうが	少々
				みりん	60cc		
				酢	大さじ1/2		

- 作り方**
1. Aを鍋に入れて2~3分沸騰させて、酒のアルコールをとばし冷ます。
 2. バットなどにわらびを並べ1をかけ、軽く重石(皿などでもよい)をする。
 3. 4時間位するとわらびから水分が出て味が薄くなるので、その汁を取り出して、火にかけ、しょうゆと砂糖(分量外)で好みの味にして冷ます。再度わらびにかけ、軽く重石をする。翌日から食べられる。

1人分栄養量	エネルギー 38kcal	たんぱく質 1.6g	塩分 1.4g
--------	-----------------	---------------	------------



山 菜 汁

材 料 [4人分]	わらび(あく抜きしたもの)	130g	ふき	60g
	たけのこ(笹竹)	70g	豚ばら肉	80g
	なめこ	50g	みそ	50g
	ぜんまい(戻し)	70g	酒	大さじ1
	みず	30g	だし汁	800cc

1人分栄養量	エネルギー 129kcal	たんぱく質 6.8g	塩分 1.8g
--------	------------------	---------------	------------

- 作り方**
1. わらび、ぜんまい、ふき、みずはそれぞれ2~3cmに切る。たけのこは斜めに切る。豚ばら肉は2~3cmに切る。
 2. だし汁を沸騰させ、火を弱め豚肉を入れる。ひと煮立ちしたら1の具材を加え、さらにひと煮立ちしたら酒、みそを入れ少し煮込む。

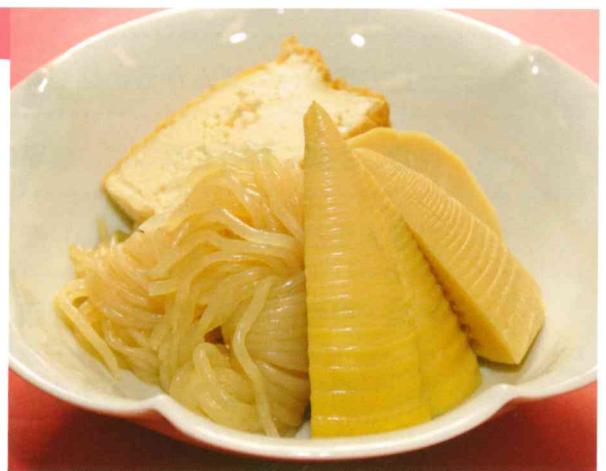
※ふきの下処理：ふきは熱湯でゆでて、皮をむく。

筍の煮物

材 料 [4人分]	孟宗竹 (あく抜きしたもの)	300g	A	しょうゆ	大さじ2
	厚揚げ	150g		砂糖	小さじ1
	結び糸こんにゃく	80g		みりん	大さじ1
				酒	大さじ1
				だし汁	1カップ

1人分栄養量	エネルギー 107kcal	たんぱく質 5.1g	塩分 1.4g
--------	------------------	---------------	------------

- 作り方**
1. 筍の太いところは半月切り、穂先は4~5cm長さの縦切りにする。厚揚げは熱湯で油抜きし、8等分に切る。糸こんにゃくは熱湯でさっと湯がく。
 2. 鍋にAと1を加え、10分位煮る。煮汁を十分に含ませる。



一口メモ

わらびのあく抜き

わらびに木灰をかけ、たっぷりの熱湯をまわしかけ落としぶたをして一晩おく。木灰を洗い流し、水にさらす。木灰がない場合はわらび400gに対して重曹大さじ1で木灰と同じ要領であく抜きする。

一口メモ

わらびの塩漬け

あく抜きしたわらびを多めの塩で漬ける。しばらくするとわらびの水分が出てくるので、その汁を捨てて、もう1度多めの塩で漬けておく。食べるときはたっぷりの水につけ、塩を抜く。塩が抜けるとすぐに食べられる。

筍の木の芽和え

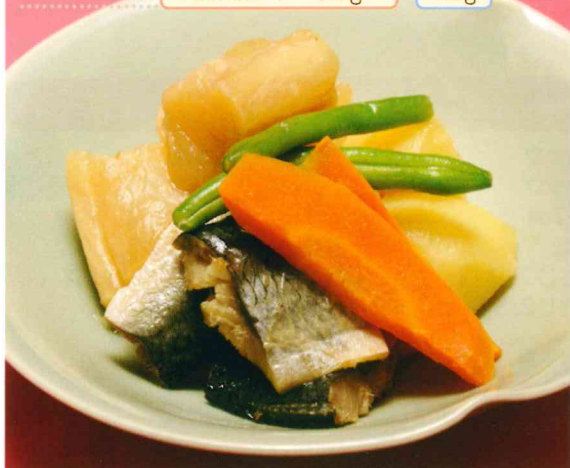
材料 [4人分]	ゆで筍	400g	B	白みそ	70g
	木の芽	20~25枚		砂糖	大さじ1・1/2
A	しょうゆ	小さじ2	酒	みりん	小さじ1
	みりん	小さじ1		大さじ1・1/2	
	だし汁	1カップ			

1人分栄養量	エネルギー 93kcal	たんぱく質 5.7g	塩分 1.6g
--------	-----------------	---------------	------------

- 作り方**
- ゆで筍を食べやすい大きさに切り、**A**の調味料で汁がなくなるまで煮る。
 - B**を火にかけ水分がなくなるまでよく練り、粗熱をとる。
 - 木の芽（飾り用に4枚取っておく）をすり鉢でよくすり、**2**のみそだれを加え混ぜる。
 - 1**を**3**で和え、器に盛り付け木の芽を飾る。



1人分栄養量	エネルギー 135kcal	たんぱく質 5.9g	塩分 1.6g
--------	------------------	---------------	------------



凍み大根と鯨の煮物

材料 [4人分]	凍み大根	30g	A	しょうゆ	大さじ2・1/2
	身欠き鯨	3本		みりん	大さじ1
じゃがいも	中2個	にんじん	60g	酒	大さじ1
				砂糖	小さじ1
				だし汁	300cc
さやいんげん	4本				

- 作り方**
- 鯨は一晚米のとぎ汁につけて戻し、3cm長さに切る。凍み大根はぬるま湯に浸して30分以上おき、手でもみながらやわらかくなるまで戻し、3cm長さに切る。じゃがいもは一口大に切り、にんじんは縦半分に切り、斜め切りにする。さやいんげんはすじを取り、半分にして軽くゆでておく。
 - 鍋にだし汁と鯨を入れ、5分位煮る。凍み大根とじゃがいも、にんじん、**A**を加えやわらかくなるまで煮る。さやいんげんを加えて、ひと煮立ちさせ、味を含ませる。

笹巻

材料 [35人分]	もち米	750g	きな粉	大さじ5
	笹の葉	70枚	砂糖	大さじ2
	紐(い草)		塩	少々

1人分栄養量	エネルギー 84kcal	たんぱく質 1.8g	塩分 0.1g
--------	-----------------	---------------	------------

- 作り方**
- もち米は一昼夜水に浸して、水気を切る。
 - 笹の葉は水でぬらしタオルでふく。1枚の葉を三角に折り、米大さじ1.5~2を入れ先を折り、2枚目で上からふたをし紐で縛る。5個を1組にしてまとめる。
 - ひたひたの水で約1時間ゆで、10分間蒸らす。ゆで上がったものを湯からあげ、棒などにかけ、湯を切る。
 - きな粉、砂糖、塩を混ぜ、笹巻につけて食べる。



一口メモ 凍み大根の作り方

大根は皮をむいて4つ割にしてゆでる。ゆで上がった水に取る。大根に紐をとおして軒先などにつるす（一番冷える日を選んで作業する）。

一口メモ 孟宗竹のあく抜き

きれいに洗い、穂先を斜めに切り落とす。皮に縦に1本、まっすぐ切り込みを入れる。鍋に筍を入れ、たっぷりの水、米糠をひと握り、赤唐辛子を1~2本入れゆでる。根元のかたい部分に竹串が刺さるようになったら火を止め、完全に冷めるまでおき、水でよく洗う。

太巻き寿司

材料 [4本分]	米	3合	牛肉(薄切り)	200g	卵	4個	
	水	540ml	しょうが	1片	C {	砂糖	大さじ1
A {	昆布	10cm	B {	しょうゆ		大さじ1・1/2	塩
	酢	80cc		酒	大さじ1・1/2	油	少々
	砂糖	大さじ3		砂糖	大さじ1	三つ葉	1把
	塩	小さじ1強		みりん	大さじ1	焼き海苔	4枚
具	わらび漬	80g					
	きゅうり	1本					
	にんじん	1/2本					
1本分栄養量		エネルギー	たんぱく質	塩分			
		669kcal	24.1g	4.3g			



- 作り方**
- 米は分量の水と昆布を加えて、炊く。Aの調味料を混ぜて合わせ酢を作り、すし飯を作る。
 - 牛肉は一口大に切り、しょうがは皮付きのまま薄切りにする。鍋に牛肉とBを入れ、ときどきかき混ぜながら汁気がなくなるまで煮含める。
 - 卵にCを加えて混ぜ、厚焼き卵を作り、棒状に切る。
 - 三つ葉はゆで、水気を絞る。きゅうりは棒状に切り、にんじんは棒状に切って、ゆでる。
 - 巻きすに海苔1枚を光沢のあるほうを下にしてのせる。すし飯1/4量を軽くまとめ、中央より少し手前にのせ、海苔の向こう側を2cm程度残して、前後に平らにのばす。手前から3cmのところに溝をつけ、わらび漬、3の卵、きゅうり、2の牛肉、三つ葉、にんじんのをせて巻いていく。
 - 包丁を酢水でぬらし、1回切るたびに酢水につけて等分に切り分ける。



いなり寿司

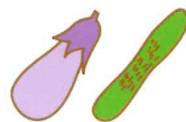
材料 [10個分]	米	2カップ	油揚げ	5枚
	水	2カップ	しょうゆ	大さじ1
A {	昆布	6~7cm	みりん	小さじ2
	酢	50cc	砂糖	大さじ3
	砂糖	大さじ2・1/2	だし汁	1・1/2カップ
	塩	小さじ2/3	白煎りごま	大さじ3
1人分栄養量		エネルギー	たんぱく質	塩分
		385kcal	8.6g	1.5g

- 作り方**
- 米は分量の水と昆布を加えて30分おき、昆布を取り出して炊く。Aの合わせ酢を加えて混ぜ、すし飯を作る。
 - 油揚げはまな板に縦長におき、菜箸を横にして転がして開きやすいようにし、横半分にして破らないように指先でていねいに開いて袋状にする。
 - ざるに重ならないように並べ、たっぷりの熱湯を表裏に回しかけ、油抜きする。
 - 鍋にだし汁、砂糖を煮立て、油揚げを加えて中火で3~4分煮る。しょうゆ、みりんを加えて落としぶたをし、汁気が少なくなるまで煮含める。
 - 落としぶたを押さえ、出てきた煮汁を完全に煮詰めてとばし、バットにあげて冷ます。
 - 1のすし飯に白ごまを一面に散らし、10等分に分け、俵型にまとめる。
 - 油揚げ半量を裏返し、切り口から1/3ほどを外側に折り曲げすし飯を詰めやすくし、親指の腹を使って両隅まできっちり詰め、形を整えて口を折り曲げたたむ。残りの半量はそのまま詰める。

夏 だし

材料 [4人分]	なす	1個	おくら	1本
	きゅうり	1本	小ねぎ	1/4本
	青じそ	4枚	しょうゆ	大さじ1・1/2
	みょうが	2個	かつお節	少々

1人分栄養量	エネルギー	たんぱく質	塩分
	15kcal	1.3g	1.0g



- 作り方**
- 小ねぎ以外の野菜は粗みじん切りにし、小ねぎは小口に切る。ボールに野菜を入れて、水を加え10分位おいてあくを抜き、ざるにあけ水気を切る。
 - 野菜とかつお節、しょうゆを混ぜ、盛り付ける。