

太巻き寿司

材料	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
[4本分]	昆布	10cm	しょうゆ	大さじ1・1/2		塩	小さじ1/5
A {	酢	80cc	B {	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 669kcal	たんぱく質 24.1g	塩分 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、にんじんをのせて巻いていく。
 - 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

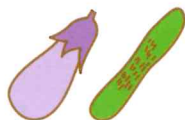
材料	米	2カップ	油揚げ	5枚	
	水	2カップ		しょうゆ	大さじ1
[10個分]	昆布	6~7cm	みりん	小さじ2	
A {	酢	50cc	砂糖	大さじ3	
	砂糖	大さじ2・1/2	だし汁	1・1/2カップ	
	塩	小さじ2/3	白煎りごま	大さじ3	
1人分栄養量					
エネルギー	385kcal	たんぱく質	8.6g	塩分	1.5g

- 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、横半分に切って破らないように指先で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づたをし、汁気が少なくなるまで煮含める。
 - 落としづたを押さえ、出てきた煮汁を完全に煮詰めてとばし、バットにあけて冷ます。
 - 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隔まできっちり詰めて、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	なす	1個	おくら	1本
	きゅうり	1本	小ねぎ	1/4本
[4人分]	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 15kcal	たんぱく質 1.3g	塩分 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。



ささぎのぬた和え

材料 ささぎ 200g 砂糖 大さじ1・1/2
[4人分] 枝豆(むき実) 160g 塩 少々

1人分栄養量 エネルギー 79kcal たんぱく質 5.6g 塩分 0.3g

- 作り方**
1. ささぎはすじを取り、塩(分量外)を入れた熱湯で色よくゆでて冷まし、食べやすい長さに斜めに切る。
 2. 枝豆はゆでてさやから豆をはずし、すり鉢でつぶして砂糖、塩で味付けしてぬたを作る。
 3. ささぎとぬたを和え、器に盛り付ける。



ぬたもち

材料 もち米 2合
[12個分] ゆで枝豆 300g
砂糖 75g
塩 小さじ1/3



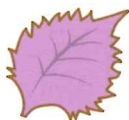
1人分栄養量 エネルギー 440kcal たんぱく質 13.3g 塩分 0.5g

- 作り方**
1. もち米を洗い一晩水に浸し、ざるにあげて水気を切る。
 2. 蒸し器に布巾を敷き、1の米を入れ中央部を少し低めにして広げて強火で蒸す。沸騰したらへらで米の上下を返し、蒸気のあがった蒸し器で10分蒸し、火からおろす。

3. 2をボールに入れ、米の1割の水を加えまんべんなく混ぜる。再度蒸気のあがった蒸し器に戻し30~40分蒸し、もち米がふっくらしたら、もちをつく。粒がなくなったら、かたさをみてかたいようだったらお湯を少々加える。
4. ゆでた枝豆は薄皮をむいてすり鉢でつぶす。砂糖を2~3回に分けて入れ、塩を加えすり混ぜぬたを作る。つきたてのもちをちぎり、ぬたとからめる。

梅干し

材料 梅 1kg
[作りやすい分量] 塩 100~130g
赤じその葉 500g
酢 100ml
焼酎 100ml



1個分栄養量 エネルギー 7kcal たんぱく質 0.1g 塩分 2.0g

- 作り方**
1. 梅は水洗いし、かぶる位の水に4~5時間つけてあく抜きし水気を切る。
 2. 容器に梅を入れて塩を振り混ぜ、押しぶたをし、梅の重さの2倍の重石をのせて3~4日漬ける。
 3. 重石を半分の重さに変え、赤じそが採れる時期までそのままにして置く。
 4. しその葉を水洗いして水気をふき取り、少量の塩でもみ、黒い汁は絞って捨てる。これを、3~5回繰り返す。
 5. 4の絞ったしその葉を別のボールに移し、2の梅漬けの汁(白梅酢)を少々かけて、しその葉から赤く色が出て葉がやわらかくなるまでもむ。



6. 容器に3の梅と5のしその葉を交互に入れて、5の赤い汁を加え、3の残りの漬け汁と酢、焼酎を混ぜて上から注ぎ入れ、押しぶたに軽めの重石をのせてふたをし、涼しいところに置く。

<土用干し>

7. 土用(立秋の前の18日間で暑い時期)に6の梅をざるに並べて3日3晩天日に当てて干す。梅酢液は、蒸発しないように天日に当てる(夜は梅を梅酢液に戻す)。

梅寒天

材料 [12人分]	梅ペースト	1カップ	1人分栄養量		塩分 0g
	砂糖	300g	エネルギー	たんぱく質	
	粉寒天	12g	102kcal	0.1g	
	水	600cc			

- 作り方**
- 鍋に分量の水と粉寒天を入れて火にかけ、沸騰後1～2分煮立て寒天を煮溶かす。
 - 1に砂糖を加え、かき混ぜたあと火を止める。
 - 梅ペーストを人肌で温め、2に入れてよく混ぜ合わせる。
 - 粗熱をとり、水でぬらした型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



◇梅ペーストの作り方

- 梅（黄色に熟したものを）をきれいに洗い、蒸し器で蒸して、やわらかくなった後取り出す。
- 梅をこし器でこす。

※梅の収穫時期に梅ペーストを作っておくとよい。すぐに使わない場合は、1カップずつパックに入れて冷凍しておくと便利である。



芋煮 秋

材料 [4人分]	里芋	500g	しょうゆ	大さじ4
	牛肉薄切り	300g		砂糖
	平こんにゃく	1枚	酒	大さじ3
	まいたけ	120g		水
	しめじ	100g		
	長ねぎ	3本		



- 作り方**
- 里芋は皮をむき、一口大に切り水洗いする。牛肉は4cm長さに切り、こんにゃくは手で一口大にちぎり、さっと熱湯でゆでる。長ねぎは4cm長さの斜め切りに、まいたけ、しめじは、石づきをとってほぐしておく。
 - 鍋にAと里芋、こんにゃくを入れて火にかける。
 - 里芋に6分どおり火が通ったら、牛肉とまいたけとしめじを入れて、さらに煮て里芋が煮えたら、長ねぎを加えて出来上がり。

1人分栄養量	エネルギー	たんぱく質	塩分
	439kcal	18.7g	2.7g

里芋と鶏肉の煮しめ

材料 [4人分]	里芋(皮付き)	300g	しょうゆ	大さじ2
	鶏もも肉	160g		砂糖
	にんじん	1本	みりん	大さじ2
	小ねぎ	3本		酒
			昆布だし汁	2カップ
			油	大さじ1

1人分栄養量	エネルギー	たんぱく質	塩分
	226kcal	8.5g	1.5g

- 作り方**
- 里芋は皮をむいてさっとゆでて水洗いし、乾いた布巾でふいてぬめりを取り除く。にんじんは乱切りにし、小ねぎは3cm長さに切る。鶏もも肉は一口大に切る。
 - 鍋に油を熱し、鶏肉、にんじん、里芋を順に加え、ひと炒めしたらだし汁を加え、煮立ってきたらあくを取り、Aを加える。



- やわらかく煮えたら小ねぎを加えひと混ぜする。