

梅寒天

材料 梅ペースト 1カップ
[12人分] 砂糖 300g
粉寒天 12g
水 600cc

1人分栄養量
エネルギー 102kcal たんぱく質 0.1g 塩分 0g

- 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。
 - 梅ペーストを人肌に温め、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、やわらかくなったら取り出す。
- 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 里芋 500g
[4人分] 牛肉薄切り 300g
平こんにゃく 1枚
まいたけ 120g
しめじ 100g
長ねぎ 3本

A { しょうゆ 大さじ4
砂糖 大さじ3
酒 大さじ3
水 4カップ



- 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 439kcal たんぱく質 18.7g 塩分 2.7g

里芋と鶏肉の煮しめ

材料 里芋(皮付き) 300g
[4人分] 鶏もも肉 160g
にんじん 1本
小ねぎ 3本

A { しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ2
みりん 大さじ2
酒 大さじ2
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 226kcal たんぱく質 8.5g 塩分 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。

りんごジャム

材料 [作りやすい分量]	りんご	600g	20g分の栄養量		塩分 0g
	砂糖	160g	エネルギー	たんぱく質	
	レモン汁	1個分	47kcal	0.1g	
	水	50cc			

- 作り方**
1. りんごは縦半分に切り、へたと芯を取り除いて皮をむき1cm角に切る。
 2. 鍋にりんご、砂糖、水、レモン汁を加え混ぜ、ふたをして強火で5~6分間煮る。りんごの水分が出てきたら、ふたをはずして中火で煮汁をとばすように煮る。
 3. 瓶や容器に移して冷まし、冷蔵庫で保存する。



料理コンクール作品

春の郷土料理



菊となめこのおろし和え

材料 [4人分]	食用菊(もってのほか)	100g
	なめこ	150g
	大根	300g
A	しょうゆ	大さじ1・1/3
	酢	大さじ1・1/3
	砂糖	小さじ2
	みりん	小さじ2

- 作り方**
1. 菊は散らし、酢(分量外)を加えた熱湯でゆで、すぐに冷水に取り、水気を絞る。
 2. なめこは熱湯にさっと通して、水気を切る。大根は皮をむき、おろす。
 3. Aの調味料を合わせる。
 4. 器に大根おろしを盛り、その上に菊となめこを合わせてのせ、3をかける。

1人分栄養量	エネルギー	たんぱく質	塩分
	45kcal	1.8g	0.9g

夏の郷土料理

秋の郷土料理

菊なます

材料 [4人分]	食用菊(黄)	120g	A	酢	大さじ3
	にんじん	70g		砂糖	大さじ2
	大根	140g		塩	少々
	貝割れ大根	60g			
	ゆずの皮	少々			

1人分栄養量	
エネルギー	たんぱく質
43kcal	0.9g
塩分	0.5g



- 作り方**
1. 菊は散らし、酢(分量外)を加えた熱湯でゆで、すぐに冷水に取り、水気を絞る。
 2. 大根は3~4cm長さのせん切りにし塩(分量外)を少々ふる。しんなりしたら、水気を絞る。にんじんも大根同様に切り、塩(分量外)を少々ふる。しんなりしたら、さっと水洗いし、水気を絞る。貝割れ大根は3cm長さに切る。



3. Aの調味料を耐熱容器に入れ、電子レンジに約30秒かけ粗熱をとる。
4. 1~2の材料にゆずの皮のせん切りと3の甘酢を加え、さっくりと混ぜ合わせる。

冬の郷土料理

赤飯

材 料 [4人分]	もち米	2カップ
	小豆(乾)	20g
	黒ごま	小さじ1
	塩	少々

1人分栄養量		
エネルギー	たんぱく質	塩分
289kcal	5.7g	0.2g

- 作り方**
1. もち米は洗って、一晩たっぷりの水につけておく。
 2. 鍋に小豆と水2カップを加え煮る。沸騰したら、差し水をしてかためにゆで、小豆と煮汁に分けておく。
 3. 1の米の水を切り、2の小豆を混ぜる。蒸気の上だった蒸し器に敷き布をして米を入れ約30分強火で蒸す。
 4. 3をボールにあけ、打ち水を全体にしてよくかき混ぜ、再び15~20分蒸し、食べやすいかたさになったら火を止める。
 5. 器に盛り、ごま塩をふりかける。



※もち米に色をつけたいときは、もち米を水につけている途中で2の煮汁を加えるとよい。

※打ち水には小豆の煮汁、または水を使い、米の分量の1割が目安。



五目御飯

材 料 [6人分]	米	3合
	だし汁	540cc
	干しいたけ	3枚
	こんにゃく	70g
	油揚げ	1枚
	ごぼう	1/4本
	にんじん	30g
	さやいんげん	6~8本

A	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ1/2
	酒	大さじ3
	塩	小さじ1/2



1人分栄養量		
エネルギー	たんぱく質	塩分
311kcal	6.0g	1.5g

- 作り方**
1. 米は研いでざるに上げ水気を切り、だし汁に30分浸しておく。
 2. 干しいたけはぬるま湯につけて戻し、軸を切り落として薄切りにする。ごぼうは洗って皮を取り、3cm長さの細切りにして5分位水にさらしてあくを取り、水気を切る。にんじんは皮をむき、3cm長さの細切りにする。さやいんげんは塩(分量外)を少々加えた熱湯でさっとゆで、2cm長さの斜め切りにする。
 3. こんにゃくは3cm長さの細切りにし、塩(分量外)を少々加えた熱湯でさっとゆで、水にさらして水気を切る。油揚げは熱湯でさっとゆで油抜きし、半分に切って細切りにする。
 4. 1にAを入れてよく混ぜ、米の上にさやいんげん以外の材料を全体に広げてのせ、炊く。
 5. 炊き上がったたら混ぜて器に盛り、さやいんげんを散らす。

冬 ひょう干しのからし和え

材 料 [4人分]	ひょう干し(乾)	80g	
	しょうゆ	大さじ1	
	酢	大さじ1	
	A	砂糖	大さじ1
		だし汁	大さじ2
		和からし	適量

1人分栄養量	
エネルギー	たんぱく質
13kcal	0.3g

塩分
0.7g

- 作り方**
1. ひょう干しは一晩水につけておく。水を取りかえ、たっぷりの水を加えて火にかけ沸騰直前で火を止め、そのまま冷ます。
 2. よく水洗いし、3cm長さに切る。Aの調味料を混ぜ合わせ、食べる直前に和える。

