

きゅうりのからし漬け

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。

きゅうちゃん漬け

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。

仮漬け

- 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。

本漬け

- 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けをするときは、本漬けのたれを仮漬けのたれとして使う。

三尺きゅうりの粕漬け

作り方

- ① 《1 日目》きゅうりをよく洗い、塩漬けする。酒粕と砂糖は混ぜておく。
重石：きゅうりと同重量
- ② 《2 日目》塩水は捨てずに、きゅうりを上下させ重ならないように詰める（8 日目まで同様）。
重石：きゅうりと同重量
- ③ 《3 日目》きゅうりをザルに上げて、塩水をすべて捨てる。迎え水の準備をする。
重石：きゅうりと同重量
- ④ 《4 日目》つけ汁を沸騰させアクを取り、きゅうりにかけ、ザルにあげて冷ます。つけ汁は氷で冷まし、きゅうりにかける。
重石：きゅうりと同重量
- ⑤ 《5 日目》4 日目と同重量
- ⑥ 《6 日目》4 日目と同重量
- ⑦ 《7 日目》つけ汁を捨てる。きゅうりの水気を取り、空漬けをする。
重石：きゅうりと同重量
- ⑧ 《8 日目》きゅうりの水気を取り、酒粕に漬けこむ。酒粕は残らないように使い切る。
重石：なし

きゅうりのみそ漬け

材料

きゅうり・・・150～200 g
みそ・・・200 g
みりん・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ1
切り胡麻・・・大さじ1
湯・しょうゆ（下準備用）



作り方

- ① きゅうりは、皮をしましまにむく。
 - ② 湯にお湯カップ2、しょうゆ大さじ2を入れて炊いた中に、きゅうりを入れてさっと湯がく。
 - ③ みそにみりんと砂糖を入れて練って混ぜ、切り胡麻を入れて漬けだれを用意する。
 - ④ 容器に③のみそを半量のばして敷き、②のきゅうりを並べたら、上に残りのみそをかぶせて一晩おいておく。洗わずに切って盛りつけたらできあがり。
- ◎赤唐辛子を入れたらピリっと辛くなっておいしい。

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。

ゴーヤの佃煮

材料

ゴーヤ・・・・・・・・500g
塩・・・・・・・・少々
薄口しょうゆ・・30cc
濃口しょうゆ・・30cc
砂糖・・・・・・・・100g
みりん・・・・・・・・20cc
酢・・・・・・・・50cc
かつお節、ごま、ちりめん・・・適量



作り方

- ① ゴーヤは種をとり、半月切りにする。
- ② 塩をかけ、水気が出たらさっと湯通しする。
- ③ ゴーヤと他の材料を鍋に入れ、落し蓋をして汁気がなくなるまで強火で30分煮る。
- ④ その後、かつお節、ごま、ちりめんを入れる（お好みで）。

じゃこピー

材料

ちりめん・・・100 g
ピーマン・・・300 g
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。

なすのからし漬け

材料

塩漬けなす・・・350 g
甘酒・・・150 g
からし粉・・・15 g
砂糖・・・50 g
みりん・・・25cc
A { しょうゆ・・・40cc
水あめ・・・25cc
塩・・・小さじ1
酢・・・45cc

作り方

- ① 塩漬けのなすを塩抜きし、水気を十分とる。
- ② Aの材料を混ぜ合わせ、①を漬け込む。

しそジュース

材料

赤しそ・・・400～500 g
水・・・2ℓ
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。



梅干し

材料

青梅 1 kg
塩 2 ~ 3 合

作り方

- ① 青梅を一晩水につける。
 - ② ①の水分をきり、梅に塩をふりながら、かめに漬けていく。
 - ③ 軽い重石をする。
 - ④ 土用までに、シソを塩でもんで入れる。
- ◎新しょうがやらっきょうなどを入れてもおいしい。

梅みそドレッシング

材料

青梅 . . . 1 kg
みそ . . . 1 kg
砂糖 . . . 1 kg

作り方

- ① 梅のへたをとって洗い、水気をとる。
- ② ①の梅につまようじなどで穴をいくつかあける。
- ③ 広口ビンなどに、砂糖、味噌、青梅を何層にか重ねて入れていく。
- ④ 2 ~ 3 日したら水分が出てくるので、よく混ぜる。毎日 1 回は混ぜ、2 ~ 3 週間で食べられる。

梅シロップ

材料

水 1.6 l
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。

