

## 『うんめえ おらちの味!』●もくじ

### 野菜

アスパラガス	01アスパラガスの 酢味噌和え …………… 8
	02アスパラガスと えのき茸のチヂミ …………… 9
	03アスパラガスと きのこのごま和え …………… 10
ほうれん草	04カレー味の アスパラガス肉巻き …………… 11
	05ほうれん草と きのこのナムル …………… 12
	06ほうれん草と えのき茸の和え物 …………… 13
菜の花	07ほうれん草と えのき茸のからし和え … 14
きゅうり	08菜の花と大粒なめこの 黄身酢和え …………… 15
	09きゅうりの佃煮① …………… 16
トマト	10きゅうりの佃煮② …………… 17
	11トマトのツナソースがけ … 18
ピーマン	12夏野菜きのこ入りソース … 19
なす	13ピーマンの白和え …………… 20
	14巻きなす …………… 21
	15なすときのこの さっぱりポン酢 …………… 22
	16なすのエスカージュ …………… 23
モロヘイヤ	17蒸しなすの辛味しょうゆ … 24
	18豚肉の モロヘイヤソースかけ … 25

	19ヘルシーギョーザ …………… 26
	20豆腐のモロヘイヤがけ …… 27
かぼちゃ	21かぼちゃスープ …………… 28
	22かぼちゃのグラタン …… 29
	23たらこ風味 かぼちゃサラダ …………… 30
	24かぼちゃとキウイ フルーツのサラダ …………… 31
ズッキーニ	25ズッキーニの ピールフライ …………… 32
	26ズッキーニと 生ハムのマリネ …………… 33
いも茎	27いも茎キャラ …………… 34
はくさい	28はくさいのきのこ あんかけ …………… 35
	29きのこのロールはくさい … 36
	30はくさいのサラダ …………… 37
野菜 (ほか)	31もやしのキャベツ巻き …… 38

### 根菜

じゃがいも	01夏野菜のうま煮 …………… 40
	02バリバリ えのきチップス …………… 41

## 『うんめえ おらちの味!』●もくじ

### 野菜

アスパラガス	01アスパラガスの 酢味噌和え ..... 8
	02アスパラガスと えのき茸のチヂミ ..... 9
	03アスパラガスと きのこのごま和え ..... 10
ほうれん草	04カレー味の アスパラガス肉巻き ..... 11
	05ほうれん草と きのこのナムル ..... 12
	06ほうれん草と えのき茸の和え物 ..... 13
菜の花	07ほうれん草と えのき茸のからし和え ... 14
きゅうり	08菜の花と大粒なめこの 黄身酢和え ..... 15
	09きゅうりの佃煮① ..... 16
トマト	10きゅうりの佃煮② ..... 17
	11トマトのツナソースがけ ... 18
ピーマン	12夏野菜きのこ入りソース ... 19
なす	13ピーマンの白和え ..... 20
	14巻きなす ..... 21
	15なすときのこの さっぱりポン酢 ..... 22
	16なすのエスカージュ ..... 23
モロヘイヤ	17蒸しなすの辛味しょうゆ ... 24
	18豚肉の モロヘイヤソースかけ ... 25

	19ヘルシーギョーザ ..... 26
	20豆腐のモロヘイヤがけ ..... 27
かぼちゃ	21かぼちゃスープ ..... 28
	22かぼちゃのグラタン ..... 29
	23たらこ風味 かぼちゃサラダ ..... 30
	24かぼちゃとキウイ フルーツのサラダ ..... 31
ズッキーニ	25ズッキーニの ピールフライ ..... 32
	26ズッキーニと 生ハムのマリネ ..... 33
いも茎	27いも茎キャラ ..... 34
はくさい	28はくさいのきのこ あんかけ ..... 35
	29きのこのロールはくさい ... 36
	30はくさいのサラダ ..... 37
野菜 (ほか)	31もやしのキャベツ巻き ..... 38

### 根菜

じゃがいも	01夏野菜のうま煮 ..... 40
	02バリバリ えのきチップス ..... 41

# きのこ

	03ポテトときのこの チーズ焼き ..... 42		08えのき茸と 納豆のかき揚げ ..... 73
	04じゃがいもとちくわの 甘酢からめ ..... 43		09フライドエノキ ..... 74
	05野菜のポテト巻き ..... 44		10えのき茸のサラダ ..... 75
	06ドイッチェ・エッグ ..... 45		11えのきのなめ茸 ..... 76
	07芋なます ..... 46		12えのき茸とベーコンの キッシュ ..... 77
	08じゃがいもの シャキシャキサラダ ..... 47		13レンジでチーン！ 超簡単！① ..... 78
さつまいも	09さつまいもの和風サラダ ..... 48		13レンジでチーン！ 超簡単！② ..... 78
里芋	10里芋のごま味噌和え ..... 49		14えのき茸入りだんごの すいとん汁 ..... 79
	11里芋の茶巾しぼり ..... 50	エリンギ	15エリンギ酢豚 ..... 80
長芋	12いとこ揚げ ..... 51		16エリンギとエビ、アボカドの ごちそうなめたけサラダ ..... 81
	13変わりごかぼう ..... 52		17エリンギ巻きのサラダ ..... 82
	14芋まんじゅう ..... 53		18鶏肉入りきのごサラダ ..... 83
大根	15大根とえのき茸のサラダ ..... 54		19エリンギのかきあげ ..... 84
	16大根のポパイサラダ ..... 55		20エリンギの佃煮風煮物 ..... 85
	17かき大根と にんじんの辛味炒め ..... 56		21大粒なめこの味噌汁 ..... 86
	18大根煮物 ..... 57	大粒なめこ	22大粒なめことわかめの 土佐酢和え ..... 87
	19けんちん汁 ..... 58		23なめことえのき茸の もずく和え ..... 88
	20大根とえのき茸の ポテトチップスと和え ..... 59	きのこ(いろいろ)	24きのこ シャキシャキサラダ ..... 89
れんこん	21酢れんこん ..... 60		25レンジで白和え ..... 90
ごぼう	22ごぼうのツナ和え ..... 61		26きのこ畑のかくれ味 ..... 91
	23ごぼうサラダ ..... 62		27きのこことツナの炒め物 ..... 92
	24おせい ..... 63		28きのこがいっぱい！ スープカレー ..... 93
しょうが	25新しょうがの佃煮 ..... 64		29野菜ときのこの甘酢煮 ..... 94
			30きのこことマヨチーズ ..... 95
			31きのこたくさん そばすいとん ..... 96
しめじ	01しめじと野菜の オイスターソース炒め ..... 66		32きのこの揚げサラダ ..... 97
	02しめじと肉・チンゲン サイの炒めもの ..... 67		33きのここと長芋の旨煮 ..... 98
	03しめじとブロッコリーの オープン焼き ..... 68		34きのこの大根おろしあえ ..... 99
	04しめじとぜんまいの 炒り煮 ..... 69		35きのこことザーサイの ピリ辛スープ ..... 100
	05しめじのきんぴら ..... 70		36たっぷりきのここと 春雨の炒め物 ..... 101
えのき茸	06えのき茸の梅肉和え ..... 71		37きのこの森の お月見おすまし ..... 102
	07えのき茸の中華風和え物 ..... 72		38きのここと鶏肉の マヨネーズ炒め ..... 103

## 肉

	39きのこの佃煮 ..... 104
	40たっぴりきのこの袋煮 ..... 105
	41きのこの中華スープ ..... 106
	42びり辛マーボーきのこ ..... 107
	43きのこ味噌どんぶり ..... 108
鶏肉	01鶏ささみの中華風前菜 ..... 110
	02鶏手羽元のトマト煮 ..... 111
	03ひき肉のおせんべい ..... 112
	04鶏肉のオープン焼き ..... 113
	05鶏もも肉の梅肉蒸し ..... 114
	06きのこ畑のハーモニー ..... 115
	07りんごミートボールの 花シューマイ ..... 116
	08えのき茸のつくね焼き ..... 117
豚肉	09きのこのすきやき煮 ..... 118
	10豚肉マリネ ..... 119
	11豚ひき肉の トマトつけ焼き肉 ..... 120
	12りんごの みゆきポーク巻き ..... 121
	13アップルロールポークと しめじのカレー風 ..... 122
	14きのこまき巻き りんごソースかけ ..... 123
	15焼き肉ときのこの そば粉クレープ ..... 124
まぐろ	01サラダ風さしみ ..... 126
うなぎ	02うなぎときのこの卵とじ ..... 127
えび	03えびだんごと きのこのくず煮 ..... 128
	04えびのマヨネーズ炒め ..... 129

## 魚介類

鮭	05鮭ときのごと 野菜の甘酢あんかけ ..... 130
	06サーモンと えのき茸のサラダ ..... 131
さんま	07さんまの蒲焼き丼 ..... 132
さば	08焼きさばの菊香丼 ..... 133
	09さばのからし焼き 味噌ソースがけ ..... 134
魚	10魚ときのごと ホイル包み焼き ..... 135
	11白身魚のとろろ蒸し ..... 136
牛乳	01牛乳ごま豆腐 ..... 138
	02きのこ野菜の チャウダー ..... 139
チーズ	03チーズ入り春巻 ..... 140
豆腐	01変わりひりょうず ..... 142
	02柿の白和え ..... 143
	03揚げ出し豆腐の きのこあんかけ ..... 144
	04雪見厚揚げ豆腐きのこ風 ..... 145
	05厚揚げと干しえびの ハンバーグ ..... 146
	06高野豆腐のきのこ もずくあんかけ ..... 147
大豆	07枝豆の冷汁 ..... 148
	08かんたん手作り豆腐 ..... 149
テンペ	テンペとは ..... 150
	09テンペのカナッペ風 ①きのこソテー ..... 151
	09テンペのカナッペ風 ②コールスロー ..... 151
	10テンペの油揚げ はさみ焼き ..... 152

## 乳製品

## 豆製品

# 卵

卵	01	チーズ風味オムレツ	154
	02	ふわふわソフトオムレツ	155
	03	タルタルソースの 揚げきょうざ	156

# 主食

米	01	山家コロッケ	158
	02	ご飯入りチヂミ	159
	03	きのこDEごはんピザ	160
	04	きのこご飯①	161
	05	きのこご飯②	162
	06	きのこたっぷり 韓国風豆乳がゆ	163
	07	きのこのあんかけ炒飯	164
	08	エリンギの しょうが焼きどんぶり	165
	09	中華風五目おこわ	166
	10	赤飯	167
	11	押し寿司	168
	12	紫いも混ぜご飯	169
	13	甘酒	170
	14	よもぎ餅	171
	15	おかゆ(全かゆ)	172
パン	16	パンDEキノコキッシュ	173
	17	きのこたっぷり ガーリックトースト	174
	18	桜えびのチーズカナッペ	175
パスタ	19	きのこことほたての 豆乳スパゲティ	176
	20	きのこのペペロンチーノ	177
	21	きのこのアラビアータ	178
そば	22	トマトのそばゲティ	179
	23	そばだんご	180
ギョーザの皮	24	海鮮ギョーザ	181
	25	ギョーザのおつまみ	182
お好み焼き	26	ほたて入りお好み焼き	183

ちまき	27	ちまき	184
-----	----	-----	-----

# おやき

きのこ	01	きのこのおやき	186
紫いもとりんご	02	おやき (紫いもとりんご入り)	187
かぼちゃとりんご	03	おやき (かぼちゃとりんご)	188
大根の葉	04	おやき(大根の葉)	189
かぶ(野沢菜)	05	かぶ(野沢菜)のおやき	190
大根	06	大根おやき	191
きのこ	07	ホットケーキミックスで 簡単きのこまん	192

# 漬物

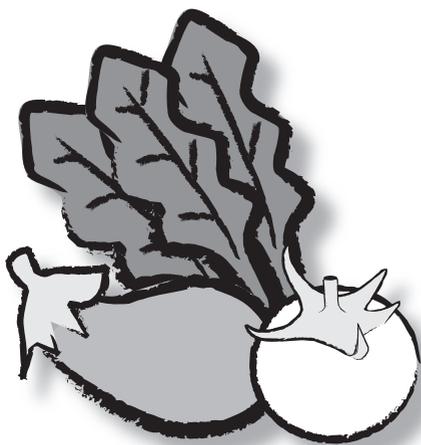
アスパラガス	01	アスパラガスのかず漬け	194
梅	02	梅漬け	195
	03	梅の砂糖漬け	196
	04	梅のみかえり漬け	197
あんず	05	あんずのちょい甘酢漬け	198
きゅうり	06	キャベツときゅうりの 即席漬け	199
	07	きゅうりのピリ辛漬け	200
	08	きゅうりの酢漬け	201
	09	きゅうりの即席中華漬け	202
	10	きゅうりのラー油漬け	203
なす	11	なすのからし漬け①	204
	11	なすのからし漬け②	204
玉ねぎ	12	玉ねぎのレモン漬け	205
しょうが	13	しょうがの砂糖煮	206
	13	しょうがの甘酢漬け	206
白うり	14	白うりのカレー漬け	207
	15	白うりの奈良漬け	208
	16	白うりの鉄砲漬け	209
トマト	17	青トマトのビューレ	210
はくさい	18	はくさいの浅漬け	211

大根	19大根の梅肉はさみ漬け …… 212		10アップルドーナツ …… 245
	20大根のピール漬け① …… 213		11そばクレープ …… 246
	20大根のピール漬け② …… 213		12りんごの薄焼きサンド …… 247
	21大根の味噌漬 …… 214	パイ	13きのごパイ …… 248
	22大根の早漬け …… 215		14春巻きの皮で簡単！クリーム チーズアップルパイ …… 249
	23巨峰の大根漬け …… 216	せんべい	15エノキ入りにらせんべい …… 250
	23巨峰の大根からし漬け …… 216	水菓子	16秋の彩りフルーツ白玉 …… 251
	24びり辛たくあん …… 217		17フルーツ粉なます和え …… 252
	25古漬けたくあんの細煮 …… 218	ゼリー	18超簡単！デザート えのき茸 入りりんごゼリー …… 253
ヤーコン	26ヤーコンの粕漬け …… 219		19きのこの宝石ゼリー …… 254
野沢菜	27野沢菜漬 …… 220		20紅玉ゼリー …… 255
	28野沢菜の しょうゆ漬け …… 221	シャーベット	21果実の冷菓巨峰シャーベット &柿シャーベット …… 256
	29野沢菜の即席キムチ漬け …… 222		22巨峰ジャム …… 257
きのこ	30ほんしめじのからし漬け (わさび漬け) …… 223	ジャム	23ブルーベリージャム …… 258
	31きのこの浅漬け …… 224		
	32きのこのマリネ …… 225		
甘酢漬け	33なすときのこの甘酢漬け …… 226		
	34はくさいの甘酢漬け …… 227		
	35ヤーコンの甘酢漬け …… 228		
酢漬け	36みょうがの酢漬け …… 229		
	37きくらげとかぶの酢漬け …… 230		
	38ヤーコンのしそ漬け …… 231		
ワイン漬け	39巨峰のワイン漬け …… 232		
味噌漬け	40昆布巻きの味噌漬け …… 233		
味噌	41にんにく味噌 …… 234		

## おやつ

ゴーヤ	01ゴーヤ糖 …… 236
りんご	02ボム・ド・カフェ …… 237
	03りんごとさつまいもの 重ね焼き …… 238
	04りんごの キャラメルソース煮 …… 239
じゃがいも	05じゃがいものキントン …… 240
さつまいも	06ふんわりいももち …… 241
	07芋けんぴ …… 242
	08変わりスイートポテト …… 243
ケーキ	09巨峰のパウンドケーキ …… 244

# 野菜





01

# アスパラガスの 酢味噌和え

野菜

材料 4人前

アスパラガス

アスパラガス	8本	
にんじん	80g	
A	味噌	大さじ1と1/2
	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酢	大さじ1と1/2
	溶きからし	小さじ1

作り方

- ① アスパラガスは3～4cm長に切り、ゆでる。
- ② にんじんは3～4cm長の拍子切りにし、ゆでる。
- ③ Aの調味料をよく混ぜ、①②にかける。

ポイント 特産のアスパラガスと信州味噌を使った一品。酢を加えて塩分を控えた。

# アスパラガスと えのき茸のチヂミ

02



野菜

材料 4人前

アスパラガス(細いもの)	2束	[たれ]	
えのき茸	200g	ねぎ(みじん切り)	小さじ2
サラダ油	適量	すりごま(白)	小さじ1
A	小麦粉	しょうゆ	大さじ2
	水	酢	大さじ1
	塩	粉唐辛子	少々

アスパラガス

作り方

- ① アスパラガスは3cmの長さに切り、さっと塩ゆでする。
- ② えのき茸は、石づきをとり、半分の長さに切る。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ、①と②を加える。
- ④ フライパンに油を熱し、③を食べやすい量に流し入れ、両面をこんがり焼く。
- ⑤ たれの材料を混ぜ合わせ④に添えて出来上がり。





03

# アスパラガスと きのこのごま和え

野菜

材料 4人前

アスパラガス	200 g
しめじ	100 g
エリンギ	100 g
炒りごま(白)	少々

〔調味料〕

ねりごま(白)	大さじ2
黒酢	大さじ2
白味噌	大さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1

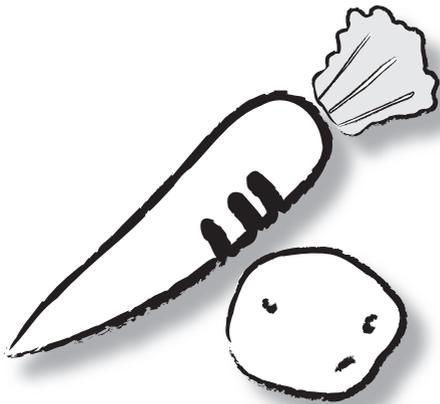
アスパラガス

作り方

- ① きのこは石づきをとり、食べやすい大きさに切り、さっとゆでて冷ます。
- ② アスパラガスは、斜めに切り、さっとゆでて冷ます。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、食べる直前に①②と和える。
- ④ 器に盛り、ひねりごまをして出来上がり。



# 根 菜





01

# 夏野菜のうま煮

根  
菜

材 料 4人前

じゃがいも

じゃがいも	中3個	だし汁	3.5カップ	
にんじん	小1本	サラダ油	大さじ2	
玉ねぎ	1個	A	砂糖	大さじ1
なす	3個		みりん	大さじ3
モロッコいんげん	50g		しょうゆ	大さじ4
ピーマン	4個		酒	大さじ1
にんにく	2片			
豚ひき肉	200g			

作 り方

- ① にんにくはみじん切りにする。野菜はひと口大に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、ひき肉を炒める。
- ③ さらにじゃがいも、にんじん、玉ねぎを炒め、だし汁を加える。
- ④ しばらく煮て、なす、Aの調味料を加え、弱火で野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ モロッコいんげん、ピーマンを加えひと煮立ちしたら、味をととのえる。



# バリバリえのきチップス

02



根  
菜

**材**料 4人前

じゃがいも	2個
大根	1/4本
かに風味かまぼこ	3～4本
えのき茸	1株
マヨネーズ	適量
塩・こしょう	適量

じゃがいも

**作**り方

- ① じゃがいもは厚めにスライスして揚げ、ポテトチップスにする。
- ② 大根は5mmの棒状に切り、水にさらしておく。
- ③ えのき茸はバラバラにほぐし、揚げる。かに風味かまぼこは細くさいておく。
- ④ ①の水分をよく切りマヨネーズで和える。
- ⑤ ポテトチップスに塩・こしょうを振っておく。
- ⑥ ②④⑤を全部あわせて盛り、その上に③のせて出来上がり。



03

# ポテトときのこの チーズ焼き

根  
菜

材 料 4人前

じゃがいも	大2個	塩・こしょう	少々
玉ねぎ	1個	パセリのみじん切り	少々
えのき茸	100g		
ぶなしめじ	100g		
エリンギ	100g		
ベーコン	100g		
とろけるチーズ	4枚		
オリーブ油	大さじ3		

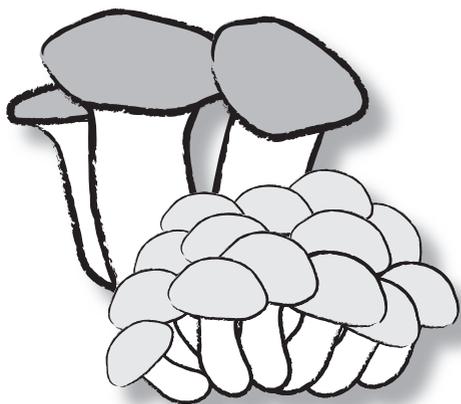
じゃがいも

作  
り方

- きのこは石づきをとり、食べやすい大きさに切る。
- じゃがいもは皮をむき、乱切りにしてゆでる。(レンジで加熱可)
- フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコン、玉ねぎの薄切りを炒める。火が通ったらきのこを炒め、火を止めて②と合わせ、塩・こしょうする。
- グラタン皿に③を盛り、スライスチーズをのせる。
- オーブントースターで7～8分焼き、チーズに軽く焦げ目を付ける。
- パセリのみじん切りを散らして出来上がり。



きのこ





01

# しめじと野菜の オイスターソース炒め

きのこ

材料 4人前

A	ぶなしめじ	200 g
	なす	2 個
	ピーマン	2 個
	ベーコン	100 g
B	オイスターソース	大さじ 2
	酒	大さじ 1
	ごま油	小さじ 1
	サラダ油	大さじ 2

しめじ

作り方

- ① ぶなしめじは石づきをとり、ほぐす。なす、ピーマンもへたをとり、適当な大きさに切る。ベーコンも食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱してから、①の材料を入れて炒める。
- ③ 野菜がしんなりしたらBを入れ、手早く炒めて火を止める。

# しめじと肉・ チンゲンサイの炒めもの

02



きの  
この

**材**料 4人前

しめじ	200 g
肉(鶏ささみでも可)	200 g
チンゲンサイ	200 g
ピーマン	2個
オイスターソース	適量
サラダ油	適量

し  
め  
じ

**作**り方

- ① しめじはばらし、肉、ピーマン、チンゲンサイはそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ② ①をいため、オイスターソースで味をととのえ、出来上がり。



03

# しめじとブロッコリーの オーブン焼き

きのこ

材料 4人前

しめじ	200 g
ブロッコリー	200 g
コーン	100 g
マヨネーズ	適量
粉チーズ	適量
サラダ油	適量

しめじ

作り方

- ① しめじはばらして炒め、ブロッコリーはゆでておく。
- ② コーンとマヨネーズを混ぜ、①にのせ、粉チーズを振りかけオーブントースターで焦げ目がつくまで焼いて出来上がり。

肉





01

# 鶏ささみの中華風前菜

肉

材料 4人前

鶏ささみ	6本	ハム	4枚
A	酒	大根	100g
	しょうゆ	にんじん	60g
	こしょう	〔ドレッシング〕	
トマト	3個	酢	大さじ1
きゅうり	2本	しょうゆ	小さじ2
もやし	150g	みりん	小さじ1
にら	10本	ごま油	小さじ1

鶏肉

作り方

- ① ささみを皿に並べ、Aを振りかけ10分くらい蒸す。冷めたら大きくさき、皿の汁につけておく。
- ② トマトときゅうりを薄切りにして、①のささみと交互にしながら、皿の周囲に盛りつける。
- ③ にらを長さ4cmに切り、もやしとともにさっとゆでる。
- ④ 大根、にんじんを千切りにして、塩を振り、しんなりしたら、水分をしぼる。ハムも千切りにする。
- ⑤ ③と④を混ぜ合わせ、ドレッシングで和えて、②の皿の中央にこんもりと盛りつける。

ポイント

ドレッシングに、レモン酢やにんじんや玉ねぎのすりおろし、ごまなど加えて、我が家の味を工夫してみてもいい。ドレッシングも手作りすると油や塩味が加減できる。

# 鶏手羽元のトマト煮

02



肉

**材** 料 4人前

鶏手羽元	16本	塩・こしょう	少々
ウインナー	100g	オリーブ油	大さじ1
しめじ	100g	粉チーズ	少々
エリンギ	150g		
玉ねぎ	大1個		
トマト基本味	1缶(市販品)		
トマト水煮	1～2缶		
鶏がらスープの素	大さじ1/2		

鶏肉

**作** り方

- ① 鶏手羽元に塩・こしょうを振って10分置く。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、手羽元を両面炒める（焼く）。
- ③ ②に食べやすく切ったウインナー、きのこ、玉ねぎを加え煮る。
- ④ ③に水3カップ、トマト基本味、トマト水煮缶、鶏がらスープの素を加え20分煮込む。
- ⑤ 器に盛り、好みに粉チーズをかける。





03

# ひき肉のおせんべい

肉

材料 4人前

鶏ひき肉	160 g
ねぎ	40 g
にんじん	20 g
パセリ	少々
味噌	小さじ1
焼き海苔	2枚
ごま油	少々

鶏肉

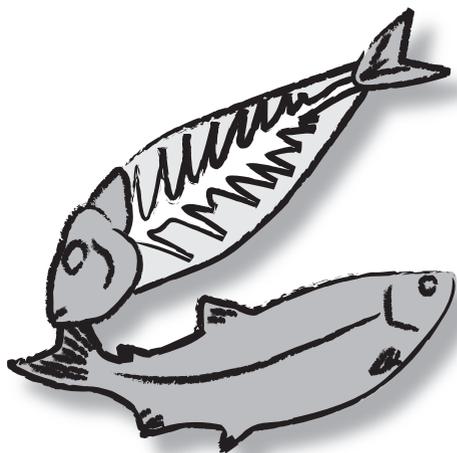
作り方

- ① ボウルに鶏ひき肉、みじん切りにしたねぎ、にんじん、パセリ、味噌を入れて混ぜる。16等分に分けておく。
- ② 海苔は、1枚を8等分ずつに切り、切った海苔に①を伸ばしつける。
- ③ フライパンにごま油を入れ、肉の面から中火で焼き、火が通ったら、海苔の面をさっと焼く。

ポイント

フライパンで焼くとき、最初だけごま油を使い、後は足さずに焼く。パセリ、にんじんは好みに応じて加減してよい。

# 魚介類





01

# サラダ風さしみ

魚介類

材料 4人前

まぐろ

まぐろ	200 g	しょうゆ	大さじ1
サラダ油	小さじ1	だし汁	大さじ1
にんじん	40 g	わさび	少々
みつば	40 g		
ねぎ	1/2本		
かいわれ大根	40 g		
くるみ	20粒		
ワンタンの皮	8枚		

作り方

- ① まぐろは薄く切り、サラダ油をからめて冷蔵庫で冷やす。
- ② にんじんは極細い千切り。みつば、かいわれ大根は4 cmに切る。ねぎは、白髪ねぎにする。
- ③ ワンタンの皮は細く切って揚げる。
- ④ くるみは粗く刻んでおく。
- ⑤ しょうゆ、だし汁、わさびを合わせてわさびしょうゆを作る。
- ⑥ くるみ以外は全部ざっくりと混ぜ合わせて皿に盛り、上にくるみを散らし、食べる直前にわさびしょうゆをかける。

ポイント

野菜はパリっとなるよう、さっと冷水に浸す。混ぜ合わせるのは食べる寸前にする。

# うなぎときのこの卵とじ

02



魚介類

材料 4人前

うなぎの蒲焼き	1/2枚	[調味料]	
えのき茸	100g	だし汁	1カップ
しめじ	100g	砂糖	大さじ2
しいたけ	2枚	酒	大さじ2
玉ねぎ	1/2個	しょうゆ	大さじ2
にら	1/2束		
卵	3個		

うなぎ

## 作り方

- ① きのこは石づきをとり、食べやすい大きさに切りほぐす。
- ② にらは3cmくらいに切る。
- ③ 玉ねぎをスライスしてフライパンに敷く。
- ④ うなぎをひと口サイズに切って③の上に敷く。
- ⑤ ④に調味料を入れ火にかける。
- ⑥ ⑤に、にら、きのこを入れ、火が通ったら溶き卵を加え、卵とじにする。



ポイント 卵は火を通しすぎないように、弱火で半熟状に仕上げる。



03

# えびだんごと きのこのこのくず煮

魚介類

材料 4人前

えび

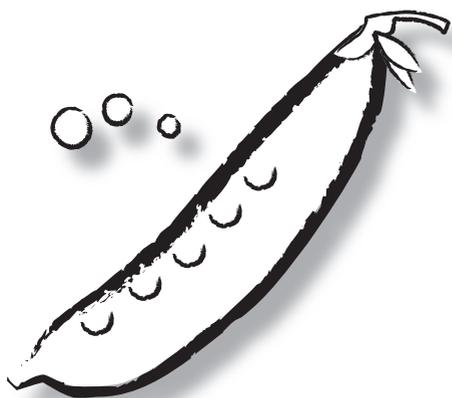
えび	300 g	B	だし	2カップ	
A	片栗粉		大さじ 2	みりん	大さじ 1
	塩		小さじ 1/3	酒	大さじ 1
	卵白		1 個分	砂糖	大さじ 1
	水		大さじ 3	しょうゆ	大さじ 2
しめじ	100 g	C	片栗粉	小さじ 2	
さやいんげん	100 g		水	大さじ 1 強	

## 作り方

- ① えびは殻をむき背わたをとり、ぶつ切りにしてフードプロセッサーに入れ、Aを加えて20秒ほどまわす。または、包丁でよくたたき、Aを加えてよく混ぜる。
- ② ①をひと口大にまとめ、熱湯に入れて浮いてきたら取り出す。
- ③ しめじは石づきをとってほぐし、さやいんげんは塩ゆでしてから3 cmに切る。
- ④ 鍋にBを合わせて煮立て、えびだんごとしめじを加え、弱火で煮含め、水溶き片栗粉でとろみを付け、さやいんげんを加えてひと煮して汁ごと盛る。

ポイント えびは、むきえびでもよい。

# 豆製品





01

# 変わりひりょうず

豆製品

材料 4人前

凍り豆腐	2枚	プレスハム	2枚
プロセスチーズ	60g	こしょう	少々
大和芋	80g	揚げ油	適量
卵	1個	クレソン	適宜
片栗粉	大さじ2	ミニトマト	12個
アスパラガス	50g	レモン	1個
ひじき(干)	10g		
えのき茸	80g		

豆腐

## 作り方

- ① 凍り豆腐はもどして、熱いうちにふきんに包み、もみほぐす。
- ② 大和芋をすりおろして①に加え、卵、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ③ チーズは1cm角に切る。
- ④ アスパラガスはゆでて2cmくらいに切る。ひじきはもどして2～3cm長に切る。えのき茸は2～3cmに切り、ハムは細切りにする。
- ⑤ ②に③④を入れ、こしょうを加える。
- ⑥ ⑤を12等分にし、手に油をつけて平丸形に丸めながら160℃の油に入れ、まわりに少し色が付き始めたら返して、きつね色に揚げる。
- ⑦ 油をよくきって器に盛り、クレソン、トマト、くし形レモンを添える。

# 柿の白和え

02



豆製品

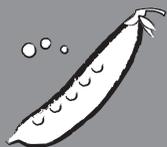
材料 4人前

木綿豆腐	1丁300g
富有柿	200g
ほうれん草	120g
白ごま	大さじ4
砂糖	大さじ1強
塩	少々
しょうゆ	大さじ2

豆腐

作り方

- ① 柿は皮をむいて拍子切りにする。
- ② ほうれん草は塩ゆでし、水気をよくしぼり、3cmの長さに切る。
- ③ 白ごまは炒り、すり鉢でよくする。
- ④ 豆腐は熱湯にくぐらせてふきんに包んで水気をきる。
- ⑤ 砂糖、塩、白ごま、豆腐をすり鉢でよく混ぜ、①と②を入れて和える。



03

# 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ

豆製品

材料 4人前

豆腐

豆腐	1丁	水溶き片栗粉	少々
えのき茸	100g	ねぎ	少々
しめじ	100g	調味料	
なめこ	100g	しょうゆ	大さじ2
しいたけ	2～3枚	みりん	大さじ1
にんじん	50g	酒	少々
だし汁	300cc	揚げ油	適量
かつおぶし	3g		

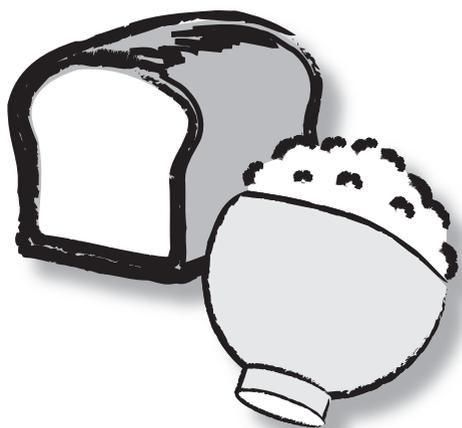
## 作り方

- 豆腐を8等分してペーパータオルで水分をとる。
- ①の豆腐に片栗粉、かつおぶしの順にまぶし、180℃の油で揚げる。
- きのこは石づきをとり、食べやすい大きさに切る。
- だし汁ににんじんの千切りときのこを全部入れ、ひと煮立ちしたら調味料を入れ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ②を器に盛りつけ、④をかけて小口切りにしたねぎを散らす。



ポイント 豆腐の水気をあまり取り過ぎないほうが片栗粉とかつおぶしが付きやすい。

# 主 食





01

# 山家コロッケ

主食

材料 4人前

米

残りご飯	200 g
えのき茸	100~200 g
鶏ひき肉	100 g
卵	2個
小麦粉	少々
パン粉	適量
揚げ油	適量
酒、しょうゆ	適量

作り方

- ① 鶏ひき肉に卵1個を加え、よくこねて、酒、しょうゆを合わせて火にかけての中に入れ、鶏そぼろとして汁をきっておく。
- ② えのき茸は1cm長さに切っておく。
- ③ ①と②を残りご飯にこねる。(小麦粉を少し加える) 俵形に丸め、小麦粉、卵、パン粉をつけ、油で揚げる。

ポイント ひき肉の代わりにハム、ベーコン、その他何でもOK。

# ご飯入りチヂミ

02



主  
食

**材**料 4人前

ご飯	400 g (茶碗2.5杯)	サラダ油	少々
えのき茸	100 g	好みのたれ	適量
ねぎ	1本		
紅しょうが	20 g		
小麦粉	50 g		
卵	1個		
塩	小さじ1/2		

米

**作**り方

- ① えのき茸は2 cm長さに切る。ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルに材料全部と塩を入れ、均一に混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の材料をのばし、両面を焼く。
- ④ 食べやすく切り、好みのたれを添える。

# きのこご飯①

04



主  
食

材 料 4人前

白米	2合	つきこん	50g
えのき茸	100g	だし汁	300cc
しめじ	100g	[調味料]	
干しいたけ	3枚	酒	大さじ2
鶏肉	50g	しょうゆ	小さじ2
にんじん	20g	食塩	小さじ1/3
ごぼう	20g		
油揚げ	1/2枚		

米

## 作 り方

- ① 米は炊く30分前にとぎ、だし汁につけておく。
- ② しめじは石づきを切り落とし、1～2本に分ける。干しいたけは水でもどして干切りにする。えのき茸は石づきをとり、1/3の長さに切る。
- ③ にんじんは干切り、ごぼうは短めのさがきにして水に浸け、アクをとる。油揚げは油抜きをして縦半分に切ってから干切りにする。
- ④ ①に調味料、しめじ、もどしいたけ、えのき茸、にんじん、ごぼう、油揚げを混ぜ、普通に炊く。

