

四季の簡単100レシピ／目次

はじめに

ご飯物

- 1 ご飯の鍋炊き 4
- 2 菜飯 5
- 3 雑炊 6
- 4 焼きおにぎり 7
- 5 栗ご飯 8
- 6 山菜おこわ 9
- 7 煮蒸かし 10
- 8 いなり寿司 11
- 9 笹寿司 12
- 10 手巻き寿司 13
- 11 草餅 14
- 12 ぼた餅 15
- 13 御幣餅 16
- 14 あんこ（粒あん） 17
- 15 おしるこ 18
- 16 雑煮 19

粉物

- 17 そばがき 20
- 18 ニラせんべい 21
- 19 おやき（丸なす） 22
- 20 おしぼりうどん 24
- 21 煮込みうどん 25
- 22 乾麺のゆで方 26

鍋物

- 23 すき焼き 27
- 24 しゃぶしゃぶ 28

- 25 寄せ鍋 29

汁物

- 26 けんちん汁 30
- 27 鯉こく 31
- 28 タケノコ汁 32
- 29 野沢菜の粕汁 33
- 30 ひんのべ汁 34
- 31 イベントのための大鍋豚汁レシピ
..... 35

漬物

- 32 漬物の基礎知識 36
- 33 浅漬けの素 37
- 34 梅干 38
- 35 梅漬け 39
- 36 きゅうりのからし漬け 40
- 37 聖護院大根の即席千枚漬け .. 41
- 38 すんき漬け 42
- 39 たくあん 43
- 40 なすの粕漬け 44
- 41 丸なすのからし漬け 45
- 42 奈良漬け 46
- 43 野沢菜漬け 47
- 44 野沢菜のしょうゆ漬け 48
- 45 白菜漬け 49
- 46 べつたら漬け 50
- 47 みょうがの甘酢漬け 51
- 48 みょうがのみそ漬け 51

一品料理

49	青大豆の浸し豆	52
50	枝豆のゆで方	53
51	黒豆の煮豆（圧力鍋使用）	54
52	落花生の塩ゆで	55
53	おでん	56
54	かぼちゃの煮物	57
55	里もと豚こま肉のうま煮	58
56	さつまいもの甘煮	59
57	ふろふき大根	60
58	ぶりあら大根	61
59	ワラビの煮物	62
60	肉じゃが	63
61	茶碗蒸し	64
62	天ぷら	65
63	ウドのごま和え	66
64	柿なます	67
65	きんぴらごぼう	68
66	塩丸いかの酢の物	69
67	なめこおろし	70
68	菜の花のからし和え	71
69	なすとピーマンのみそ炒め	72
70	ねぎぬた	73
71	ねぎみそ	74
72	葉唐辛子の佃煮	75
73	ふきみそ	76
74	ゆで卵の色々	77
75	厚焼き卵	78
76	えご	79
77	山賊焼	80

飲物

78	甘酒	81
79	梅酒	82

80	梅ジュース	83
81	しそジュース	84
82	果実酒の色々	85

お菓子

83	甘納豆	86
84	栗の渋皮煮	87
85	煮梅	88
86	りんごの砂糖煮	89
87	りんごのワイン煮	90
88	りんごジャム	91
89	びん詰めの方法	92
90	やししょうま	93

調味料

91	手作りマヨネーズ	94
92	かえし	95
93	練りみそ	96

加工食品

94	納豆	97
95	みそ	98
96	豆腐	99
97	干柿	100
98	渋柿の渋抜き（アルコール法）	101
99	干しいたけ	102
100	切干大根の作り方	103

だしの作り方	104
調理に必要な計量用具	106
食品の重量換算表	107

01 ご飯の鍋炊き

電気炊飯器を使わなくても、ご飯はお鍋で簡単に炊くことができます。ご飯の鍋炊きに挑戦してみませんか。



□材料

- ・米 …………… 炊きたい分量の米
- ・水 …… 水に浸した米と同量(同体積)の水

□用具

- ・きっちり蓋のしまる鍋

作り方 ……………

1. 米に多めの水をそそぎ軽く底から混ぜ水を捨てる。
2. 水を切ってから、20回程度かきまわすよう研ぐ。
3. 水を替え夏場は30分、冬場は1時間水につける。
4. 米をざるにあけて水気をしっかりと切り体積を計り、等量の水を鍋に加え、炊く前に米が平らになるように混ぜる。
5. 鍋を火にかけ、5合（4、5カップ）以上なら強火、それ以下なら中火で炊く。沸騰を確認し、火加減はそのまま2分間炊く。
6. その後、火を少し落として3分炊く。
7. さらに弱火にして5～7分ほど火にかける。
8. きちんと炊けているかを蓋をとって確認し、炊けていれば蓋を戻して、蒸らしのために10秒ほど強火の火にかける。
 ※10～12分炊いた後に、まだ水が残っている場合は、追加で弱火の火にかけます。1～2分ごとくらいで同じように蓋を取って中を確認してみてください。
9. 約10分間蓋をしたまま蒸らす。
10. 蒸らしが終了したら、しゃもじで上下を返すようにさっくりと混ぜる。

02 菜 飯

菜飯は葉野菜をご飯に炊き込んだ料理です。かぶや大根の葉、小松菜、菜の花、しそやワサビの葉を使った節約料理です。



□材料（3人分）

- ・ ご飯 …………… 米2カップ
- ・ 下ごしらえした大根葉 … 1本分
- ・ 梅干 …………… 2個
- ・ 塩 …………… 大さじ1
- ・ ちりめんじゃこ …………… 30g
- ・ 炒りごま（白） …………… 大さじ1
(ちりめんじゃこ炒りごまは、なくても良い)

作り方 ……………

1. [大根葉の下ごしらえ]

- ① 大根の葉先を切り取りよく洗う。
- ② まな板の上で、塩大さじ1をふり、強くもむ。
- ③ そのまま熱湯で1～2分煮てから流水で冷やす。
- ④ 水気をしぼり5～8mmほどに細かく刻む。

2. 梅干は種を取り除いて、包丁でたたくように細かく刻む。

3. 炊き立てのご飯に大根葉、梅干等を寿司飯を作るようにしゃもじで切るように混ぜ込む。

※おにぎりにしても良いです。

03 ぞう 雑 すい 炊

雑炊は、ご飯にだし汁としょ
うゆ、みそ、塩で味付けした
もの。肉、魚介、きのこや野菜
などを加えても良い。おじや
ともよばれます。鍋料理の残
り汁にご飯を加え再加熱し、
とき卵やきざみねぎを加えた
ものも雑炊とよびます。



□材料（2人分）

- | | | | | | |
|-----|-------|---|--------------|-------|--------------------|
| ・ご飯 | …………… | 茶碗1杯 | ・ねぎ | …………… | 適量 |
| ・だし | ………… | 1と1/2～2カップ
(または水 1と1/2～2カップ
+鶏がらスープの素 適量) | ・ごま油 | …………… | 少々
(和風の時は使用しない) |
| ・卵 | …………… | 1個 | ・塩・こしょう・しょうゆ | …………… | 少々 |

作り方

1. 鍋にだしまたは鶏がらスープを入れ火にかけ、沸騰したらご飯を加える。
2. お湯を沸かし鶏がらスープの素を入れ、ご飯を入れる。
3. 再び煮立ってきたら、といた卵を少しずつまわし入れ、塩・こしょう・しょうゆで調味する。好みでごま油を加える。
4. 器に盛り、きざみねぎを散らす。

※鶏がらスープ・ごま油で中華風、だし・しょうゆで和風になります。

04 焼きおにぎり

ご飯にしょうゆを混ぜて焼くだけの手軽な焼きおにぎりの作り方です。



□材料（1人分）

- ・ ご飯 …………… おにぎり 2 個分
- ・ しょうゆ …………… 大さじ 1
- ・ サラダ油 …………… 適量
- ・ ちりめんじゃこ …… 約大さじ 2
- ・ かつお節 …………… 約大さじ 2
(ちりめんじゃこかつお節は、なくても良い)

作り方 ……………

1. ボウルにご飯を入れ、ちりめんじゃこ・かつお節・しょうゆを加えてさっくりと混ぜる。
2. 丸形か三角形のおにぎりにする。
※最初は普通に握って、最後はやや力を入れてしっかり握ると形が崩れません。
3. フライパンに薄くサラダ油を熱し、おにぎりを強めの中火で両面こんがり焼く。目安としては、強めの中火でまず5分ぐらい焼き、裏返して3～4分ぐらい焼く。

※このまま食べても良いですが、お茶漬けにしても美味しいです。

05 栗ご飯

生栗が手に入ったら
ぜひつくってみたい
お料理です。



□材料 (3～4人分)

- | | | | | | |
|-------|-------|----------|-------|-------|--------|
| ・米 | …………… | 2カップ | ・しょうゆ | …………… | 小さじ1 |
| ・栗 | …………… | 300～500g | ・みりん | …………… | 大さじ1/2 |
| ・炒りごま | …………… | 少々 | ・水 | …………… | 2カップ |
| ・酒 | …………… | 大さじ2 | ・塩 | …………… | 小さじ3/4 |

作り方 ……………

1. 米を洗い、ざるに上げ水気を切っておく。
2. 栗に熱湯を注ぎ冷めるまでおき、皮をやわらかくする。
3. 栗の鬼皮と渋皮をむき15分程水にさらす。
4. 炊飯器に米・酒・しょうゆ・塩・水を入れて底からひと混ぜする。
5. 栗をのせて普通に炊く。
6. 器に盛りつけ炒りごまをふりかける。

※もち米を2割ほど混ぜるとふっくらします。

06 山菜おこわ

信州の春はワラビ、タケノコ、ウド、フキなどの山菜が豊富です。これらの山菜を使って山菜おこわを楽しみましょう。



□材料（4人分）

- | | |
|----------------------|------------------|
| ・米 …………… 3カップ (450g) | ・鶏ささ身 …………… 70g |
| ・だし …………… 3カップ | ・しょうゆ …………… 大さじ1 |
| ・ゆでたワラビ …………… 70g | ・みりん …………… 大さじ1 |
| ・ゆでたタケノコ …………… 70g | ・酒 …………… 大さじ3 |
| ・ゆでたフキ …………… 70g | ・塩 …………… 小さじ1/2 |
| ・ウド …………… 70g | ・木の芽 …………… 5g |

作り方 ……………

1. 米を洗いざるに上げ、30分以上おく。
2. ワラビは3cm長さに切る。タケノコは3cm長さの細めの拍子木切りにし、フキは3cm長さに切って、縦に4つ割にする。ウドは皮を厚めにむいて同様に切って酢水につけてアク抜きをする。
3. 鶏ささ身は筋を取り1cmの角切りにする。
4. 炊飯器に米・だし・具（2、3）・調味料を混ぜて炊き、10分蒸らす。
5. 器に盛り、木の芽を散らす。

23 すき焼き

すき焼きは、今や日本を代表する料理です。関東風では、割下の中に肉を入れて煮ます。関西風では、最初に肉を焼いて野菜を入れ割下を入れて煮ます。



□材料（4人分）

- ・牛ロース（薄切り）…… 400 g
- ・長ねぎ …… 2本
- ・しらたき …… 1袋
- ・焼き豆腐 …… 1丁
- ・しいたけ …… 8枚
- ・白菜 …… 200 g
- ・春菊 …… 100 g（1/2把）
- ・牛脂（またはサラダ油）… 適量

- ・卵 …… 4個
- ・うどん …… 人数分

【割下】

- ・しょうゆ …… 1/2カップ
- ・みりん …… 1/2カップ
- ・砂糖 …… 大さじ4
- ・水 …… 1/2カップ

作り方（関西風）……………

1. 牛肉は2～3等分に切る。
2. ねぎは1 cm幅の斜め切りにする。
3. しらたきは下ゆでしてから、食べやすい長さに切る。
4. 焼き豆腐は10等分くらいに切る。
5. しいたけは飾り切りをする。
6. 白菜はざく切りにする。
7. 春菊は長さ5 cmに切る。
8. すき焼き鍋を熱し、牛脂を溶かして鍋全体になじませる。
9. 長ねぎを焼いて香りを出し、牛肉の両面をさっと焼く。
10. 肉に焼き色がついたら割下をまわしかける。
11. 弱火にし、しらたき・焼き豆腐・しいたけ・白菜・春菊を入れ、味がしみ込むように時々焼き豆腐の上下を返し、全体に色づくまで煮る。
12. 好みで卵をつけて食べる。

24 しゃぶしゃぶ

しゃぶしゃぶは、お肉や野菜をさっとだしにくぐらせて食べる手軽さが魅力です。



鍋物

□材料（4人分）

- ・牛肉（薄切り）…… 600～800 g
- ・白菜 …… 1/8株
- ・長ねぎ …… 2本
- ・しいたけ …… 4枚
- ・青菜 …… 1束分
- ・にんじん …… 1/4本
- ・えのき …… 1袋
- ・きざみねぎ …… 適量

【だし】

- ・昆布（10cm角）…… 2枚
- ・水 …… 5～7カップ
- ・酒 …… 1/2カップ

- ・塩 …… 小さじ1/2

【ポン酢だれ】

- ・薄口しょうゆ …… 1/2カップ
- ・柑橘汁 …… 大さじ3

【ごまだれ】

- ・練り白ごま …… 大さじ4
- ・にんにくすりおろし …… 1片
- ・しょうゆ …… 大さじ1
- ・だし …… 大さじ4

【紅葉おろし】

- ・大根 …… 5～6cm
- ・赤唐辛子 …… 2～3本

作り方 ……

1. 鍋に水と昆布を入れておく。
2. 鍋を火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す。
※沸騰させると、昆布から余分なえぐみなどが出してしまうので注意。
3. 肉を1枚ずつさっとお湯にくぐらせ箸から離さずに、3回くらい“しゃぶしゃぶ”する。
※色がピンク色に変わったくらいが食べ頃です。
4. 肉を少し入れた後で野菜を入れる。
※肉のだしを吸って一層美味しくなります。野菜もさっと火が通ったくらいで召し上がってください。
5. 【ごまだれ】と【ポン酢だれ】のどちらかお好みのたれでいただく。
薬味は、もみじおろし・ねぎ・にんにく。
6. しゃぶしゃぶの締めはうどん。お肉と野菜のだしがたっぷり出たスープに味付けをし、うどんを入れる。

※こまめにアクを取り、常にきれいなスープでしゃぶしゃぶを楽しんでください。

25 寄せ鍋

汁を入れた鍋に野菜や魚介類など様々な材料を入れて煮込む料理です。味付けは塩・しょうゆ・みそ・酒など。具材も様々でもありです。最後にうどん、ご飯またはそばやラーメンを入れて締めとするのが定番です。



□材料（4人分）

- ・だし …………… 10カップ（2ℓ）
- ・酒 …………… 1/2カップ
- ・みりん …………… 大さじ5
- ・薄口しょうゆ …………… 大さじ5
- ・塩 …………… 小さじ1.5
- ・白菜 …………… 1/8株
- ・春菊 …………… 1束
- ・にんじん …………… 1/4本
- ・長ねぎ …………… 1本

- ・えのき …………… 1袋
- ・鶏もも肉 …………… 1～1.5枚
- ・豆腐または焼き豆腐 …… 1/2丁
- ・うどん …………… 2玉

【薬味】

- ・ゆず …………… 1個
- ・七味唐辛子 …………… 少々
- ・きざみねぎ …………… 適量

作り方 ……………

1. だしに酒・みりん・しょうゆ・塩を加えひと煮立ちしておく。
2. 白菜は縦半分に切ってから葉はザク切り、軸は削ぎ切り。春菊は1枚ずつ外してから水洗いし4～5cmに切る。にんじんは5mmの輪切り。長ねぎは1cmの斜め切り。えのきは石突きを落として半分の長さに切る。
3. 鍋にだしを入れて煮立ったら、具材を入れ5～10分煮る。
4. 小鉢にだしとともに取り、好みの薬味でいただく。

32 漬物の基礎知識

◎漬物とは

漬物とは、塩・砂糖・みそ・しょうゆ・酢・酒粕・ぬか・香辛料などを使い、野菜やくだもの、肉や魚を漬けて加工したものをさします。野菜を塩・砂糖・みそ・しょうゆ・酢・酒粕などで漬けると、浸透圧の働きで細胞から水分がしみ出て繊維がしんなりしてきます。これが漬かった状態で、さらに野菜からしみ出た成分を栄養源に乳酸菌等が発酵して独特の風味が出てきます。

保存性が良くなるのは、高い浸透圧が腐敗菌の活動を抑えるためです。漬物は、たくあん漬けを例にとると、野菜と塩の浸透圧の差によって野菜から水分が引き出されることによって保存性が高まる作用と野菜から引き出された水分とぬかによる乳酸菌によって、うま味が増した食品です。

◎塩分

塩分が濃いほど保存性は増しますが、最近の健康志向によって塩分控えめ漬物が好まれるようになったので、冷蔵保存の必要が生じてきました。

漬け込む期間で次のように分類されます。

1. 早漬け・浅漬け…漬け込み期間の比較的短いもの
 - (1)即席漬け…2～3時間
 - (2)一夜漬け…ひと晩
 - (3)当座漬け…2日～10日間
2. ひね漬け・古漬け…漬け込み期間の長いもの
 - (1)保存漬け…1か月以上

◎漬物の種類

塩漬け・ぬか漬け・こうじ漬け・ワサビ漬け・しょうゆ漬け・酢漬け・ぬかみそ漬け・みそ漬け・粕漬け・ビール漬けなどがあります。

33 あさづ 浅漬けの素

浅漬けとはきゅうり、大根、なすなどの野菜を調味液に短時間漬けた漬物のこと。即席漬け、一夜漬け、お新香などともよばれます。



□材料

- | | |
|---------------------|--------------------|
| ・食塩 …………… 90 g | ・砂糖 …………… 5～10 g |
| ・グルタミン酸ソーダ …… 3～5 g | ・昆布・唐辛子 …… 各3～5 g |
| ・クエン酸 …………… 少々 | ・みかんの皮 …………… 3～5 g |

漬物

作り方 ……………

1. 材料をポリ袋に入れて混ぜる。

※保存は蓋付きのガラスびんやチャック付きビニール袋が良い。

使い方 ……………

1. 浅漬けの素は、漬ける材料の2%くらいを使う。
※小さじ1杯で約5 gです。
2. 材料と浅漬けの素をビニール袋に入れてよくもむか、漬物容器に入れて軽い重しをして冷蔵庫にしばらく入れておく。

34 梅 干

梅干は完熟梅でつくり
ます。分量が少ないと
難しいので最低でも2
kgは漬ける。



漬物

□材料

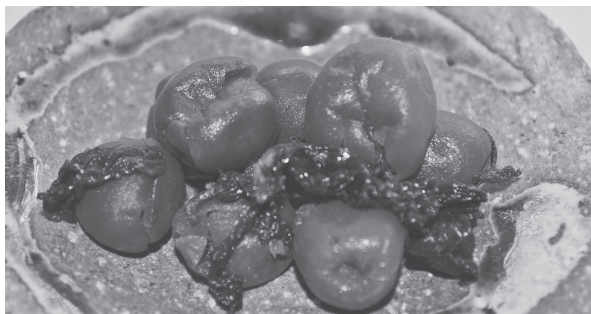
- | | | | |
|------|---------------------|-----------|------------------|
| ・完熟梅 | …………… 2kg | ・赤しそ | …………… 200g (10%) |
| ・塩 | …………… 300g (10~15%) | ・焼酎 (35度) | …………… 適量 |

作り方 ……………

1. 完熟梅をていねいに洗う。
※水にはつけない。
2. ヘたを取り除き、一粒ずつよく拭き水気を取る。
3. 焼酎をスプレーで吹き付けてから塩の半量をまぶす。
4. 漬物樽の底に塩をまき、へそを下にして梅をならべる。
5. 1段ごとに塩をふり、さらに梅をならべていく。
※塩の量は最後に多めにふることができるように調整する。
6. 焼酎で消毒した落とし蓋と重石をのせる。
※重石は材料の1~2倍。大きくて完熟した梅なら少なくて良い。
7. 1日で梅酢が上がらない時は重石を増やす。
8. 3日程たったら塩でもんだ赤しそを入れて重石を減らす。
9. 夏の晴れた日を選んで、梅をざるにならべて3~4日程土用干をする。途中でひっくり返す。

35 梅漬け

梅漬けはカリカリした食感が特徴です。完熟手前の青梅を使用し、干しません。



□材料

- ・青梅 …………… 2kg
 - ・赤しそ …………… 200g (10%)
 - ・塩 …………… 300g (15%)
 - ・焼酎 (35度) …………… 適量
- ※分量が少ないと難しいので最低でも2kgは漬ける。

作り方 ……………

1. 青梅をていねいに洗う。
2. 水につけてアク抜きをする。
3. へたを取り除き、ひと粒ずつよく拭き水気を取る。
4. 焼酎をスプレーで吹き付けてから塩の半量をまぶす。
5. 漬物樽の底に塩をまき、へそを下にして梅をならべる。
6. 1段ごとに塩をふり、さらに梅をならべていく。
※塩の量は最後に多めにふることができるように調整。
7. 焼酎で消毒した落とし蓋と重石をのせる。
※重石は材料の1～2倍。
8. 容器の蓋がしまらない場合はラップでまく。
9. 1日で梅酢が上がらない時は重石を増やす。
10. 3日たったら塩でもんだ赤しそを入れて重石をへらす。

[ゆかりご飯の作り方]

1. 梅干や梅漬けに使用したしそをしっかりとしぼり、細かく刻み、焼酎に2～3分浸す。
2. 軽くしぼってご飯と混ぜる。

36 きゅうりの からし漬

甘くてピリ辛のきゅうりの漬物は夏の漬物の代表です。



□材料

- | | | | |
|-------|-----------|-------|------------|
| ・きゅうり | 500 g | ・砂糖 | 50 g (10%) |
| ・塩 | 15 g (3%) | ・粉からし | 10 g |

漬物

作り方

1. きゅうりはていねいに水洗いをする。
2. 丈夫なビニール袋にきゅうりと調味料を入れ、口をひもなどできっちり閉める。
※ジッパー袋が便利です。
3. 冷蔵庫で保管する。約1日で食べ頃になる。

37 聖護院大根の 即席千枚漬け

聖護院大根は、丸い形の大根です。煮物にも、漬物にも甘くてやわらかくて美味しい大根です。皮もキンピラにすると良いでしょう。



□材料

- | | |
|----------------------|------------------------------------|
| ・ 聖護院大根 …………… 500 g | ・ みりん …………… 30 g (6%) |
| ・ 塩 …………… 10 g (2%) | ・ 切り昆布 …………… 15 g (3%) |
| ・ 砂糖 …………… 20 g (4%) | ・ 唐辛子 …………… 1本
(料理はさみで適当に切っておく) |
| ・ 酢 …………… 30 g (6%) | |

漬物

漬け方 ……………

1. ピーラーか包丁で聖護院大根の皮をむき、大根が大きい場合は2つに切る。
2. 包丁またはスライサーで薄切りにする。
3. 酢とみりん以外の材料をビニール袋に入れ、外側から混ぜるようにもむ。
※材料と塩等を交互に袋に入れた方が混ぜやすい。
※塩・砂糖はお好みで増減する。
※ヨーグルトを大さじ2くらい入れて漬けても美味しい。
4. 水分が出てくるので酢とみりんを加え、さらにもむ。
※最初からすべての材料を混ぜても良い。
5. 冷蔵庫に入れ保存する。

[食べ頃]

- ・ 即席漬けとしてすぐにでも食べられるが、最低でも冷蔵庫でひと晩おくと味がなじんで美味しい。
- ・ 1週間程度で食べきる。