



しそう 野菜レシピ

私たちの住む宍粟は豊かな緑と清らかな水に恵まれた美しいまちです。
ここで育まれたお米と野菜は、私たちにとって何よりのごちそうです。

白いごはんには野菜の煮物や漬け物。

シンプルだけど、なんとなく懐かしく、ほっとするやさしい味。
なんでもすぐ手に入る時代だからこそ、あたたかい家庭の味を伝えていきたい。
そんな思いで、お家で作れる野菜を使ったレシピを集めました。
みなさんのお家の食卓に並ぶ一品になれば幸いです。

レシピ提供：宍粟市いずみ会、宍粟市生活研究グループ、宍粟市食生活改善グループ

わけぎの酢みそ和え

材料

わけぎ	400 g (1束)	
しめ鯖	半身	
A	いりゴマ	大さじ3
	砂糖	100 g
	酢	20cc
	白みそ	大さじ4
	マヨネーズ	大さじ1



作り方

- ① わけぎはよく洗い、熱湯に塩少々を入れ、湯がく。水切りをしておく。
- ② ボウルにAの材料を入れ、合わせる。
- ③ わけぎをよく絞り、②にしめ鯖、わけぎを入れて、合わせる。

いももち

材料

じゃがいも	4個	
片栗粉	大さじ8	
砂糖	大さじ4	
水	40cc	
油	適量	
のり	4枚	
たれ	砂糖	大さじ1
	水	少々
	しょうゆ	40cc



作り方

- ① じゃがいもは皮をむいてゆで、マッシャーでつぶす。
- ② 砂糖、片栗粉、水を加えてよく練り合わせる。
- ③ 手で丸く丸めてホットプレートで軽く焦げ目がつくまで両面を焼く。
- ④ たれの材料を合わせておく。
- ⑤ いももちが焼けたらたれをぬり、のりをつける。

きゅうりのからし漬

材料

きゅうり 1 kg
 きざら 150 g
 塩 50 g
 からし粉 15 g



作り方

- ① きゅうりは洗って、両端を切り落としておく。
- ② ナイロン袋に①のきゅうりときざら、塩、からし粉を入れ、冷蔵庫で3日程漬ける。

きゅうちゃん漬

材料

きゅうり 1 kg
 塩 少々
 土生姜 1 かけ
 ごま 適量
 たれ { 濃口しょうゆ . . . 200cc
 薄口しょうゆ . . . 200cc
 みりん 80cc
 酢 120cc
 砂糖 200 g



作り方

準備

たれは鍋で煮る（沸騰させない）。常温で1年もつ。

仮漬

- ① きゅうりは小口切りにし、軽く塩をしておく。
- ② 水が出てきたら水洗いし、水気をしっかり切る。
- ③ 保存用の袋に入れ、たれ（半量）を入れて1～2日おく。

本漬

- ④ 味がなじんできたら、ボウルに移し軽くしぼる。
 - ⑤ その中に土生姜のせん切り、ごまを入れてよく混ぜる。
 - ⑥ 残りのたれを入れ、1～2日おく。
- ◎次にきゅうちゃん漬をするときは、本漬のたれを仮漬のたれとして使う。

かぼちゃスープ

材料

かぼちゃ（中）・・・1/2個
水・・・・・・・・・・600cc
だしの素・・・・・・・・大さじ1
玉ねぎ・・・・・・・・2個
バター・・・・・・・・10g
生クリーム又は牛乳
塩・こしょう



作り方

- ① かぼちゃは火が通りやすい大きさに切り、水にだしの素を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ② フライパンにバターを入れ、玉ねぎ（千切り）を炒める。しんなりしてきたら、塩・こしょうで味付けをする。
- ③ ①②の粗熱を取り、かぼちゃ、煮汁、玉ねぎを入れ、ミキサーにかける。
- ④ なべに移し、好みに生クリーム又は牛乳、塩・こしょうで味を調える。

じゃこピー

材料

ちりめん・・・・・・・・100g
ピーマン・・・・・・・・300g
A { しょうゆ・・・・・・・・50cc
砂糖・・・・・・・・お好みで
みりん・・・・・・・・小さじ1
ごま・・・・・・・・適量
かつお・・・・・・・・お好みで
サラダ油又はごま油・・・少量



作り方

- ① ちりめんをごま油でカリカリ手前まで炒り、別の器に移しておく。
- ② 同じフライパンでピーマンをやわらかくなるまで炒める。
- ③ ②に①を入れ、Aの調味料で甘辛く炒め、ごまをふりかける。

しそジュース

材料

赤しそ・・・・・・・・・・400～500 g
水・・・・・・・・・・2 l
砂糖・・・・・・・・・・1.5kg
クエン酸・・・・・・・・・・大さじ2

作り方

- ① しそを茶色～グリーンの色が出るまで煮る。
- ② 煮えたら、赤しそを取り出す。
- ③ 砂糖を溶かす。
- ④ 冷まして人肌になったらクエン酸を加える。



梅シロップ

材料

水・・・・・・・・・・1.6l
青梅・・・・・・・・・・1 kg
グラニュー糖・・・・・・・・600 g

作り方

- ① 青梅のへたを取り、水洗いする。
 - ② ①の梅の水気を拭き取る。
 - ③ ②を冷凍パックに入れ、一晩凍らせる。
 - ④ ホーロー鍋で、分量の水を沸騰させ、グラニュー糖を加える。
 - ⑤ ④に凍ったままの青梅を入れ、中火で沸騰させる。
アクを取り弱火にし、落し蓋をして約10分煮る。
 - ⑥ 冷めたら広口ビンに移し、冷蔵庫で保存する。
4倍に薄めて飲む。
- ◎アルミ、鉄の鍋は梅の成分と反応するので、ホーロー鍋がおすすめ。





新しょうがの佃煮

材料

新しょうが・・・500g
濃口醤油・・・1.5カップ
砂糖・・・50g
A みりん・・・50cc
酒・・・50cc
だしの素・・・50g



作り方

- ① しょうがはきれいに洗い、薄く千切りにし、湯がく。(約30分)
- ② 流水につけて、アク抜きをする。(3～4時間)
- ③ 水切りし、Aの調味液に一昼夜漬けておく。
- ④ 中火でコトコト煮つめ(約10分)、弱火にして(約30分)、水分が無くなるまで煮つめる。

葉トウガラシの佃煮

材料

トウガラシの葉・・・500g
しょうゆ・・・300cc
みりん・・・100cc
A 酒・・・100cc
だしの素・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1



作り方

- ① 10月末頃にトウガラシの葉のやわらかいきれいな葉を摘み、大きめの鍋でゆでる。
- ② ザルにあげ、2～3時間、アク抜きのため水につけておく。
- ③ よく絞り、小さく刻む。
- ④ 鍋にAを入れ、一昼夜漬けておく。
- ⑤ 弱火で汁がなくなるまで煮込む。

いもかりんとう

材料

さつまいも 500 g
三温糖 50 g
黒ごま 大さじ 3
水 大さじ 1



作り方

- ① さつまいもは細かく拍子木切りにし、水にさらす。
- ② 油で揚げる。(2度揚げするとカリツとなる。)
- ③ 三温糖と水を合わせ煮溶かし、さつまいもと黒ごまとからめる。

いもむし

材料

さつまいも 2 kg
ココア 適量
きなこ 適量
バター お好みで
砂糖 お好みで



作り方

- ① 蒸し器でさつまいもを蒸す。
- ② 蒸せたら、さつまいもをつぶし、お好みでバターや砂糖を加える (さつまいもの甘さだけでも十分です)。
- ③ 小さなラグビーボール型に手で丸め、きなこやココアをまぶす。



大根の佃煮

材料

大根 2 kg
A { 土生姜 100 g
梅干し 大 1 個
三温糖 400 g
濃口醤油 2 カップ
酢 1 カップ



作り方

- ① 大根は皮をむき、2～3 cm の厚さのいちよう切りにし、うす塩をして一晩置く。
- ② 土生姜は皮をむいて千切りに、梅干しは粗く潰す。
- ③ ①をザルにあげ、水洗いする。
- ④ Aを煮詰め、よく絞った③を入れ、5～6分煮る。
- ⑤ ④の大根を引き上げ、残った煮汁を煮詰めて火を止める。
- ⑥ ⑤の中に大根を入れ、1時間ほど漬けておく。
- ⑦ ザルにあげて、梅干しを取り除く。
- ⑧ 冷めたらタッパ一等に入れ、冷蔵庫で保存する。

大根のゆず漬

材料

大根 5 kg (皮をむいて)
砂糖 900g
塩 150g
酢 200cc
ゆずの皮 適量
昆布 適量



作り方

- ① 大根は皮をむいて、食べやすい大きさに切る。
- ② タッパなどに大根と他の材料を入れてつけ置きする。

ゆず味噌

材料

ゆず 大 10~15 個 (皮のみ使用)
砂糖 1 kg
こうじ 800g
濃口しょうゆ . . . 1 升 (1.8ℓ)

一晩つける



作り方

- ① 一晩つけたこうじをゆずの皮と一緒にミキサーにかける。
- ② 砂糖を入れて弱火で混ぜながら2~3時間たく。

ゆず茶

材料

ゆず 1 kg
砂糖 1 kg



作り方

- ① ゆずは絞って種を取り、小さく刻む。
- ② ①と砂糖を交互に重ね、その後ゆずの果汁を加え、1週間つけておく。
- ③ 水分が出たものを火にかけ、プツプツしたらアクを取り、アクが出なくなったら火を止める。

黒豆ご飯

材料

うるち米 2.5 カップ
もち米 0.5 カップ
黒豆 0.5 カップ
塩 小さじ 1・1/2

作り方

- ① 黒豆はさっと洗い、よく炒る。
- ② 米は炊く 1 時間前に洗っておく。
- ③ 米と大豆を合わせ、塩を加え普通の水加減で炊く。



ばち汁

材料

油揚げ 1 枚
季節の野菜 適量
ばち 適量
みそ 20 g
だし 3 カップ

作り方

- ① 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、横半分に切ってから短冊切りにする。
 - ② だしをなべに入れ、野菜を煮込み、油揚げを入れ、あくをとってみそを入れ、最後にばちを入れてひと煮立ちする。
- ◎好みでねぎを入れる。



しゃぶり豆

材料

大豆・・・・・・・・・・1カップ
濃口しょうゆ・・・・100cc 弱
みりん・・・・・・・・・・100cc 弱
砂糖・・・・・・・・・・大さじ 1/2



作り方

- ① 調味料を合わせておく。
- ② 大豆を香ばしく炒り、熱いうちに①の調味液に漬け込む。

ござ煮

材料

にんじん・・・・・・・・100 g
里芋・・・・・・・・200 g
こんにゃく・・・・半丁
大根・・・・・・・・150 g
ごぼう・・・・・・・・50 g
油あげ・・・・・・・・1枚
ちくわ・・・・・・・・1本
だし昆布・・・・・・2枚
煮干し・・・・・・・・適量
しょうゆ・・・・・・50cc
みりん・・・・・・・・大さじ 1
砂糖・・・・・・・・大さじ 1



作り方

- ① 煮干しと昆布でだしをとる。
- ② コンニャクは下ゆでし、一口大の三角に切る。
- ③ ちくわは一口大の乱切りにする。
- ④ ごぼうは皮をこそげ、一口大の乱切りにする。
- ⑤ 里芋は皮をむき、一口大の乱切りにし、塩もみをしてぬめりを洗い流す。
- ⑥ 油揚げは油抜きをし、一口大の三角に切る。
- ⑦ 大根は皮をむき、1.5cm幅のちょう切りにする。
- ⑧ にんじんは皮をむき、一口大の乱切りにする。
- ⑨ ②～⑧の材料を鍋に入れ、かぶるくらいのだしを加え、強火にかける。
- ⑩ ぐつぐつと沸騰してきたら、しょうゆ、みりん、砂糖を加え、落とし蓋をして煮含める。

掲載レシピ

春

わけぎの酢みそ和え
いももち

夏

きゅうりのからし漬け
きゅうちゃん漬け
かぼちゃスープ
じゃこピー
しそジュース
梅シロップ

秋

新しょうがの佃煮
葉トウガラシの佃煮
いもかりんとう
いもむし

冬

大根の佃煮
大根のゆず漬け
ゆず味噌
ゆず茶

家庭
料理

黒豆ご飯
ばち汁
しゃぶり豆
ごぞ煮

この冊子の作成にあたり、レシピを快く提供してくださいました、
宍粟市いずみ会、宍粟市生活研究グループ、宍粟市食生活改善グループの
皆さまに感謝いたします。

レシピは、ホームページにも掲載しておりますのでご活用ください。

🔍 [宍粟市ホームページ](#) で検索！

ここに掲載していないレシピもありますので、ホームページから是非ご覧ください。

▶ 定番おやつや宍粟の郷土料理レシピ集

「おばあちゃんのでしごと帖」 宍粟市いずみ会

▶ 千種町の郷土料理レシピ集

「千種町ふるさとの味」 宍粟市食生活改善グループ

