

掲載レシピ

春

わけぎの酢みそ和え
山菜おこわ
ふきのとう味噌
いももち

秋

新しょうがの佃煮
葉トウガラシの佃煮
ヒスイご飯
さつまいものチーズようかん
いもかりんとう
いもむし
いもロール

冬

大根の佃煮
たくわん漬
大根のゆず漬
ゆず味噌①
ゆず味噌②
ゆず味噌③
ゆずジャム
ゆず茶

夏

きゅうりのからし漬
きゅうちゃん漬
三尺きゅうりの粕漬
きゅうりのみそ漬
かぼちゃスープ
ゴーヤの佃煮
じゃこピー
なすのからし漬
しそジュース
梅干し
梅みそドレッシング
梅シロップ

家庭料理

あずきご飯
赤飯
黒豆ご飯
白むし
黒大豆の煮豆
じゃこ豆
しゃぶり豆
昆布豆
かんかん味噌
ばち汁
ごぞ煮
酢和え
白あえ

この冊子の作成にあたり、レシピを快く提供していただきました、
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](#) [しそ野菜レシピ](#) 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

