



## あずきご飯

### 材料

白米・・・・・・・・5合  
小豆・・・・・・・・1合

### 作り方

- ① 小豆はつぶれないように煮ておく。ざるにとって、煮汁もとっておく。
- ② 米は洗って、ざるに上げて20分くらいおく。
- ③ ①と②を炊飯器に入れ、水加減は①の煮汁を先に入れ、5合の目盛まで水を入れ、普通に炊く。

## 赤飯

### 材料

もち米・・・・・・・・2カップ  
小豆・・・・・・・・50g  
小豆のゆで汁・・2カップ  
栗（あれば）・・200g

### 作り方

- ① 小豆は一度茹でこぼしてアクを抜き、改めて2カップの水で20～25分程茹で、ゆで汁と分けておく。栗は皮をむき、水につけておく。
- ② もち米は洗って、①のゆで汁に1時間程つけておく。
- ③ 蒸し器で①の小豆と②を合わせたものを15～20分蒸す。
- ④ 飯切り桶に③をとり、茹で汁をかけて混ぜる。
- ⑤ もう一度④を蒸し器に戻し、蒸し上げる。

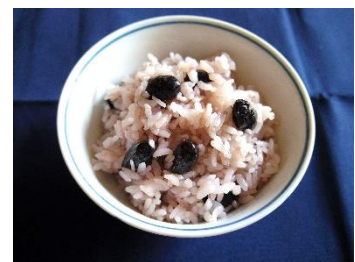
## 黒豆ご飯

### 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。



# 白むし

## 材料

もち米 . . . . . 5 カップ  
黒豆 . . . . . 0.5 カップ  
塩水 . . . . . 適量

## 作り方

- ① もち米は洗って一晩水につけておく。
- ② 黒豆は洗って、柔らかく煮て、1%くらいの塩水に一晩つけておく。
- ③ ①と②を合わせ、蒸し器で20分程度蒸す。

# 黒大豆の煮豆

## 材料

黒豆 . . . . . 300 g  
水 . . . . . 10 カップ  
さし水 . . . . . 2 カップ  
A { 砂糖 . . . . . 250 g  
しょうゆ . . . 1/4 カップ  
塩 . . . . . 大さじ 1/2  
重曹 . . . . . 1/2  
さび釘 . . . . . 10 本

## 作り方

- ① 鍋に分量の水を入れ、火にかけ沸騰させ、火を止める。
- ② ①にAを加え、黒豆を一晩漬け込む。
- ③ 火にかけ、アクを取りながら煮る。さし水を2回程したら、弱火にして8時間程煮る。(途中、豆を空気に触れさせないようにする。)

# じゃこ豆

## 材料

大豆 . . . . . 1 カップ  
川雑魚 . . . . . 100 g  
薄口しょうゆ . . 大さじ 2 ・ 1/2  
濃口しょうゆ . . 大さじ 2 ・ 1/2  
酒 . . . . . 大さじ 2  
みりん . . . . . 大さじ 2  
七味 . . . . . 少々



## 作り方

- ① 大豆は一晩水につけてから、たっぷりの水で柔らかく煮る。
- ② ①の煮汁をひたひたになるくらいまで少なくして、川雑魚(はいじゃこ)、しょうゆ、酒、みりん、七味を入れてひと混ぜし、中火で7~8分間煮る。
- ③ 火を止めて余熱をとり、バットなどの器に移して冷ます。

## 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。

## 昆布豆

### 材料

大豆・・・2カップ  
昆布・・・30g  
するめ・・・1枚  
にんじん・・・中1本  
ごぼう・・・小1本  
サラダ油・・・少々  
A { 砂糖・・・大さじ3  
しょうゆ・・・1カップ  
水・・・1カップ  
みりん・・・少々

### 作り方

- ① するめはさっと焼いて細く切っておく。
- ② にんじん、ごぼうは1cmの角切りにし、油炒めをしておく。
- ③ 昆布は小さく刻んでおく。
- ④ Aを合わせ、火にかけひと煮立ちさせる。
- ⑤ 大豆はさっと洗って、香ばしく炒り、熱いうちに④の調味液に漬け込み、①、②、③も加え、漬け込む。

## かんかん味噌

### 材料

切り漬け（浅漬け）・・・50g  
みそ・・・大さじ2  
かつお節・・・適量  
ゆず、ねぎ、卵など・・・お好みで

### 作り方

- ① 切り漬けを洗って塩気をとる。
- ② 小さい土鍋か缶詰の空き缶にみそ、かつお節、水100ccを加え、混ぜる。
- ③ ②に①を加え、火にかけぐつぐつ煮る。

# ばち汁

## 材料

油揚げ・・・・・・・・・・1枚  
季節の野菜・・・・・・・・適量  
ばち・・・・・・・・・・適量  
みそ・・・・・・・・・・20g  
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。

# ござ煮

## 材料

にんじん・・・・・・・・・・100g  
里芋・・・・・・・・・・200g  
こんにゃく・・・・・・・・半丁  
大根・・・・・・・・・・150g  
ごぼう・・・・・・・・・・50g  
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 こんにゃくは下ゆでし、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幅のいちょう切りにする。
- 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。

## 酢和え

### 材料

大根・・・・・・・・・・1本  
にんじん・・・・・・・・80g  
塩・・・・・・・・・・大さじ1  
いりごま・・・・・・・・大さじ3  
豆腐・・・・・・・・・・1/2丁  
A { 砂糖・・・・・・・・120g  
酢・・・・・・・・・・500cc  
だしの素・・・・・・・・少々

### 作り方

- ① 大根、にんじんを大根つきでつき（細切りにし）、塩をふりかけてしばらくおき、しんなりとさせ、しっかり絞る。
- ② ごまをすり鉢ですりつぶし、しっかり水切りした豆腐を加え、さらにすりつぶす。
- ③ ②にAを加え、味をととのえる。
- ④ ③に①を混ぜ合わせる。

## 白あえ

### 材料

にんじん・・・・・・・・120g  
こんにゃく・・・・・・・・150g  
さつまいも・・・・・・・・250g  
さやいんげん・・・・40g  
A { だし汁・・・・・・・・300cc  
砂糖・・・・・・・・大さじ1  
塩・・・・・・・・・・小さじ2/3  
しょうゆ・・・・・・小さじ1  
B { 豆腐・・・・・・・・600g  
砂糖・・・・・・・・大さじ2  
塩・・・・・・・・・・小さじ2/3  
しょうゆ・・・・・・小さじ2  
白ごま・・・・・・・・80g  
だし汁・・・・・・・・適量

### 作り方

- ① にんじん、こんにゃく、さつまいもは3～4cm長さの短冊に切る。さやいんげんは洗って、塩をまぶし熱湯で3分茹で水にとり、斜めに切る。
- ② にんじんとこんにゃくをAの材料で7～8分煮て、さつまいもを加えて4～5分煮る。いんげんを加えて、さっと煮て皿にとって冷ます。
- ③ 豆腐はさっと熱湯を通し、ふきんにとって絞る。
- ④ ごまを炒ってよくする。豆腐、ごま、Bの材料を入れてすり、固さをみてだし汁を加える。（ぽってりするくらい）
- ⑤ の衣で②の具を和えて盛り付ける