

CONTENTS

	主食のレシピ	セロリータちらし寿司	1
		白ワインビネガーちらし寿司	2
		韓国風のり巻き (豆野パーシェン)	3
		いかめし	4
		ふわっとカリッと両半お好み焼き	5
	土菜のレシピ	魚の信州みそマヨ焼き	6
		鮎の焼き揚げ	6
		いかの野菜詰め	7
		えびツナタン	8
		宮野豆腐の鶏挽肉はさみ	9
		揚げささみとごぼうの盛り合わせ	10
		オレンジチキン	11
		鶏ハムとたまご	12
		一色のおいしゅうまい	13
		ミートローン (豆蔵入り)	14
		餅竹巻きとめどでこボテリッ	15
		鶏のから揚げねぎソースかけ	16
		おからののみ揚げ	17
	副菜のレシピ	大根と玄米の福月スープ	18
		野菜のキッシュ	19
		じゃが芋の串焼	20
		きのことこんにやくの炊り煮	21
		たご焼きポテト	22
		もちもち手芋ミ	22
		ブロッコリーのブークレ	23
		大根のミルフィーユ	23
		アボカドサラダ	24
		ブロッコリーの半子明太子和え	24
	デザート他	豆蔵入り大寄せ (郷土の味)	25
		ゆで卵とカニ缶の前菜風ゼリー	26
		ローズヒップよせしなの	27
		吼立ゼラ	28
		マンゴーシューズゼリー	28
		ブルーベリージャム入りヨーグルトゼリー	29
		洋酒のブルーベリーゼリー	29
		レアチーズカナッペ	30
		長手さんとん	30
		ミニトマトのワイン漬	31
		海の日露煮	31
		干し柿の丁ぶら	31
		ミックスサンドイッチ	32
		鶏のさんびら月	32
		しそハンバーグ	33
		レンジシューマイ	33
		いかの豆腐と野菜の詰め物	34
		鶏肉の酢豚風	34
		肉巻きサツマ	34
		鶏ごぼうのシーザーサラダ	35
		かぼちゃのチーズ焼き	35
		みつばとささみのわさび和え	35

セロリータちらし寿司

〈4人分の材料〉

ご飯 2.5合分

寿司酢 60cc

(市販のものでよい)

または合わせ酢

酢 大さじ 4

砂糖 大さじ 4

塩 小さじ 2

セルリー 1本 (90g)

パプリカ 1/2個 (60g)

(黄でもオレンジでも)

ツナ缶または、

まぐろ味付けフレーク

80g×2缶

(各1缶ずつでもよい)

ごま (いり・すり) 各大さじ 1

〈1人分〉

エネルギー：512Kcal

塩分：1.9g

〈作り方〉

①セルリー、パプリカはみじん切りにする。

②ボールにセルリー、パプリカ、ツナ缶、すりごまを入れ、混ぜ合わせておく。

③ごはんが炊きあがったら、寿司酢を混ぜ合せ、寿司酢がなじんだら②を入れて切るように混ぜる。

④お皿に盛りつけていりごまをふって出来上がり。

※とっても簡単です。混ぜるだけで出来ます。



おすすめポイント 舟橋寿江さん(三川)
セルリー1本、葉もしっかり使えます。
ツナが入って、子供も食べられます。



白ワインビネガーちらし寿司

〈4~8人分の材料〉

米	2合
白ワインビネガー(寿司酢用)	大さじ3
砂糖(寿司酢用)	大さじ1
卵	2個
砂糖	小さじ2
サラダ油	少々
にんじん 3cm	茹で用 少々
さやえんどう 8枚	茹で用 少々
スプラウト	1パック
生鮭	2切れ
料理酒	小さじ2
塩	ひとつまみ
白ワインビネガー	小さじ2

〈1人分〉

エネルギー：411Kcal
塩分：0.1g

〈作り方〉

- ①ご飯は固めに炊く。
- ②白ワインビネガーと砂糖を混ぜて砂糖をよく溶かし、ご飯に回しかけ混ぜる。
- ③鮭は塩ひとつまみと料理酒をかけ10分ほど置き、オーブントースターで両面焼く。
- ④鮭の皮を取り、身をほぐして白ワインビネガー小さじ2をかけ、よく混ぜる。
- ⑤にんじんは1mm位の薄切りにして塩ゆでし、型で花型に抜く。残りはみじん切りにする。
- ⑥さやえんどうは筋を取り除き塩ゆでする。
- ⑦卵は砂糖小さじ2を混ぜ入れ、油をごくうすく敷いたフライパンで炒り卵にする。
- ⑧ケーキ型にラップを十文字に敷く。
- ⑨ご飯に鮭、みじん切りのにんじんを混ぜる。
- ⑩ケーキ型にスプラウトの根を切り、全体に敷く。
- ⑪その上に人参とさやえんどうを形よく敷く。
- ⑫炒り卵を全体に均等に敷く。
- ⑬寿司ごはんを厚さが均一になるようにのせ、しゃもじで押しつける。ラップをかけて手で押さえても良い。
- ⑭10分以上経ったら皿にケーキ型を逆さにして取り出す。ラップを外して出来上がり。

おすすめポイント

荒六輝一さん(宮川)
アメリカでホームステイをしたとき、酢がないので白ワインビネガーで代用して好評でした。

荒六輝一さん(宮川)

韓国風のり巻き (茅野バージョン)

〈4人分(2本)の材料〉

ごはん	400g
塩ひとつまみ	
ごま油	小さじ1
白ごま	小さじ1
焼きのり(全形)	2枚
〔具材〕	
サンチュ又はサラダ菜	4枚
たくあん	適量
にんじん	40g
ごま油・塩	各少々
角寒天	1/2ハ
水	150cc
しょうゆ	小さじ1/2
ほうれん草	2株くらい
ごま油・塩	各少々
カニカマ	4本
牛薄切り肉	100g
※	適量
焼肉のたれ	適量

〈1人分〉

エネルギー：249Kcal
塩分：2.2g

〈作り方〉

- ①温かいごはんに、ごま油、塩、白ごまを混ぜる。
- ②たくあんは1cm角 20cmくらいの長さに切る。
- ③にんじんはせん切りにしざっと茹で、ごま油と塩で和えて平らな容器に敷き詰めておく。角寒天を水に30分位浸し、よく絞りちぎったものと150ccの水を鍋に入れ、火にかけて寒天をよく溶かす。しょうゆを加え、減しながらにんじんを入れた容器に静かに流し入れて固める。固まったら1~1.5cm角の棒状に長く切る。
- ④ほうれん草はゆでて水気を切り、3cmくらいに切ってから、ごま油と塩で味つけする。(人参と一緒に2層に寒天で固めてもよい。)
- ⑤牛薄切り肉は焼いて、お好みのタレで味つけをする。
- ⑥巻きすに焼きのりをのせ、その上にごはんを薄く敷き詰める。巻き終わりを2cmくらいとっておく。ごはんの上にサンチュ、それぞれの具材を並べ、手前からさつくきき、海苔の表面に手やはけでごま油を薄く塗る。1.5cmくらいの幅で切り分ける。



おすすめポイント

彩がきれいで味もおいしいです。

T・Aさん(宮川)



いかめし

〈4人分の材料〉

いか	3 ばい
もち米	1 合弱
A	だし汁 500cc
	しょうゆ 大さじ 3
	酒 大さじ 3
	塩 小さじ 1
B	酢 大さじ 3
	砂糖 大さじ 1

〈1人分〉

エネルギー：251Kcal
塩分：3.0g

おすすめポイント

お弁当にも良い。
残り汁で大根を煮ると立派なイカ大根煮。

宮下昇了さん(玉川)

〈作り方〉

- ①もち米は2時間以上ふやかす。
- ②いかの中側をきれいにしてもち米を詰め、つま楊枝でとめる。
- ③巨力鍋にAと、いかを入れて火にかける。
- ④シュカシュカして5分煮たら火を止める。
- ⑤圧が抜けたらBを入れてひと煮立ちさせる。
- ⑥つま楊枝を取って切る。汁も少しかける。

※いかは縮み、米は膨らむので、ゆるめに米を詰める。
いかが回くならないようにラップしておく。

ふわっとカリッと簡単お好み焼き

〈4人分の材料〉

小麦粉	1 カップくらい
	じゃが芋(長芋)
	200g(すりおろす)
	★ 卵 2 個
マヨネーズ	大さじ 4
からし	大さじ 1
だしの素	小さじ 1強
水	50cc
キャベツ	1/2 玉位
ねぎ	3 本位
油揚げ	3 枚位
豆腐	1 丁
しょうが	適量
しょうゆ・塩・砂糖	適三
(野菜はセルリー、にんじん、玉ねぎ、白菜、トマトなど何でも可)	

〈1人分〉

エネルギー：485Kcal
塩分：0.7g(たれなし)



おすすめポイント

冷蔵庫にあるもので、
おいしく楽しく作れて食べられます！

北原陽子さん(ちの)

〈作り方〉

- ①野菜は、荒いみじん切りにする。油揚げはできるだけ細かいみじん切りにする。
- ②★をボールに入れ、軽く混ぜる。
- ③②のボールに全ての材料を入れ、軽くふんわり和えるように混ぜる。
- ④フライパン又はホットプレートで好みの大きさに蒸し焼きにする。蓋を使って弱火～中火で。火が通ったら蓋を取ってカリッと焼いて出来上がり。
- ⑤お好みで(マヨネーズ+ポン酢)や(マヨネーズ+ケチャップ+ソース)をつけて、鰹節をかけるとおいしい。

※材料を混ぜる時にふんわり混ぜた方がおいしいような気がします。
蒸し焼きにした後はカリッと焼くために蓋をとって少し焼いてください。