



応募レシピ紹介



料理名	お菜漬け	応募者	高塚ゆみ子 様
材 料	ふき(21cmでも良い)・かつお節・出し昆布・赤唐辛子・ほうじ茶・塩・砂糖・アミノ酸・醤油		
作り方	ふきは食べやすい大きさに切り、ほうじ茶に塩、砂糖、アミノ酸で汁を作る。 かつお節、だし昆布、赤唐辛子で一晩漬け込む。		

料理名	山菜豆腐	応募者	鈴木ケレンタ 様
材 料	豆腐一丁、山菜ミックス80g、にんじん20g、醤油大さじ1杯、砂糖大さじ1杯、昆布だし少々、傘大1個 塩小さじ1/2杯、おみりん大さじ2杯、油少々		
作り方	1.豆腐を鍋に入れ、お風呂ぐらいの水を入れて火にかけ、煮たちはじめたらふきんに取って固く絞ります。 2.人参は皮を向いてあらわし切りにし、柔らかくゆでます。 3.あらかじめ山菜ミックスに人参を入れて昆布だしで煮、煮立ったら醤油大さじ1杯、砂糖大さじ1杯を 加え弱火にし、煮汁がなくなるまで煮ておきます。 4.卵を割りほぐし、豆腐に少しまぜ加えてよく混ぜ、砂糖大さじ1杯、塩小さじ1/2杯、おみりん大さじ2 杯を加えてさらによく混ぜて味をつけ、野菜を加えます。 5.流し型に油少々をぬり、おみりんをまぜて流し型に入れます。 6.強火で30分ぐらいかけてよく蒸します。冷やしてから流し型から出します。		

料理名	きのこの中華どんぶり	応募者	加藤久子 様 2品応募(1品目)
材 料	しめじ、しいたけ、まいたけ、きくらげ、ペパボウル、サラダ油、塩、醤油、こしょう、鶏がらスープ、水、片栗粉		
作り方	かるくいためて味付けする。煮立ったら水溶き片栗粉を入れる。醤油は香りつけ程度に。		

料理名	山菜ときのこの混ぜご飯	応募者	加藤久子 様 2品応募(2品目)
材 料	干しいたけ、きくらげ、アイコ、ワラビ、ゴボウ、ニンジン 干しいたけのもとし汁、砂糖、醤油、おみりん、ほんだし、サラダ油		
作り方	ゴボウ、ニンジンはささがきに切る、アイコ、ワラビ2cm位に切る、しいたけ、きくらげ、千切り サラダ油でいためから味付けする。		
ポイント	混ぜたご飯の上に紅しょうがをちらす。ご飯は硬めの方がおいしい。		

料理名	わらびのおいなり巻き	応募者	若松明子 様 2品応募(1品目)
材 料	わらび、油あげ、人参、かんぴょう、和風ゆだし汁		
作り方	1.油あげをした油あげを破かないように包丁で開く。 2.わらびの長さで細く切った人参とわらびを油あげの上にのせ並べる。 3.油あげでぎゅっと巻き、かんぴょうで2~3ヶ所結ぶ。 4.浅鍋にだし汁を煮て巻いたわらびを並べて煮込む。 5.煮込みが終わったら鍋から取り出し食べやすい長さに切り器に盛る。		
ポイント	わらび・人参を並べるとき太さを均一にするように太い部分と細い部分を交互に並べる。		

料理名	7キのコンソメ煮	応募者	若松明子 様 2品応募(2品目)
材 料	7キ・しいたけ・鶏むぎ肉・人参・コンソメスープ		
作り方	1.しいたけ、人参をみじん切りにする。 2.1.の材料と鶏むぎ肉をザンボールに入れ塩・コショウを少々入れ混ぜ合わせる。 3.長さ5cm位に切った7キの穴に両はじから2.の材料を少しまぜ詰め込む。 4.鍋にコンソメだし汁を作り3を入れ煮込む。 5.鍋から取り出し7キを半分に切り器に盛る。 7キの色を保つために醤油だしにしないでコンソメだしにしました。 くしに刺すとお年寄りや子供も楽しんで食べられます。		

料理名	千ワラビとウメ干	応募者	磯田千子 様
材 料	千ワラビ、ウメ干、ニンジン、生しょうが、タカノツメ少々、味とうらく		
作り方	千ワラビはぬるま湯で3~4回も洗ひ、その後水にひたす。ふくらんだら水を切る。 ①ニンジンは長いまますく切り千切り ②しょうがは千切りとし、ワラビの水を切って、①と②をワラビに混ぜて味とうらくを適量、タカノツメ少々入れ 小梅をちらす。		
料理ポイント	目で見、色合いよく味良く長持ちもするし、手軽に取れる野菜を美味しく食べることが出来る。		
調理ポイント	ワラビ水かぐりをしていると長持ち、ワラビは太い方が美味しい。		

料理名	サウ(じょう)の粕漬	応募者	鈴木アズ 様
材 料	サウ、粕、塩(寒こうじで漬けても良い)「自分で作ったもの」これには砂糖も入れます)		
作り方	サウは塩漬けにしていたものは塩だしをする。 水煮のバックにした物はそのまま使う。		

料理名	うどの皮のきんぴら	応募者	花田綾子 様
材 料	うどの皮、にんじん、ごま、鶏の脂(鶏皮でOK)、酒、醤油、おみりん		
作り方	1.うどの皮を細く切る。にんじんもうどの皮に併せて細く切る。 2.フライパンに鶏の脂を入れ、油がでてきたら、にんじんとうどの皮を入れて炒める。 3.おみりん、醤油、酒で炒め煮し、最後にごまをふる。		

