

# 『安曇野の味あがとくれ』◆目次

『安曇野の味あがとくれ』発刊に寄せて

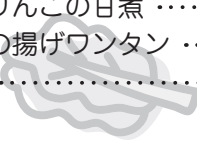
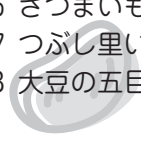
あづみ農業協同組合 代表理事組合長 鈴木章文

発刊にあたって

あづみ農業協同組合 女性部長 高山歳子

## 1：惣 菜

01	ワサビの花(茎)蒸し	12
02	ワサビの花(茎)のほろほろ漬け	13
03	わさび寄せ	14
04	唐辛子味噌	15
05	イカと茄で野菜の和えもの	16
06	いかと玉葱の甘酢あえ	17
07	いわしのしそ・うめ巻き揚げ	18
08	だし巻き卵	19
09	だし汁を使わない だて巻き	20
10	枝豆と貝だくさん“お好み焼き”	21
11	豆腐のひき肉詰め	22
12	みょうがの酒粕和え	23
13	おからコロッケ	24
14	ジャガイモもち	25
15	じゃがいものうすやき	26
16	豆腐コロッケ	27
17	とうがんのスープ煮	28
18	チキンのトマト煮	29
19	ひじきの五目煮	30
20	ヤーコンとにんじんのキンピラ	31
21	ミニトマトのシロップ煮	32
22	なすのヘルシー鉄火 <small>てっか</small>	33
23	なすと豚肉の重ね蒸し	34
24	揚げ茄子の梅ドレッシング合え	35
25	素揚げかぼちゃのさっぱりサラダ	36
26	さつまいもとりんごの甘煮	37
27	つぶし里いもの揚げワンタン	38
28	大豆の五目煮	39



29	黒豆煮	40
30	ユズ大根	41
31	手作りふりかけ	42
32	食用菊のおひたし	43
33	長いもサラダ	44
34	さんまのかんろ煮	45
35	そばサラダ	46
36	そば粉のガレット	47
37	そば寄せ	48

## 2：主 食

01	米粉ピザ風パリパリ焼き	50
02	長いものドリア	51
03	黒豆のおこわ	52
04	黒豆寿司	53
05	中華おこわ	54
06	炊き込みおこわ	55
07	簡単梅おこわ	56
08	もずく雑炊	57
09	大根鍋と雑炊	58
10	栗ごはん	59
11	健康ごはん	60
12	そばいなり寿司(2種類)	61
13	炊きこみカレーピラフ	62
14	肉だんごのもち米むし	63
15	フライパンで作るジャガイモピザ	64
16	うすやき	65
17	残りご飯を使ったうす焼き	66

## 3：保存食

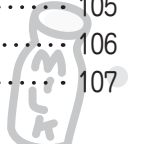
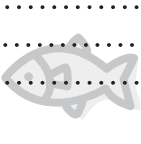
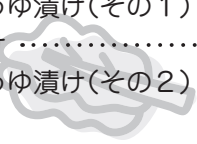
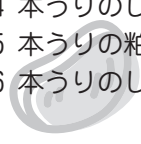
01	キャラブキ	68
02	青じその塩漬け	69
03	竹の子のビン詰め	70
04	スイートコーンのビン詰め	71
05	ゴーヤのつくだ煮	72



06	こしょうみそ	73
07	とっ辛 <sup>こうじ</sup> 糰味噌	74
08	新しょうがの佃煮	75
09	新しょうがのしょうゆ煮	76
10	セロリのしょうゆ漬	77
11	トマトピクルス漬	78
12	きゅうりの佃煮(その1)	79
13	きゅうりの佃煮(その2)	80
14	生なす漬	81
15	みょうがの佃煮	82
16	こんにゃくのみそ漬	83
17	にんじんジャム	84
18	イチゴジャム	85
19	くるみ入り田作り	86
20	しその実の佃煮	87
21	野沢菜のカラシ漬	88
22	はりはり漬	89
23	干し野菜	90

## 4：漬物

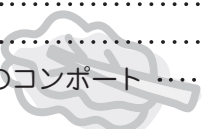
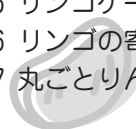
01	甘梅干しのポタポタ漬	92
02	梅の赤じそ甘漬	93
03	小梅のパリパリ漬	94
04	梅干し	95
05	梅干し砂糖漬	96
06	わらび・ふきの塩漬	97
07	きゅうりのしょう油漬	98
08	きゅうりの福神漬	99
09	きゅうりのからし漬	100
10	ヤーコンの抜き粕漬	101
11	らっきょうの甘酢漬	102
12	本うりの粕漬	103
13	てっぽう漬	104
14	本うりのしょうゆ漬(その1)	105
15	本うりの粕漬	106
16	本うりのしょうゆ漬(その2)	107



17	てっぼう漬け	108
18	なすのからし漬け	109
19	福神漬け	110
20	冷凍なす漬け	111
21	なすの粕漬け	112
22	セロリのあっさり漬け	113
23	糸うりの甘酢漬け	114
24	長芋の早漬け	115
25	ながいものみそ漬けと酢漬け	116
26	地大根のしょうゆ漬け	117
27	干さずに漬ける固大根漬け	118
28	地大根の粕漬け	119
29	酢大根	120
30	大根のビール漬け	121
31	酢大根の変わり漬け	122
32	やこ大根のかす漬け	123
33	かた大根の醤油漬け	124
34	かつお大根漬け	125
35	山ごぼうのしょうゆ漬け	126
36	山ごぼうのうま漬け	127
37	白菜キムチ	128
38	キムチ漬け	129
39	野沢菜の塩漬け	130
40	野沢菜のしょうゆ漬け	131
41	野沢菜のらっきょう酢漬け	132
42	新鮮やさいの保存漬け	133
43	しその実の塩漬け	134

## 5：おやつ

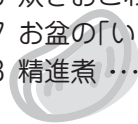
01	簡単レンジでチーン!! いちご大福	136
02	クリーンアップルケーキ	137
03	厚焼きりんご	138
04	我が家の干しりんごケーキ	139
05	リンゴケーキ	140
06	リンゴの寄せ	141
07	丸ごとりんごのコンポート	142



08	きな粉クッキー	143
09	黒糖ゼリー	144
10	静江ババロア	145
11	そば粉ホットケーキ風うす焼き	146
12	白ふきの砂糖菓子	147
13	豆腐ケーキ	148
14	ライストーナツ	149
15	バナナケーキ	150
16	マドレーヌ	151
17	人参よせ	152
18	かんたんアイスクリーム	153
19	かぼちゃのクリームようかん	154
20	スイートポテト	155
21	さつまいもとりんごのパイ	156
22	いも干し	157
23	干しがきと和ぐるみのパウンドケーキ	158
24	柿よせ	159
25	干し柿菓子	160
26	くるみ菓子	161
27	氷もちおかき	162
28	寒ざらしのゴマダンゴ	163
29	おからクッキー	164
30	そば蒸しようかん	165
31	なんでも包もう そば粉クレープ	166
32	さくさくあられ	167
33	すあま	168

## 6：郷土食・行事食

01	まゆ玉(物作り)	170
02	やしょうま	171
03	草餅	172
04	桜餅	173
05	おはぎ	174
06	炊きおこわ	175
07	お盆の「いご」	176
08	精進煮	177



09	のりまん	178
10	たたきごぼう	179
11	五平もち	180
12	七夕まんじゅう(その1)	181
13	七夕まんじゅう(その2)	182
14	串だんご	183
15	ニラせんべい	184
16	米粉を使ったモチモチおやき	185
17	米粉を使ったカボチャお焼きとゴボウお焼き	186
18	茄子のおやき	187
19	地粉の味を楽しむ やわらかおやき	188
20	じゃがいものお焼き	189
21	鯉のうま煮	190
22	冬至かんとんかぼちゃ団子	191
23	かぼちゃだんご	192
24	柿の切り干し	193
25	凍り餅	194
26	あられ	195
27	黒豆	196

## 7：その他

01	節分豆の甘辛煮	198
02	甘酒	199
03	手作りこんにゃく	200
04	こうじみそ	201
05	さつま芋のペースト	202
06	かぼちゃのポタージュ	203
07	美味しいだしのと리카た	204
08	ニンニクしょうゆだれ	205
09	玉子酒	206
10	しそジュース	207

レシピ提供者

編集後記・JAあづみ女性部役員名簿



# 1



惣 菜

# 01 ワサビの花(茎)蒸し

## ＊作り方＊

- ① わさびの花(茎)をよく洗い、3 cmくらいに切って、ボールに入れる。
- ② 塩を加え、青い汁が出るまでもむ。
- ③ 汁を捨てて、ボールに80～83℃の熱湯（火を止めてから約2分後の温度）を入れて、よくかき混ぜる。
- ④ そのまま5分くらい置く。
- ⑤ 網目のザルにわさびをあげ、冷水を入れたボールの中にザルごと入れて、塩をよく洗い落とす。
- ⑥ ボールの冷水を替え、これを数回くりかえす。
- ⑦ わさびを軽くしぼって、ボールに入れる。

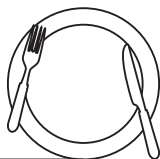
## 材料

わさびの花(茎) …… 500 g  
塩 …… 50～70 g  
砂糖 …… 20 g

- ⑧ 砂糖を加えて、ビン・袋などに入れ（小分けして入れると便利）、冷凍庫で冷やす。1晩くらいで食べられる。

## ワンポイント

お湯の温度で、辛さが左右されます。  
冷水に直に入れることで、ワサビの青さが保たれます。  
わさびの花や茎が手に入ったときに作って、冷蔵庫で保存できます。





## 04 唐辛子味噌

### ＊作り方＊

- ① 青唐辛子を、こまかくきざむ。  
えのきだけも、こまかくきざむ。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、  
鶏ひき肉を炒め、①の青唐辛子・  
えのきだけを加えて、炒め、ア  
クをとる。
- ③ ②に、砂糖・みりん・酒・みそ・  
いりごま・ごま油の順に加えて、  
弱火で炒める。照りが出てきた  
ら、出来上がり。

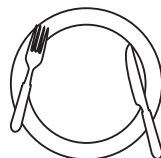
### 材料

青唐辛子	…… 30本(約300g)
鶏ひき肉	…… 100g
えのきだけ	…… 200g(1袋)
サラダ油	…… 大さじ1
砂糖	…… 300g
みりん	…… 大さじ10
酒	…… 大さじ3
みそ	…… 1kg
いりごま	…… 大さじ6
ごま油	…… 大さじ1

### ワンポイント

あたたかいごはんやおにぎり、野菜など、何に  
でも合い、食が進みます。

油を熱する前に唐辛子を入れると、辛さでむせ  
ません。



# 13 おからコロッセ

## ＊作り方＊

- ① ジャがいもとながいをゆでて、つぶす。
- ② バターで、たまねぎ・ひき肉・にんじんを炒め、塩・こしょうをする。
- ③ ②に、おから・ミックスチーズ・パセリを加え、マヨネーズも加えて混ぜ、荒熱をとる。
- ④ 好みの形にまるめて、小麦粉・卵・パン粉の順につける。
- ⑤ しっかり冷めてから、油で揚げる。
- ⑥ キャベツをきざみ、レモンを串切りにして、コロッセと盛り合わせる。

## 材料

おから	100g
ジャがいも	1個
ながいも	5cm
たまねぎ	½個
にんじん	(小) 1本
ひき肉	50g
ミックスチーズ	50g
マヨネーズ	大さじ1
塩・こしょう	少々
パセリ (みじん切り)	少々
卵	1個
バター	適宜
小麦粉	適宜
パン粉	適宜
揚げ油	適宜
キャベツ・レモン(付け合わせ用)	適宜

## 33 長いもサラダ

## ＊作り方＊

- ① ながいもは、皮をむいて、せん切りにする。
- ② きゅうりは、皮のまま板ずりして、せん切りにする。
- ③ たまねぎは、スライスして、水にさらす。
- ④ マカロニは、ゆでる。
- ⑤ チーカマは、ほぐす。
- ⑥ 青みとして、パセリ(またはレタス)を、ちぎって入れる。
- ⑦ ①～⑥を混ぜて、ドレッシングで和える。



## 材 料

4～5人分

ながいも	300 g
マカロニ	30 g
チーカマ	4本
たまねぎ	小1個
きゅうり	1本
パセリ(またはレタス)	適宜
中華風ドレッシング	適宜

## 35 そばサラダ

## ＊作り方＊

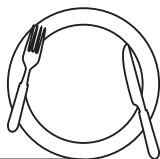
- ① そばの乾めんをゆで、ザルにあげる。
- ② きゅうりは細切り、たまねぎは薄くスライス、トマトはくし形に切り、豆腐はさいの目に切る。
- ③ レタスを一口大にちぎり、皿に並べる。
- ④ ①のそばを、一口サイズ分とっては、並べていく。
- ⑤ たまねぎ・トマト・豆腐は、周りに飾るようにおく。
- ⑥ きざみのりときゅうりは、そばの上にちらす。
- ⑦ 市販のめんつゆに、水と〈A〉を加えて、ドレッシングを作り、食べる直前にかける。

## 材料

そば（乾めん）	150g
きゅうり	1本
たまねぎ	中1個
トマト	中1個
豆腐	中½丁
レタス	3～4枚
めんつゆ（濃縮タイプ）	
.....	大さじ2
水	大さじ2
〈A〉	
〔サラダ油	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
酢	大さじ1
きざみのり	少々

## ワンポイント

生そばを使うと、さらにおいしくできます。



# 2



主 食

## 02 長いものドリア

### ＊作り方＊

- ① ながいもは皮をむいて、すりおろす。
- ② 〈A〉の材料をよく混ぜてから、ながいもと混ぜ合わせる。
- ③ グラタン皿に油(分量外)を少々ぬり、ごはんと〈B〉を混ぜ、①を上からかける。
- ④ 青のりをかけ、溶けるチーズを上のにせ、トースターで6分焼く。



### 材 料 2人分

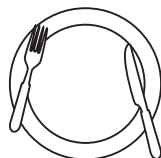
ながいも	150g
〈A〉	
みそ	大さじ1
牛乳	大さじ2
ごはん	茶わん2杯
〈B〉	
ごま	小さじ2
くるみ(刻んだもの)	
	大さじ2
溶けるチーズ	2枚
青のり	大さじ1

### ワンポイント

②のながいもとAは、必ずよく混ぜるようにしましょう。

Bの代わりに、みじん切りにした野沢菜漬け(大さじ2)・塩(少々)でも可です。

熱いうちに、どうぞ!



# 11 健康ごはん

## ＊作り方＊

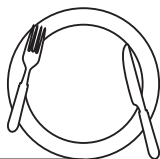
- ① 米・玄米・黒豆は、前の晩に洗い、水に一晩つけておく。
- ② 普通のごはんより気持ち多めの水加減で、塩・だしこぶを入れて炊く。
- ③ 炊いた後、だしこぶを取り除く。

## 材 料

米	2カップ
玄米	½カップ
黒豆	½カップ
塩	小さじ1
だしこぶ	10cm角

## ワンポイント

取り除いただしこぶは、細かくきざみ、混ぜて食べてもよいです。



# 12 そばいなり寿司 (2種類)

## ※ 作り方 ※

### No.1

- ① すしあげは、めん棒でころがして、半分に切り、中を開く。
- ② 沸騰した湯の中で、油抜きする。
- ③ 鍋に、だし汁とすしあげを入れて火にかけ、〈A〉で味をつけ、煮汁がなくなるまで煮る。
- ④ 卵は、〈B〉で錦糸卵を作る。
- ⑤ 大葉はせん切りに、万能ねぎは薄く輪切りにする。
- ⑥ 生そばをゆでて、水にとる。
- ⑦ ゆであがったそばに〈C〉で下味をつけて、すしあげに詰める。
- ⑧ ⑦に、錦糸卵・大葉・紅しょうが・万能ねぎをのせる。
- ⑨ 冷やして食べる。

### No.2

- ① すしあげに、ゆでたそばを詰める。
- ② 万能ねぎを上へのせ、〈C〉のたれか市販のたれをかけて、冷やして食べる。



### 材 料

5人分

すしあげ……………15枚  
だし汁……………600cc

〈A〉

〔砂糖……………大さじ2  
三温糖……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ5  
みりん……………大さじ3  
酒……………大さじ2

生そば

………2パック(4人分くらい)

〈B〉

〔卵……………1個  
〔砂糖・塩……………各少々  
大葉……………3枚  
紅しょうが……………少々  
万能ねぎ……………4～5本

〈C〉そばのたれ

〔酢……………40cc  
砂糖……………大さじ1  
塩……………小さじ1  
〔レモン汁……………少々  
※そばのたれは、市販のもので  
もよい。



# 14 肉だんごのもち米むし

## ＊作り方＊

- ① もち米は、洗って、水に5時間ぐらいつける。ザルにあげ、水気を切る。
- ② 長ねぎは、みじん切りする。しょうがは、すりおろして、汁をしぼる。
- ③ ボウルに、豚ひき肉・長ねぎ・しょうがのしぼり汁・しょうゆ・酒・片栗粉を入れて、よく混ぜ、20等分にして、一つずつ丸める。
- ④ 丸めた肉だんごに、水けを切ったもち米をまんべんなくまぶし、クッキングペーパーを敷いた蒸し器に並べ、蒸気が上がったら、強火で20分蒸す。



### 材 料

4人分

もち米	1カップ
長ねぎ	¼本
しょうが	½かけ
豚ひき肉(もも肉)	300g
しょうゆ	大さじ2
酒	小さじ2
片栗粉	大さじ½

# 16 うすやき

## ＊作り方＊

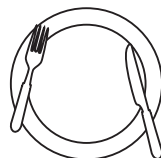
- ① とろろ昆布は、水に浸しておく。
- ② 小麦粉に卵を入れて、①の昆布水を入れて、混ぜる。
- ③ ながいも・エビ・きざんだねぎ・さんしょう・白ごまを入れて、混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油をひいて、③を入れて焼き上げる。

## 材料

小麦粉	1カップ
とろろ昆布	20g
ねぎ	½本
エビ	½カップ
ながいも	100g
卵	1個
さんしょう	少々
白ごま	少々
サラダ油	適宜

## ワンポイント

焼き上がったものに、マヨネーズ・ケチャップ・ソースなどをつけて食べてもおいしいです。



# 3



保存食

# 01 キャラブキ

## ＊作り方＊

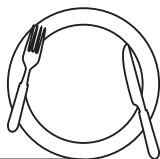
- ① フキは切って、よく塩もみをする(皮はむかなくてよい)。
- ② ❶を洗って、ゆがく。
- ③ ザルにあげる。
- ④ 全材料を一緒にして、中火で汁が少なくなるまで、コトコト煮つめる。

## 材 料

フキ	3kg
砂糖	750g
酢	225cc
みりん	225cc
しょうゆ	450cc
塩(塩もみ用)	適宜

## ワンポイント

山フキなどフキがたくさん採れるたときに作って冷凍保存しておくと、一年中食べられます。



## 03 竹の子のビン詰め

### ＊作り方＊

- ① たけのこは、頭の部分を斜めに切り落とし、1本包丁目を入れ、米のとぎ汁(または、米ぬか一握りを入れた水)に、たかのつめ2～3本を入れ、串が通るまで弱火でゆでる(アクぬき)。
- ② 皮をむき、よく洗い、1口大に切る。
- ③ 鍋にたけのこを入れ、ひたひたの水と〈A〉を入れ、サッと煮る。
- ④ 熱いうちに、たけのこ汁をビンに詰める。
- ⑤ 脱気する(鍋に湯とビンを入れ、軽くふたをして30分、しっかりふたをして10分、加熱する)。



### 材料

450ccビン1本分

たけのこ	350g
(皮をむいたもの)	
たかのつめ	2～3本
米のとぎ汁	適宜
(または米ぬか)	一握り
〈A〉	
みりん	少々
砂糖	少々
しょうゆ	少々

### ワンポイント

煮物・ラーメンの具・炊き込みごはんなどに、利用できます。



07 こうじ とっ辛糰みそ

## \* 作り方 \*

- ① こしょうは、細くきざむ(種も入れる)。
- ② みりん以外の材料を全部混ぜ、ドロドロになるまで煮つめる。
- ③ 弱火で約30分煮て、最後に、みりんを入れる。
- ④ 冷めたらビンに詰め、保存する。

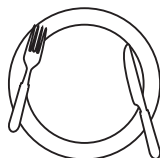
  
材料

こしょう……………10本くらい  
米こうじ……………700g  
しょうゆ……………7合  
砂糖(ざらめ)……………少々  
みりん……………少々

## ワンポイント

辛さがおいしさ。材料に、甘味のは多くは  
ありません。

ふろふき大根・豆腐の田楽・もろきゅうなど、  
いろいろな使い方があります。



## 08 新しょうがの佃煮

### ＊作り方＊

- ① 白ごまは、炒ってきざんでおく。
- ② しょうがはきれいに洗い、薄皮をむき、薄くスライスする。
- ③ しょうが・しょうゆ・砂糖を入れて、強火で煮たさせる。煮上がったら中火にし、汁が半量くらいになったら、かつお節を入れて、煮る。
- ④ 少し汁があるころ、①の白ごまを混ぜ合わせ、保存ビンに入れる。

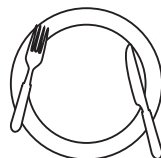


### 材料

新しょうが	1 kg
砂糖	500 g
しょうゆ	200cc
かつお節	50 g
白ごま	少々

### ワンポイント

保存ビンに保存すれば、1年ぐらいは味も変わらず、おいしく食べられます。



# 14 生なす漬け

## ＊作り方＊

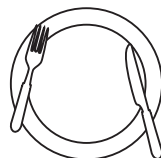
- ① なすは、一口くらいの大きさに切り、塩・ミョウバンでもみ、4～5時間置く。
- ② なすの汁を、よく切る。
- ③ 砂糖・酒の中に入れ、一晩置くと味がなじむ。

## 材料

なす	2kg
塩	130g
ミョウバン	10g
砂糖	300g
酒	360cc

## ワンポイント

小分けして、冷凍保存してもよいです。





# 15 みょうがの佃煮

## ＊作り方＊

- ① みょうがを、よく水洗いして、スライスする。
- ② ①を、サラダ油で炒める。
- ③ 砂糖・しょうゆで調味し、汁がなくなるまで煮つめ、最後にかつお節をふり混ぜる。

## 材 料

みょうが…………… 1kg  
サラダ油…………… 大さじ5  
砂糖…………… 大さじ5  
しょうゆ…………… 大さじ8  
かつお節…………… 10g



# 16 こんにゃくのみそ漬け

## ＊作り方＊

- ① こんにゃくは、塩でよくもんでおく。
- ② ❶を水洗いして、ゆでて、十分に水気をとる。
- ③ 〈A〉を合わせる。
- ④ ❸の中に、こんにゃくを漬け込む(2週間ぐらい)。
- ⑤ 薄く切って、食べる。



## 材 料

こんにゃく…………… 1～2枚  
塩…………… 大さじ1  
〈A〉  
〔みそ…………… 500g  
砂糖…………… 200～300g  
みりん…………… 50cc

# 19 くるみ入り田作り

## ＊作り方＊

- ① ごまめは、耐熱皿にクッキングシートを敷いて、電子レンジで加熱して、広げて冷ます。
- ② くるみも同じく加熱して、冷ます。
- ③ 鍋に〈A〉を入れて、火にかける。沸騰したら①と②を入れ、手早く混ぜながら、こがさないようにかからめる。
- ④ 最後に、ハチミツを入れる。

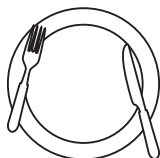


## 材料 4～5人分

ごまめ	60 g
くるみ	60 g
〈A〉	
砂糖	50 g
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ハチミツ	小さじ1

## ワンポイント

ハチミツを入れることで、つやよく仕上がります。



## 20 しその実の佃煮

### ＊作り方＊

- ① 干しえのき・干ししめじは、もどしておく。
- ② しその実は、水にさらして水切りする。
- ③ 〈A〉を煮たて、①②と、ちりめんじゃこを入れる。
- ④ 汁が少なくなったら、火を止め、かつお節・いり白ごまと合わせる。

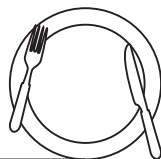


### 材 料

しその実	300 g
干しえのき	25 g
(もどすと約100 g)	
干ししめじ	25 g
(もどすと約120 g)	
ちりめんじゃこ	25 g
かつお節	7 g
いり白ごま	大さじ3
〈A〉	
三温糖	150 g
濃い口しょうゆ	120 cc
みりん	30 cc

### ワンポイント

保存は、熱いうちにビンに詰めます。長く保存するときは、冷凍庫で。



## 21 野沢菜のカラシ漬け

### ＊作り方＊

- ① しょうゆに、からしを入れ、よく溶いておく。
- ② 容器に、野沢菜・砂糖・酢を、交互に入れる。
- ③ 最後に、❶をまわし入れる。



### 材 料

野沢菜	10kg
粉からし	200g
しょうゆ	1.8ℓ
砂糖(ザラメ)	600g
酢	720cc

## 22 はりはり漬け

### ＊作り方＊

- ① 大根は、縦1 cmぐらいに切って、20日間くらい干す。
- ② ①を、2 cmぐらいの長さに切り、熱湯をかけて、2時間ぐらい置く。
- ③ ②の大根をお湯から上げ、〈A〉を沸騰させて、かける。
- ④ 2回ぐらい上下を返せば、食べられる。



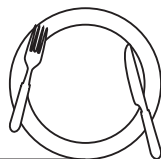
### 材 料

干し大根	1 kg
〈A〉	
漬物用切り昆布	200 g
干し桜エビ	100 g
砂糖	500 g
しょうゆ	3カップ
酢	5カップ
たかのつめ	5本

### ワンポイント

やわらかい大根であれば、細いくず大根でもよいでしょう。

冬に漬けたら、夏ぐらいまでそのまま食べられます。



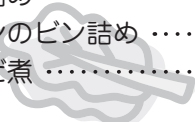
29	黒豆煮	40
30	ユズ大根	41
31	手作りふりかけ	42
32	食用菊のおひたし	43
33	長いもサラダ	44
34	さんまのかんろ煮	45
35	そばサラダ	46
36	そば粉のガレット	47
37	そば寄せ	48

## 2：主 食

01	米粉ピザ風パリパリ焼き	50
02	長いものドリア	51
03	黒豆のおこわ	52
04	黒豆寿司	53
05	中華おこわ	54
06	炊き込みおこわ	55
07	簡単梅おこわ	56
08	もずく雑炊	57
09	大根鍋と雑炊	58
10	栗ごはん	59
11	健康ごはん	60
12	そばいなり寿司(2種類)	61
13	炊きこみカレーピラフ	62
14	肉だんごのもち米むし	63
15	フライパンで作るジャガイモピザ	64
16	うすやき	65
17	残りご飯を使ったうす焼き	66

## 3：保存食

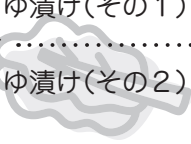
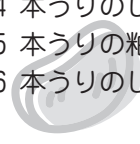
01	キャラブキ	68
02	青じその塩漬け	69
03	竹の子のビン詰め	70
04	スイートコーンのビン詰め	71
05	ゴーヤのつくだ煮	72



06	こしょうみそ	73
07	とっ辛糰味噌	74
08	新しょうがの佃煮	75
09	新しょうがのしょうゆ煮	76
10	セロリのしょうゆ漬	77
11	トマトピクルス漬	78
12	きゅうりの佃煮(その1)	79
13	きゅうりの佃煮(その2)	80
14	生なす漬	81
15	みょうがの佃煮	82
16	こんにゃくのみそ漬	83
17	にんじんジャム	84
18	イチゴジャム	85
19	くるみ入り田作り	86
20	しその実の佃煮	87
21	野沢菜のカラシ漬	88
22	はりはり漬	89
23	干し野菜	90

## 4：漬物

01	甘梅干しのポタポタ漬	92
02	梅の赤じそ甘漬	93
03	小梅のパリパリ漬	94
04	梅干し	95
05	梅干し砂糖漬	96
06	わらび・ふきの塩漬	97
07	きゅうりのしょう油漬	98
08	きゅうりの福神漬	99
09	きゅうりのからし漬	100
10	ヤーコンの抜き粕漬	101
11	らっきょうの甘酢漬	102
12	本うりの粕漬	103
13	てっぼう漬	104
14	本うりのしょうゆ漬(その1)	105
15	本うりの粕漬	106
16	本うりのしょうゆ漬(その2)	107

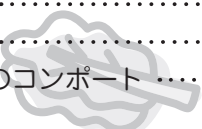
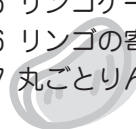




17	てっぼう漬け	108
18	なすのからし漬け	109
19	福神漬け	110
20	冷凍なす漬け	111
21	なすの粕漬け	112
22	セロリのあっさり漬け	113
23	糸うりの甘酢漬け	114
24	長芋の早漬け	115
25	ながいものみぞ漬けと酢漬け	116
26	地大根のしょうゆ漬け	117
27	干さずに漬ける固大根漬け	118
28	地大根の粕漬け	119
29	酢大根	120
30	大根のビール漬け	121
31	酢大根の変わり漬け	122
32	やこ大根のかす漬け	123
33	かた大根の醤油漬け	124
34	かつお大根漬け	125
35	山ごぼうのしょうゆ漬け	126
36	山ごぼうのうま漬け	127
37	白菜キムチ	128
38	キムチ漬け	129
39	野沢菜の塩漬け	130
40	野沢菜のしょうゆ漬け	131
41	野沢菜のらっきょう酢漬け	132
42	新鮮やさいの保存漬け	133
43	しその実の塩漬け	134

## 5：おやつ

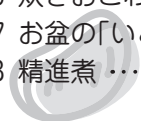
01	簡単レンジでチーン!! いちご大福	136
02	クリーンアップルケーキ	137
03	厚焼きりんご	138
04	我が家の干しりんごケーキ	139
05	リンゴケーキ	140
06	リンゴの寄せ	141
07	丸ごとりんごのコンポート	142



08	きな粉クッキー	143
09	黒糖ゼリー	144
10	静江ババロア	145
11	そば粉ホットケーキ風うす焼き	146
12	白ふきの砂糖菓子	147
13	豆腐ケーキ	148
14	ライストーナツ	149
15	バナナケーキ	150
16	マドレーヌ	151
17	人参よせ	152
18	かんたんアイスクリーム	153
19	かぼちゃのクリームようかん	154
20	スイートポテト	155
21	さつまいもとりんごのパイ	156
22	いも干し	157
23	干しがきと和ぐるみのパウンドケーキ	158
24	柿よせ	159
25	干し柿菓子	160
26	くるみ菓子	161
27	氷もちおかき	162
28	寒ざらしのゴマダンゴ	163
29	おからクッキー	164
30	そば蒸しようかん	165
31	なんでも包もう そば粉クレープ	166
32	さくさくあられ	167
33	すあま	168

## 6：郷土食・行事食

01	まゆ玉(物作り)	170
02	やしょうま	171
03	草餅	172
04	桜餅	173
05	おはぎ	174
06	炊きおこわ	175
07	お盆の「いご」	176
08	精進煮	177



09	のりまん	178
10	たたきごぼう	179
11	五平もち	180
12	七夕まんじゅう(その1)	181
13	七夕まんじゅう(その2)	182
14	串だんご	183
15	ニラせんべい	184
16	米粉を使ったモチモチおやき	185
17	米粉を使ったカボチャお焼きとゴボウお焼き	186
18	茄子のおやき	187
19	地粉の味を楽しむ やわらかおやき	188
20	じゃがいものお焼き	189
21	鯉のうま煮	190
22	冬至かたんかぼちゃ団子	191
23	かぼちゃだんご	192
24	柿の切り干し	193
25	凍り餅	194
26	あられ	195
27	黒豆	196

## 7：その他

01	節分豆の甘辛煮	198
02	甘酒	199
03	手作りこんにゃく	200
04	こうじみそ	201
05	さつま芋のペースト	202
06	かぼちゃのポタージュ	203
07	美味しいだしのと리카た	204
08	ニンニクしょうゆだれ	205
09	玉子酒	206
10	しそジュース	207

レシピ提供者

編集後記・JAあづみ女性部役員名簿



# 1



惣 菜

# 01 ワサビの花(茎)蒸し

## ＊作り方＊

- ① わさびの花(茎)をよく洗い、3cmくらいに切って、ボールに入れる。
- ② 塩を加え、青い汁が出るまでもむ。
- ③ 汁を捨てて、ボールに80～83℃の熱湯（火を止めてから約2分後の温度）を入れて、よくかき混ぜる。
- ④ そのまま5分くらい置く。
- ⑤ 網目のザルにわさびをあげ、冷水を入れたボールの中にザルごと入れて、塩をよく洗い落とす。
- ⑥ ボールの冷水を替え、これを数回くりかえす。
- ⑦ わさびを軽くしぼって、ボールに入れる。

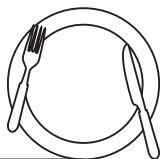
## 材料

わさびの花(茎) …… 500g  
塩 …… 50～70g  
砂糖 …… 20g

- ⑧ 砂糖を加えて、ビン・袋などに入れ（小分けして入れると便利）、冷凍庫で冷やす。1晩くらいで食べられる。

## ワンポイント

お湯の温度で、辛さが左右されます。  
冷水に直に入れることで、ワサビの青さが保たれます。  
わさびの花や茎が手に入ったときに作って、冷蔵庫で保存できます。



## 04 唐辛子味噌

### ＊作り方＊

- ① 青唐辛子を、こまかくきざむ。  
えのきだけも、こまかくきざむ。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、  
鶏ひき肉を炒め、①の青唐辛子・  
えのきだけを加えて、炒め、ア  
クをとる。
- ③ ②に、砂糖・みりん・酒・みそ・  
いりごま・ごま油の順に加えて、  
弱火で炒める。照りが出てきた  
ら、出来上がり。

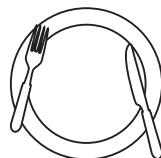
### 材料

青唐辛子	…… 30本(約300g)
鶏ひき肉	…… 100g
えのきだけ	…… 200g(1袋)
サラダ油	…… 大さじ1
砂糖	…… 300g
みりん	…… 大さじ10
酒	…… 大さじ3
みそ	…… 1kg
いりごま	…… 大さじ6
ごま油	…… 大さじ1

### ワンポイント

あたたかいごはんやおにぎり、野菜など、何に  
でも合い、食が進みます。

油を熱する前に唐辛子を入れると、辛さでむせ  
ません。



# 13 おからコロッケ

## ＊作り方＊

- ① ジャがいもとながいをゆでて、つぶす。
- ② バターで、たまねぎ・ひき肉・にんじんを炒め、塩・こしょうをする。
- ③ ②に、おから・ミックスチーズ・パセリを加え、マヨネーズも加えて混ぜ、荒熱をとる。
- ④ 好みの形にまるめて、小麦粉・卵・パン粉の順につける。
- ⑤ しっかり冷めてから、油で揚げる。
- ⑥ キャベツをきざみ、レモンを串切りにして、コロッケと盛り合わせる。

## 材料

おから	100g
じゃがいも	1個
ながいも	5cm
たまねぎ	½個
にんじん	(小)1本
ひき肉	50g
ミックスチーズ	50g
マヨネーズ	大さじ1
塩・こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	少々
卵	1個
バター	適宜
小麦粉	適宜
パン粉	適宜
揚げ油	適宜
キャベツ・レモン(付け合わせ用)	適宜

## 33 長いもサラダ

## ＊作り方＊

- ① ながいもは、皮をむいて、せん切りにする。
- ② きゅうりは、皮のまま板ずりして、せん切りにする。
- ③ たまねぎは、スライスして、水にさらす。
- ④ マカロニは、ゆでる。
- ⑤ チーカマは、ほぐす。
- ⑥ 青みとして、パセリ(またはレタス)を、ちぎって入れる。
- ⑦ ①～⑥を混ぜて、ドレッシングで和える。



## 材 料

4～5人分

ながいも	300 g
マカロニ	30 g
チーカマ	4本
たまねぎ	小1個
きゅうり	1本
パセリ(またはレタス)	適宜
中華風ドレッシング	適宜



## 35 そばサラダ

## ＊作り方＊

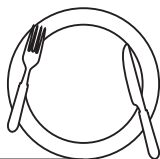
- ① そばの乾めんをゆで、ザルにあげる。
- ② きゅうりは細切り、たまねぎは薄くスライス、トマトはくし形に切り、豆腐はさいの目に切る。
- ③ レタスを一口大にちぎり、皿に並べる。
- ④ ①のそばを、一口サイズ分とっては、並べていく。
- ⑤ たまねぎ・トマト・豆腐は、周りに飾るようにおく。
- ⑥ きざみのりときゅうりは、そばの上にちらす。
- ⑦ 市販のめんつゆに、水と〈A〉を加えて、ドレッシングを作り、食べる直前にかける。

## 材料

そば（乾めん）	150g
きゅうり	1本
たまねぎ	中1個
トマト	中1個
豆腐	中½丁
レタス	3～4枚
めんつゆ（濃縮タイプ）	
.....	大さじ2
水	大さじ2
〈A〉	
〔サラダ油	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
酢	大さじ1
きざみのり	少々

## ワンポイント

生そばを使うと、さらにおいしくできます。



2



主 食

## 02 長いものドリア

## \* 作り方 \*

- ① ながいもは皮をむいて、すりおろす。
- ② 〈A〉の材料をよく混ぜてから、ながいもと混ぜ合わせる。
- ③ グラタン皿に油(分量外)を少々ぬり、ごはんと〈B〉を混ぜ、①を上からかける。
- ④ 青のりをかけ、溶けるチーズを上のにせ、トースターで6分焼く。

材 料  
2人分

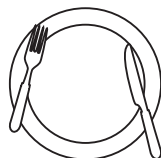
ながいも	150g
〈A〉	
みそ	大さじ1
牛乳	大さじ2
ごはん	茶わん2杯
〈B〉	
ごま	小さじ2
くるみ(刻んだもの)	
	大さじ2
溶けるチーズ	2枚
青のり	大さじ1

## ワンポイント

②のながいもとAは、必ずよく混ぜるようにしましょう。

Bの代わりに、みじん切りにした野沢菜漬け(大さじ2)・塩(少々)でも可です。

熱いうちに、どうぞ!



# 11 健康ごはん

## ＊作り方＊

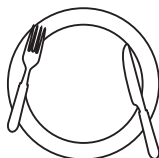
- ① 米・玄米・黒豆は、前の晩に洗い、水に一晩つけておく。
- ② 普通のごはんより気持ち多めの水加減で、塩・だしこぶを入れて炊く。
- ③ 炊いた後、だしこぶを取り除く。

## 材 料

米	2カップ
玄米	½カップ
黒豆	½カップ
塩	小さじ1
だしこぶ	10cm角

## ワンポイント

取り除いただしこぶは、細かくきざみ、混ぜて食べてもよいです。



# 12 そばいなり寿司 (2種類)

## ※ 作り方 ※

### No.1

- ① すしあげは、めん棒でころがして、半分に切り、中を開く。
- ② 沸騰した湯の中で、油抜きする。
- ③ 鍋に、だし汁とすしあげを入れて火にかけ、〈A〉で味をつけ、煮汁がなくなるまで煮る。
- ④ 卵は、〈B〉で錦糸卵を作る。
- ⑤ 大葉はせん切りに、万能ねぎは薄く輪切りにする。
- ⑥ 生そばをゆでて、水にとる。
- ⑦ ゆであがったそばに〈C〉で下味をつけて、すしあげに詰める。
- ⑧ ⑦に、錦糸卵・大葉・紅しょうが・万能ねぎをのせる。
- ⑨ 冷やして食べる。

### No.2

- ① すしあげに、ゆでたそばを詰める。
- ② 万能ねぎを上へのせ、〈C〉のたれか市販のたれをかけて、冷やして食べる。



### 材 料

5人分

すしあげ……………15枚  
だし汁……………600cc

〈A〉

〔砂糖……………大さじ2  
三温糖……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ5  
みりん……………大さじ3  
酒……………大さじ2

生そば

………2パック(4人分くらい)

〈B〉

〔卵……………1個  
〔砂糖・塩……………各少々  
大葉……………3枚  
紅しょうが……………少々  
万能ねぎ……………4～5本

〈C〉そばのたれ

〔酢……………40cc  
砂糖……………大さじ1  
塩……………小さじ1  
〔レモン汁……………少々  
※そばのたれは、市販のもので  
もよい。

# 14 肉だんごのもち米むし

## ＊作り方＊

- ① もち米は、洗って、水に5時間ぐらいつける。ザルにあげ、水気を切る。
- ② 長ねぎは、みじん切りする。しょうがは、すりおろして、汁をしぼる。
- ③ ボウルに、豚ひき肉・長ねぎ・しょうがのしぼり汁・しょうゆ・酒・片栗粉を入れて、よく混ぜ、20等分にして、一つずつ丸める。
- ④ 丸めた肉だんごに、水けを切ったもち米をまんべんなくまぶし、クッキングペーパーを敷いた蒸し器に並べ、蒸気が上がったら、強火で20分蒸す。



### 材 料

4人分

もち米	1カップ
長ねぎ	¼本
しょうが	½かけ
豚ひき肉(もも肉)	300g
しょうゆ	大さじ2
酒	小さじ2
片栗粉	大さじ½

# 16 うすやき

## ＊作り方＊

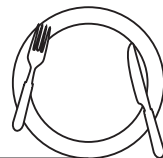
- ① とろろ昆布は、水に浸しておく。
- ② 小麦粉に卵を入れて、①の昆布水を入れて、混ぜる。
- ③ ながいも・エビ・きざんだねぎ・さんしょう・白ごまを入れて、混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油をひいて、③を入れて焼き上げる。

## 材 料

小麦粉	1カップ
とろろ昆布	20g
ねぎ	½本
エビ	½カップ
ながいも	100g
卵	1個
さんしょう	少々
白ごま	少々
サラダ油	適宜

## ワンポイント

焼き上がったものに、マヨネーズ・ケチャップ・ソースなどをつけて食べてもおいしいです。



# 3



保存食



# 01 キャラブキ

## ＊作り方＊

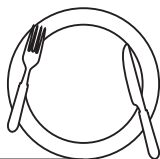
- ① フキは切って、よく塩もみをする(皮はむかなくてよい)。
- ② ❶を洗って、ゆがく。
- ③ ザルにあげる。
- ④ 全材料を一緒にして、中火で汁が少なくなるまで、コトコト煮つめる。

## 材 料

フキ	3kg
砂糖	750g
酢	225cc
みりん	225cc
しょうゆ	450cc
塩(塩もみ用)	適宜

## ワンポイント

山フキなどフキがたくさん採れるたときに作って冷凍保存しておくと、一年中食べられます。



## 03 竹の子のビン詰め

### ＊作り方＊

- ① たけのこは、頭の部分を斜めに切り落とし、1本包丁目を入れ、米のとぎ汁(または、米ぬか一握りを入れた水)に、たかのつめ2～3本を入れ、串が通るまで弱火でゆでる(アクぬき)。
- ② 皮をむき、よく洗い、1口大に切る。
- ③ 鍋にたけのこを入れ、ひたひたの水と〈A〉を入れ、サッと煮る。
- ④ 熱いうちに、たけのこと煮汁をビンに詰める。
- ⑤ 脱気する(鍋に湯とビンを入れ、軽くふたをして30分、しっかりふたをして10分、加熱する)。



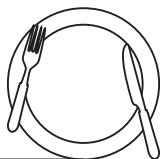
### 材料

450ccビン1本分

たけのこ	350g
(皮をむいたもの)	
たかのつめ	2～3本
米のとぎ汁	適宜
(または米ぬか)	一握り
〈A〉	
みりん	少々
砂糖	少々
しょうゆ	少々

### ワンポイント

煮物・ラーメンの具・炊き込みごはんなどに、利用できます。



07 こうじ とっ辛糰みそ

## \* 作り方 \*

- ① こしょうは、細くきざむ(種も入れる)。
- ② みりん以外の材料を全部混ぜ、ドロドロになるまで煮つめる。
- ③ 弱火で約30分煮て、最後に、みりんを入れる。
- ④ 冷めたらビンに詰め、保存する。

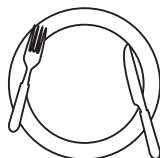
  
材料

こしょう……………10本くらい  
米こうじ……………700g  
しょうゆ……………7合  
砂糖(ざらめ)……………少々  
みりん……………少々

## ワンポイント

辛さがおいしさ。材料に、甘味のは多くは  
ありません。

ふろふき大根・豆腐の田楽・もろきゅうなど、  
いろいろな使い方があります。



## 08 新しょうがの佃煮

### ＊作り方＊

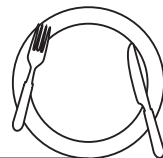
- ① 白ごまは、炒ってきざんでおく。
- ② しょうがはきれいに洗い、薄皮をむき、薄くスライスする。
- ③ しょうが・しょうゆ・砂糖を入れて、強火で煮たさせる。煮上がったら中火にし、汁が半量くらいになったら、かつお節を入れて、煮る。
- ④ 少し汁があるころ、①の白ごまを混ぜ合わせ、保存ビンに入れる。

### 材料

新しょうが	1 kg
砂糖	500 g
しょうゆ	200cc
かつお節	50 g
白ごま	少々

### ワンポイント

保存ビンに保存すれば、1年ぐらいは味も変わらず、おいしく食べられます。



# 14 生なす漬け

## ＊作り方＊

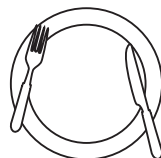
- ① なすは、一口くらいの大きさに切り、塩・ミョウバンでもみ、4～5時間置く。
- ② なすの汁を、よく切る。
- ③ 砂糖・酒の中に入れ、一晩置くと味がなじむ。

## 材料

なす	2kg
塩	130g
ミョウバン	10g
砂糖	300g
酒	360cc

## ワンポイント

小分けして、冷凍保存してもよいです。



# 15 みょうがの佃煮

## ＊作り方＊

- ① みょうがを、よく水洗いして、スライスする。
- ② ①を、サラダ油で炒める。
- ③ 砂糖・しょうゆで調味し、汁がなくなるまで煮つめ、最後にかつお節をふり混ぜる。

## 材 料

みょうが…………… 1kg  
サラダ油…………… 大さじ5  
砂糖…………… 大さじ5  
しょうゆ…………… 大さじ8  
かつお節…………… 10g



# 16 こんにゃくのみそ漬け

## ＊作り方＊

- ① こんにゃくは、塩でよくもんでおく。
- ② ❶を水洗いして、ゆでて、十分に水気をとる。
- ③ 〈A〉を合わせる。
- ④ ❸の中に、こんにゃくを漬け込む(2週間ぐらい)。
- ⑤ 薄く切って、食べる。



## 材 料

こんにゃく…………… 1～2枚  
塩…………… 大さじ1  
〈A〉  
〔みそ…………… 500g  
砂糖…………… 200～300g  
みりん…………… 50cc〕

# 19 くるみ入り田作り

## ＊作り方＊

- ① ごまめは、耐熱皿にクッキングシートを敷いて、電子レンジで加熱して、広げて冷ます。
- ② くるみも同じく加熱して、冷ます。
- ③ 鍋に〈A〉を入れて、火にかける。沸騰したら①と②を入れ、手早く混ぜながら、こがさないようからめる。
- ④ 最後に、ハチミツを入れる。

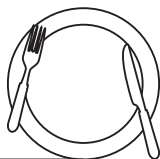


## 材料 4～5人分

ごまめ	60 g
くるみ	60 g
〈A〉	
砂糖	50 g
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ハチミツ	小さじ1

## ワンポイント

ハチミツを入れることで、つやよく仕上がります。





## 20 しその実の佃煮

### ＊作り方＊

- ① 干しえのき・干ししめじは、もどしておく。
- ② しその実は、水にさらして水切りする。
- ③ 〈A〉を煮たて、①②と、ちりめんじゃこを入れる。
- ④ 汁が少なくなったら、火を止め、かつお節・いり白ごまと合わせる。

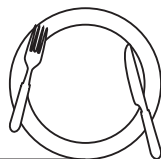


### 材 料

しその実	300 g
干しえのき	25 g
(もどすと約100 g)	
干ししめじ	25 g
(もどすと約120 g)	
ちりめんじゃこ	25 g
かつお節	7 g
いり白ごま	大さじ3
〈A〉	
三温糖	150 g
濃い口しょうゆ	120 cc
みりん	30 cc

### ワンポイント

保存は、熱いうちにビンに詰めます。長く保存するときは、冷凍庫で。



## 21 野沢菜のカラシ漬け

### ＊作り方＊

- ① しょうゆに、からしを入れ、よく溶いておく。
- ② 容器に、野沢菜・砂糖・酢を、交互に入れる。
- ③ 最後に、①をまわし入れる。



### 材 料

野沢菜	10kg
粉からし	200g
しょうゆ	1.8ℓ
砂糖(ザラメ)	600g
酢	720cc

## 22 はりはり漬け

### ＊作り方＊

- ① 大根は、縦1 cmぐらいに切って、20日間くらい干す。
- ② ①を、2 cmぐらいの長さに切り、熱湯をかけて、2時間ぐらい置く。
- ③ ②の大根をお湯から上げ、〈A〉を沸騰させて、かける。
- ④ 2回ぐらい上下を返せば、食べられる。



### 材 料

干し大根	1 kg
〈A〉	
漬物用切り昆布	200 g
干し桜エビ	100 g
砂糖	500 g
しょうゆ	3カップ
酢	5カップ
たかのつめ	5本

### ワンポイント

やわらかい大根であれば、細いくず大根でもよいでしょう。

冬に漬けたら、夏ぐらいまでそのまま食べられます。

