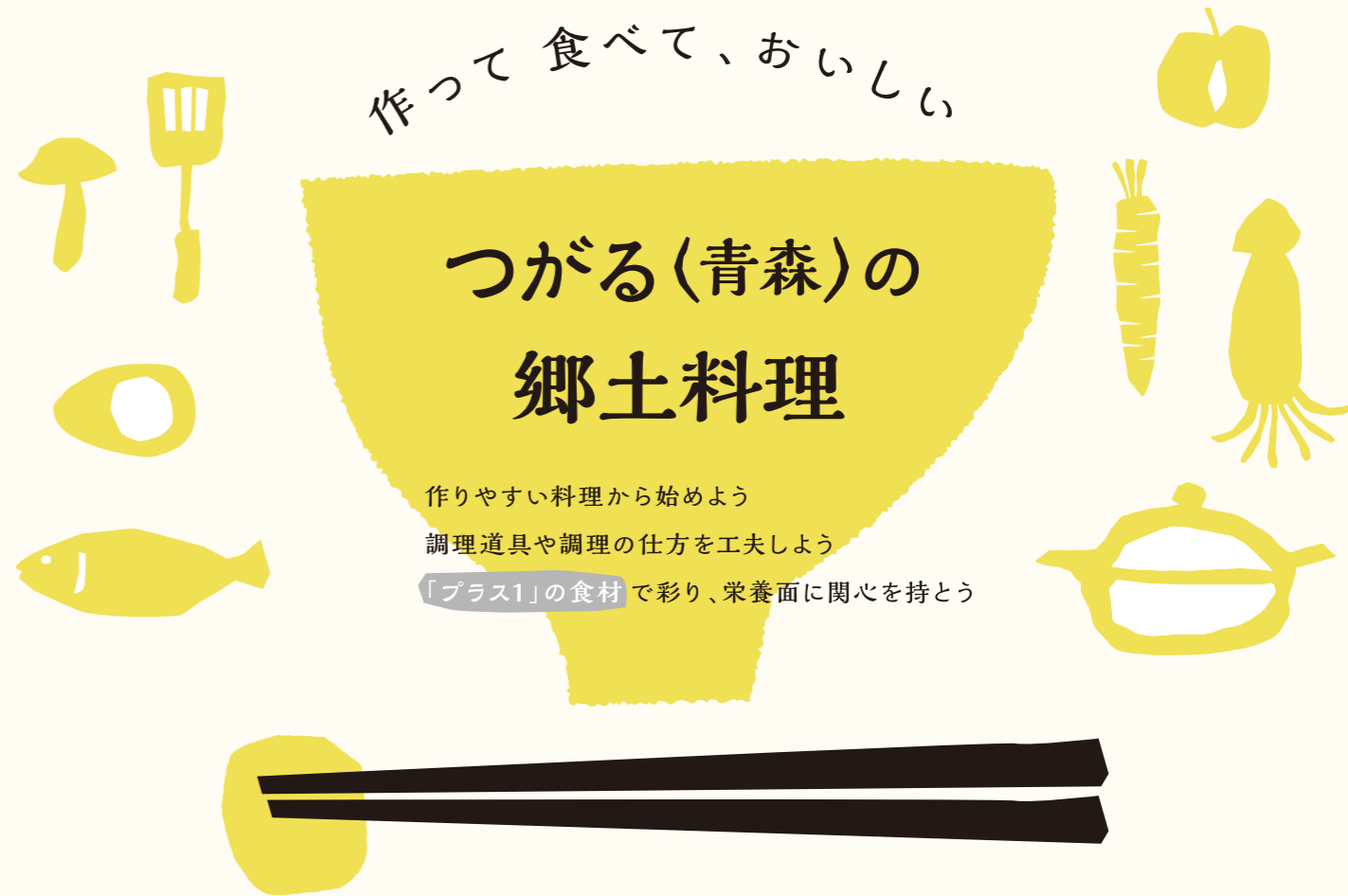
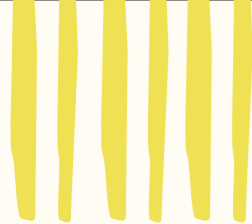




企画・考案 食育活動を支援する「わの会」(西川千秋 笹森得子 北山育子 安田智子)
レシピ提供 スマイル&スプーンキッチンスタジオ 代表 高谷優子
協力 東北女子短期大学 生活科



作りやすい料理から始めよう
調理道具や調理の仕方を工夫しよう
「プラス1」の食材で彩り、栄養面に関心を持とう



「のせる」を
テーマにした郷土料理

たぐこしょうゆ

しそみそ

卵みそ

しおから昆布

ささげのてんぷら

たぐこしょうゆ

「プラス1」の食材

+1 するめ

材料(1腹分)

真だらこ(生)	500g
塩(漬け用)	大さじ1
酒(洗い流し用)	50ml
そうめんするめ	5g
調味料A	
しょうゆ	200ml
酒	100ml
みりん	100ml
昆布	5cm角
赤唐辛子小口切り	小さじ1



作り方

- ① 真だらこに塩をたっぷりとふりザルにのせ、冷蔵庫で一晩おいて余分な水分を抜く。
- ② 調味料Aは一煮立ちさせ冷蔵庫でしっかり冷やしておく。
- ③ そうめんするめは1cmくらいの長さに切っておく。
- ④ 真だらこは酒で塩を洗い流し、包丁で皮に切れ目を入れスプーンで中身をかき出す。
- ⑤ アルコールで消毒した容器に③と④を入れ②のつけ汁を混ぜ、冷蔵庫で一晩おく。
- ⑥ 味見して塩分が不足の場合は塩を足す。

しそみそ

「プラス1」の食材

+1 赤ピーマン

材料(3人分)

ささげ(さやいんげん)	150g
赤じそ	10枚
赤ピーマン	少々
ごま油	大さじ1
水	100ml
調味料A	
味噌	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1



作り方

- ① ささげは小口切りにする。赤じそは1cm四方の角切りにする。赤ピーマンは細くせん切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱しささげを入れ、色が鮮やかになるまで炒め、水を加えて水分が飛ぶまで炒め煮する。
- ③ 調味料Aを合わせておく。
- ④ ②にしそと赤ピーマンを加えて炒め、最後にAを加えてつやが出るまで炒め、汁気がなくなる直前に火を止める。

卵みそ

「プラス1」の食材

+1 豆腐

材料(3人分)

卵	2個
絹ごし豆腐	100g
水	100ml
焼き干し	1~3本
味噌	大さじ2
小ねぎ	5本



作り方

- ① 鍋(小さい土鍋でもよい)に水と焼き干しを入れ弱火にかける。
- ② 豆腐は2cm角くらいに切り、小ねぎは小口切りにしておく。
- ③ ①が沸騰したら味噌を溶き入れ、切っておいた豆腐を加える。
- ④ 溶きほぐした卵を③に回し入れ、卵が半熟になるまで混ぜ火を止める。
- ⑤ 仕上げに切っておいた小ねぎをちらす。

しおから昆布

「プラス1」の食材

+1 オクラ・コリンキー

材料(3人分)

しおから昆布	1袋(22g)
するめ細切り	5g
えのき茸	100g
しめじ	50g
オクラ	1本
コリンキー	1/8個
赤唐辛子	小さじ1
調味料A	
だし汁	100ml
しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1



作り方

- ① きのご類は粗くみじん切り、コリンキーは 1.5cm長さのせん切り、オクラは板ずりし茹で、小口切りにしておく。
- ② 調味料Aを鍋に入れ火にかけ、沸騰したらきのご類を入れさっと煮て火を止め冷ましておく。
- ③ ②にしおから昆布、野菜類、赤唐辛子、するめを加え混ぜ、冷やす。

※食用菊、みょうが、きゅうり、なすなど季節ごとに手に入る食材を使って作ると良い。

ささげのてんぷ

「プラス1」の食材

+1 厚揚げ

材料(3人分)

ささげ(さやいんげん)	120g
厚揚げ	1/3枚
にんじん	50g
だし汁	100ml
サラダ油	適量
調味料A	
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2



作り方

- ① ささげは斜めそぎ切りにする。厚揚げは厚さを半分にし、それを5mm幅に切る。にんじんはせん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱しささげとにんじんを入れ、ささげの色が鮮やかになるまで炒める。
- ③ だし汁、厚揚げ、調味料Aを入れ、さっと混ぜふたをして5分ほど煮る。
- ④ ふたを取り、煮汁がほとんどなくなるまで炒める。

「和える」を
テーマにした郷土料理

菊のごま和え
身欠きにしんのしょうが味噌
にんじんの子和え
いかの酢みそ
柿とりんごの白和え

和える



菊のごま和え

「プラス1」の食材

+1 きゅうり

材料(3人分)

食用菊	40g
酢	大さじ1/2
きゅうり	1/2本
塩	少々
飾り用菊の花	適量
調味料A	
黒すりごま	大さじ1と1/2
薄口しょうゆ	小さじ1
煮きりみりん	小さじ1



作り方

- ① 菊はガクから花びらをはずし、酢を加えた熱湯でさっと茹で、冷水に取り冷ます。冷めたら水気を絞っておく。
- ② きゅうりは薄切りにし、塩をまぶし5分ほどおき、水気を絞っておく。
- ③ ①と②をほぐして混ぜ、調味料Aで和え、器に盛りつけたら生の菊の花びらを2~3枚飾る。

身欠きにしんのしょうが味噌

「プラス1」の食材

+1 しょうが

材料(3人分)

身欠きにしん	2本
キャベツ	100g
塩	小さじ1/2
生姜	5g
調味料A	
味噌	小さじ1弱
砂糖	少々
煮きり酒	小さじ1



作り方

- ① 身欠きにしんは皮をむき、中骨を立ち切るように5mm幅の斜め細切りにする。
- ② キャベツは1cm幅で食べやすい長さに切り、塩を加えた熱湯で1分ほど茹でザルにあげて冷ます。
- ③ 生姜は皮をむき、針生姜に切っておく。
- ④ ボールに①、②、③を入れ、あわせておいた調味料Aで和える。

にんじんの子と和え

「プラス1」の食材

+1 糸こんにゃく

材料(3人分)

にんじん	100g
真だらこ(生)	40g
糸こんにゃく	40g
長ねぎ	少々
サラダ油	小さじ1
だし汁	大さじ2
調味料A	
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1/2



作り方

- ① にんじんは4cmの長さのせん切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。真だらこはスプーンで中身をかき取り、皮は刻んでおく。長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、にんじんを加えて中火で炒め、油がまわったらだし汁を加えて煮る。
- ③ ②に糸こんにゃくと調味料Aを加え、さらに3分ほど煮る。
- ④ ③にたらこ、皮、ねぎを加え水分が少し残る程度まで煮含める。
※真だらこの生が入手できない時は、塩たらこを利用し塩分を控えると良い。

いかの酢みそ

「プラス1」の食材

+1 紫玉ねぎ

材料(3人分)

するめいか	1/2杯
紫玉ねぎ	小1/2個
調味料A	
味噌	大さじ1弱
米酢	小さじ1
砂糖	小さじ1/2



作り方

- ① 紫玉ねぎは繊維にそって薄切りにし、30分ほどバットに広げ辛みを飛ばす。
- ② いかの胴と足を離す。
「足」→内臓ごとひっぱり胴からはずし、足から内臓を切り落とし、くちばし、目玉を取り除く。足のうち長い2本の先を切り落とし、吸盤を包丁でこそぎとる。
「胴」→軟骨をはずしておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし沸騰直前に②を茹で、身がぷっくりしてきたらザルにあげ、あら熱がとれたら足は食べやすい長さに切る。胴は開いて足と同じ位の幅と長さに切る。
- ④ 調味料Aをあわせておき、いかと紫玉ねぎを和える。

柿とりんごの白和え

「プラス1」の食材

+1 りんご

材料(3人分)

柿	1個
りんご	小1/4個
木綿豆腐	1/2丁
白いりごま	大さじ1と1/2
調味料A	
だし汁	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/2



作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーでしっかり水気を切る。
- ② 柿は皮をむき8等分のくし形に切り、さらにそれを食べやすい大きさに切る。
- ③ りんごは皮のついたまま、いちよう切りにする。
- ④ フードプロセッサーに、白いりごまを入れすりごまにする。
- ⑤ 豆腐、調味料Aを入れ再度フードプロセッサーにかけ、なめらかにする。
- ⑥ 柿とりんごを⑤で和える。