

赤飯

材料 もち米 2カップ
 [4人分] 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 米 3合
 [6人分] 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 ひょう干し(乾) 80g
 [4人分] 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。





ひょう干しの煮物

材 料 [4人分]	ひょう干し(乾)	80g	A	にんじん	50g
	糸こんにゃく	150g		しょうゆ	大さじ2
	油揚げ	2枚		砂糖	大さじ1
	焼きちくわ	1本		みりん	大さじ1
1人分栄養量				酒	大さじ1
エネルギー	たんぱく質	塩分		だし汁	100cc
65kcal	3.7g	1.6g		油	大さじ1

- 作り方**
- 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。
 - 糸こんにゃくは3cm長さに切り、熱湯でさっとゆでる。油揚げは縦半分に切り、7~8mm幅に切る。ちくわは薄い輪切りにし、にんじんはせん切りにする。
 - ちくわを除いた材料を油で炒め、**A**を加え、味がしみるまで煮る。最後にちくわを加え混ぜ、器に盛り付ける。



なす干しの煮物

材 料 [4人分]	なす干し	50g	A	しょうゆ	大さじ2
	糸こんにゃく	200g		砂糖	大さじ1
	油揚げ	2枚		酒	大さじ1
				だし汁	1カップ
1人分栄養量				油	大さじ1
エネルギー	たんぱく質	塩分			
96kcal	3.2g	1.3g			

- 作り方**
- なす干しは水に浸して半日位おき、水を捨てる。新しい水を加えて火にかけ、やわらかく戻し、水気を切る。
 - 油揚げは熱湯で油抜きし、短冊に切る。糸こんにゃくは熱湯でさっとゆで、食べやすい長さに切る。
 - 鍋に油を熱し**1**を炒め、**2**と**A**を加え汁がなくなるまで煮る。



せりと油揚げの小鉢

材 料 [4人分]	せり	1束	A	しょうゆ	大さじ1
	油揚げ	小1・1/2枚		酢	大さじ1弱
	長ねぎ	12cm		だし汁	大さじ1
				砂糖	小さじ1弱
1人分栄養量				一味唐辛子	少々
エネルギー	たんぱく質	塩分		ごま	少々
38kcal	2.1g	0.7g			

- 作り方**
- せりは根を切り落とし3~4cm長さに切って、水洗いし水気を切る。長ねぎは3~4cm長さに切り、白髪ねぎにする。
 - 油揚げはせん切りにし、フライパンでカリカリに焼く。
 - 1**と**2**を混ぜ小鉢に盛り付ける。一味唐辛子とごまをふり、混ぜ合わせた**A**をかける。



一口メモ ひょう干し

ひょうをたっぷりのお湯でさっとゆでて水に取り、ざるにあけて水気を切る。かごやすだれ等に広げて天日干しにし、乾燥させる。

一口メモ なす干し

なすを洗いへたを切り落とす。縦に5~8mmの厚さに切り、ざるやかごに広げて天日干しにする。なす干しを戻すときは、鍋にたっぷりのお湯を沸かし、なす干しを入れて火を止め、そのまま一晩おく。翌日、きれいになるまで水を取りかえる。



ぜんまいの煮物

材 料 [4人分]	ぜんまい(戻し)	240g	A	しょうゆ	大さじ1
	油揚げ	2枚		みりん	大さじ1
	糸こんにゃく	80g		だし汁	1カップ
				油	大さじ1

1人分栄養量	エネルギー 89kcal	たんぱく質 2.8g	塩分 0.7g
--------	-----------------	---------------	------------

- 作り方**
- 戻したぜんまいを4cm長さに切る。油揚げは油抜きし半分に切り、細切りにする。糸こんにゃくは3~4cm長さに切り熱湯でさっとゆでる。
 - ぜんまい、油揚げ、糸こんにゃくを油で炒め、**A**を加え煮汁がなくなるまで煮る。



ぜんまいの白和え

材 料 [4人分]	ぜんまい(戻し)	200g	A	薄口しょうゆ	大さじ1	
	糸こんにゃく	100g		砂糖	大さじ1	
	にんじん	30g		酒	大さじ1	
	くるみ	40g		だし汁	1/2カップ	
	木綿豆腐	200g		B	薄口しょうゆ	小さじ1
					砂糖	大さじ2
			塩	小さじ1/3		

- 作り方**
- 戻したぜんまいは3~4cm長さに切り、糸こんにゃくは熱湯でさっとゆで、3~4cm長さに切る。にんじんは3~4cm長さのせん切りにする。
 - ぜんまい、糸こんにゃく、にんじんを鍋に入れ、**A**を加えて汁気がなくなるまで煮る。
 - 豆腐は熱湯でゆでてざるに取り、水気を切る。
 - くるみをすり鉢ですり、**3**の豆腐を加えてさらにする。**B**の調味料を加えて混ぜ、**2**を加えて和える。

1人分栄養量	エネルギー 155kcal	たんぱく質 6.0g	塩分 1.4g
--------	------------------	---------------	------------

からかい煮

材 料 [10人分]	からかい(乾)	300g	1人分栄養量	
	しょうゆ	100ml	エネルギー	たんぱく質
	赤ざらめ	200g	145kcal	23.3g
			塩分	1.2g

- 作り方**
- からかいをさっと洗い、たっぷりの水に浸して一昼夜~一日半程度おいて戻す。
 - 食べやすい大きさに切り、鍋の中に入れ、たっぷりの水を加えて火にかける。
 - 落としぶたをのせ、鍋ぶたをずらしてかぶせ、沸騰したら火を弱め15分水煮する。
 - 分量の赤ざらめ、しょうゆの半量を加えて弱火でしばらく煮てから、残りの調味料を加え、やわらかくなるまで煮て味を含ませる。途中で差し水をしながら



らからかいの表面が煮汁に浸っている状態で煮るようにする。

一口メモ

ぜんまい干しのつくり方

ぜんまいの綿を取り、たっぷりの沸騰したお湯に入れ、煮立えない程度の火加減でゆでる。全体的に緑色が薄くなってきたら、鍋から引き上げて天日干しし、水分が取れたら優しくもむ。再び広げて干し、またもむという作業を一日に何度も繰り返す。ある程度乾燥したら、きれいな塊にし、そのまま完全に干し上げる。

一口メモ

ぜんまい干しの戻し方

干しぜんまいはよく洗い、鍋に入れてたっぷりの水を加えて火にかける。ぬるま湯になったら火を止め、ぜんまいを手でよくもむ。再度火にかけ、沸騰直前に火からおろし、そのまま一晩おく。ゆで汁を捨て、2~3回水を取りかえてあく抜きをする。



昆布巻き

材料	昆布	140g
[作りやすい分量]	鰯(乾物)	230g
	かんぴょう	15g
A	しょうゆ	大さじ5
	みりん	大さじ5
	砂糖	大さじ4
	酒	大さじ5

1本分栄養量

エネルギー たんぱく質
162kcal 8.5g



塩分
3.0g



- 作り方**
1. 鰯を米のとぎ汁に一晩つけておく。
 2. 昆布は布巾で表面をさっとふき、水に浸してやわらかく戻す(つけ汁はとっておく)。かんぴょうはぬるま湯で洗って塩もみし、水で洗う。
 3. 鰯の頭を取り、昆布の幅に合わせて切る。鰯を芯にくると巻き、かんぴょうで結ぶ。
 4. 大きめの鍋に昆布巻きを並べ、Aの調味料と昆布のつけ汁と合わせた水5~7カップを加え、落としづたをして中火で煮る。
 5. 煮立ったら弱火にし、1時間位煮る。味をみながら調味料(分量外)を加え、さらに20分位煮て火を止め、冷めるまで煮汁につけておき味を含ませる。



納豆汁

材料	納豆	100g	なめこ	120g
[4人分]	木綿豆腐	100g	せり	40g
	油揚げ	30g	長ねぎ	40g
	いもがら(乾)	40g	平こんにゃく	120g
	わらび(あく抜きしたもの)	80g	みそ	大さじ3
	山うど	80g	だし汁	4カップ
	細竹	80g	七味唐辛子	少々

1人分栄養量

エネルギー たんぱく質
159kcal 11.7g

塩分
1.8g



- 作り方**
1. 納豆はすり鉢でよくすりつぶす。
 2. 長ねぎはみじん切りにし、山うどと細竹は斜め切りにする。わらびは3cm長さに切り、油抜きした油揚げ、こんにゃく、豆腐は1cmのさいの目に切る。いもがらはお湯でもみ洗いし、1cm長さに切る。
 3. 鍋にだし汁を入れて、いもがらを煮る。やわらかくなったら油揚げ、こんにゃく、山うどを加え煮る。うどがやわらかくなったら細竹、わらびを入れてひと煮立ちさせる。
 4. 3にこしたみそ、豆腐、なめこを加え火を止める。1の納豆を加えひと煮立ちさせ器に盛り、せりと長ねぎをのせお好みで七味唐辛子をかける。

呉汁

材料	大豆(乾)	50g
[4人分]	じゃがいも	200g
	大根	400g
	なめこ	100g
	みそ	大さじ2強
	だし汁	3カップ



1人分栄養量

エネルギー たんぱく質
134kcal 7.7g

塩分
1.4g



- 作り方**
1. 大豆は一昼夜水に浸して水気を切り、すり鉢でよくする。
 2. 大根はせん切りにし、じゃがいもは一口大に切る。
 3. 2となめこをだし汁でやわらかく煮て、1を加え、大豆の生くさみが消えたら火を止める。



白菜の漬物

材料 白菜 2株(約4kg)
 昆布 30cm
 赤唐辛子 5〜6本
 塩 120g

【作りやすい分量】

30g分の栄養量

エネルギー	たんぱく質	塩分
7kcal	0.4g	0.9g



- 作り方**
1. 白菜は株の下から十文字に切込みを入れ、手で裂く。それを天日で1〜2日間干す。
 2. 昆布を3cm長さに切り、赤唐辛子は軸を切る。
 3. 1の白菜の外葉をはがしきれいに洗う。葉の間もきれいに洗い水気を切る。
 4. 容器に塩をふり、白菜の切口を上にしてすきまのない様に並べ、その上に塩、昆布、赤唐辛子を並べていき、1番上に最初にはがした外葉を広げ塩をふり、押しぶたをして白菜の重さの2倍の重石をのせる。

5. 2〜3日おき、水があがってきたら、重石を半分に減らし、4〜5日おいたら、食べられる。



白菜とりんごの漬物

材料 白菜 1/2株(約1.5kg)
 りんご 1個
 塩 大さじ2・1/2
 砂糖 大さじ2

【作りやすい分量】



30g分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	塩分
	8kcal	0.3g	0.8g

- 作り方**
1. 白菜は洗ってざく切りにする。りんごはきれいに洗い種を取り、皮をむかずにいちょう切りにする。
 2. 容器に白菜、りんご、塩、砂糖を1度に混ぜ、水分が出るまで軽くかき混ぜる。
 3. 軽い重石をし、一晩おく。

青菜漬け

材料 青菜 3kg <<二度漬け>>
 塩 120g 青菜 400g
 水 3カップ しょうゆ 50g
 ざらめ 大さじ1

【作りやすい分量】

30g分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	塩分
	18kcal	1.0g	1.4g

- 作り方**
1. 青菜は日陰で3〜4日干し、しんなりさせて漬けやすくする。
 2. 青菜をよく水洗いし、容器の底に塩を少々ふって、容器にそって青菜をきっちり並べ、一段ごとに塩をふる。
 3. 全部入れたら、押しぶたをし重石をのせ、わきから呼び水を注ぎ入れる。

<<二度漬け>>

1. 本漬けを水洗いして、水気を切る。
2. 器にしょうゆ、ざらめを入れて混ぜ、1にまんべんなくかけて、もう1度軽く漬け込む。





茎菜煮

材料	青菜漬け(古漬け)	200g	だし汁	1カップ
[4人分]	打ち豆	40g	白ごま	少々
	しょうゆ	小さじ2	油	大さじ1
	みりん	大さじ1		
	酒	大さじ1		

1人分栄養量	エネルギー 80kcal	たんぱく質 2.9g	塩分 0.6g
--------	-----------------	---------------	------------

- 作り方**
1. 青菜の古漬けを1cm位の長さに切り、鍋にたっぷりの水を入れて水煮し、塩抜きする。ざるなどにあけて、水気を切り、よく絞る。
 2. 鍋に油を熱し、1の青菜をさっと炒め、みりん、酒、だし汁を加えて煮る。味をみてしょうゆを加え、煮汁がなくなるまで煮る。

※打ち豆は水洗いし、煮上がる10分前に加える。



だしのとり方

種類	材料	使用量 (%) (汁に対する重量割合)	作り方	用途
かつおだし	かつお節	2~4 (1番だし)	水が沸騰したらかつお節を入れて火を止め、沈んだら上澄みを取る。	汁物 茶碗蒸し
		4~8 (2番だし)	1番だしのかつお節のだしがらに半量の水を入れ、沸騰したら火を止めて、こす。	煮物 みそ汁
昆布だし	昆布	2~5	30分~1時間水に浸す。または水から昆布を入れ、沸騰直前で昆布を取り出す。	すし飯 精進料理
混合だし	かつお節 昆布	2~3 1	昆布だしをとり、沸騰したらかつお節を加えて火を止め、上澄みを取る。	吸い物
煮干だし	煮干し	2~4	頭とわたを取り、30分水に浸し、火にかける。沸騰後2~3分煮出し、こす。	煮物 みそ汁
スープストック	牛骨、豚骨 鶏ガラなど	30	骨は一晩水につけて血抜きしたあと、1度ゆでこぼし、あくをきれいに洗う。骨と肉は水から入れ、沸騰直前に火を弱めあくを取りながら加熱。野菜を入れさらに加熱し、こす。	スープ コンソメ ポタージュ
湯(タン)	スネ肉 香味野菜	20 25~30		

和え物の衣 (2~3人分 材料250gに対して)

種類	塩分 (%)	塩 (さじ)	しょうゆ (さじ)	砂糖 (さじ)	糖分 (%)	その他
白和え	1	小1/3	小1/2	大1	4	豆腐1/2丁 (200g) あたりごま大さじ2
ごま和え	1		小2・1/2	小2・1/2~4	3~5	ごま大さじ2~3
ごま酢和え	0.8		小2	大1	4	ごま大さじ2、酢大さじ1
酢味噌和え 【からし酢味噌】	0.9	白みそ 大2 (36g)		大1	4	酢大さじ1、だし汁大さじ2 【溶きがらし適量】
木の芽和え		白みそ 40g		大1	4	木の芽20~30枚 だし汁適量
梅肉和え	1.2		小1	みりん 小2/3	0.8	梅干し1個 (10g⇒塩分2g)

合わせ酢 (4人分 材料300gに対して)

種類	酢		塩分 (%)	塩 (さじ)	しょうゆ (さじ)	砂糖 (さじ)	糖分 (%)	だし汁 (さじ)
	(%)	(さじ)						
二杯酢	10~	大2~	1		大1			大 (1~2)
三杯酢	10~	大2~	0.5~1	小1/3	小1・1/2	小2~大2	2~6%	大 (1~2)
甘酢	10~15	大2~3	0.5~1	小1/3~1/2	2~3滴	大2・1/3	7%	

※白く仕上げたいときは、しょうゆの塩分量を塩におきかえる。