

食でつなげよう！
夕張発 私のおすすめレシピ



地元の素材
盛りだくさん！

夕張市社会福祉協議会

生活支援コーディネーター

「食でつなげよう！＼夕張発／私のおすすめレシピ」

この冊子の特徴は…

○夕張の地域のみなさんの家庭料理を集めました

○分量はざっくりで書いていないものもあります

○似たようなレシピもあります

○「適当に、だいたいこんな感じ」が夕張風

○使う方のセンス次第でおいしく作れます！

いじがポイントー！

コロナ禍での自宅時間を楽しんでもらえる企画はないかと考え

それぞれのお宅のお料理、特に隠し味を共有できるようにレシピを
募集してきました。みなさん、ご協力ありがとうございます！

何より、バランスの良い食事が感染症に負けない免疫力を高めると
言われていますよね☆☆☆

中には地元食材や山菜などを使った郷土料理とも呼べるものもあり、
家庭料理の普及や若い世代への伝承にもつながってほしいと願って
います。何気ない日常のメニューが大切な地域の文化ですね。

食を通じた新たな交流が生まれますように(*^▽^*)

夕張市生活支援コーディネーター 櫻井・谷口 令和3年3月

料理名 かんたん！鶏肉のあまから煮

材 料

鶏手羽元 12 本くらい	ニンニクチューブ	適当に
マーマレード 1 パック	砂糖	適当に
しょうゆ	塩	適当に
はちみつ	こしょう	適当に
水	一味とうがらし	適当に

作り方

- 1、 深めの鍋に調味料をすべて入れる
- 2、 手羽元を鍋に投入（冷凍のままでよい）
- 3、 最初は強火で
- 4、 煮立ったら弱火にしてコトコト煮込む
- 5、 水分が半分くらい減り調味液がトロトロになったら火を止める

味はお好みで調整、塩分ひかえめ甘め
ちょっとピリ辛がポイント！
手羽元が無ければ鶏もも肉でも OK👍

（すみちゃん）



料理名

長いもキムチ和え

材 料

長いも	めんつゆ
白菜キムチ	みりん
塩昆布	ごま油
白ごま	酢

作り方

1. 長いもは千切りにする
2. 切った長いもにキムチと塩昆布を適当に加えて混ぜる
3. めんつゆ、みりん、酢、ごま油で味を調える
4. 仕上げに白ごまを振りかける

味薄めでおつまみに。

濃い目にしてアツアツご飯に乗せて。

長いもが無い夏はキュウリに変えてみてください。

ご飯が進みます♪

(あきやん)

♡♡♡辛でやみつき～☆



料理名

長芋だんご汁

材 料

長芋	人参
ごぼう	ぶなしめじ
まいたけ	しいたけ
鶏肉	すいとんの粉(小麦粉でも良い)
片栗粉	卵

作り方

1. 長芋は皮をむいて輪切りか短冊切りどちらでも良い
2. 蒸すかゆでる
3. 熱いうちにダマにならないようにつぶして、すいとんの粉と片栗粉を入れる(すいとんの粉は片栗粉の $\frac{1}{10}$ くらい)
4. 冷めてから手につかなくなるまで練る
5. 丸い団子にして平たくつぶし、ゆでで冷水に入れすぐに取り上げる
6. 汁は炒めた肉と野菜、昆布醤油、つゆの素、だしの素を入れて味付ける
7. 最後に団子を入れる

イベントの時観光協会で販売しています。

※すいとんの粉が無い場合は小麦粉で代用できます

(大西ヨシ子)



料理名 チャック付ポリ袋で作る漬物

材 料

きゅうり・大根・人参 計 1 kg
砂糖 160 g
塩 40 g
焼酎 40 cc
洋がらし(チューブなら5cm・粉ならカレースプーン 1 杯)

作り方

1. きゅうりは洗ってしっかり水気を取る
2. 人参は皮をむき縦半分に切る
3. 大根は皮をむき小であれば縦半分、大であれば $\frac{1}{4}$ にして縦半分に切る
4. チャック付きの袋に材料を全部入れて良くかき混ぜる
5. 全ての野菜を入れて空気を抜きチャックをしめ時々味がしみるようにもんで上下をひっくり返す
6. 冷暗所で保存し 4~5 日したら食べられる

(大西ヨシ子)



料理名

ウドの酢の物

材 料

山ウド（太いところ）
みそ・さとう・酢

作り方

1. ウドは厚めに皮をむいてゆででから水にさらして
アク抜きする
2. 食べやすく切ってザルに上げる
3. みそ・さとう・酢を混ぜて酢味噌を作る
4. 酢味噌に切ったウドを入れて和えたら出来上がり

（ちょこさん）

料理名

ウドの天ぷら

材 料

山ウド（芽のところ）
天ぷら粉・水

作り方

1. ウドは洗って水分を拭き、てんぷら粉をまぶしておく
2. てんぷら粉に水を入れて溶き、ウドをくぐらせて
160℃くらいの低温で揚げる

（ちょこさん）

料理名

ウドのごま和え

材 料

山ウド（葉っぱのところ）
黒すりごま
さとう・しょうゆ

作り方

1. ウドは水で洗って熱湯でサッとゆでる
2. 水にさらして冷やし、ザルに上げる
3. 固く絞ったらひと口大にきざむ
4. すりごまに砂糖としょうゆを入れて混ぜ合わせて、刻んだウドと和える

（K さん）

料理名

たくあんの煮物

材 料

たくあんの古漬け
しょうが・しょうゆ・砂糖・だし汁

作り方

1. 古漬けのたくあんを切り、水にさらして塩抜きする
2. 鍋に油を少し入れて干切りのしょうがを炒めて香りが立ってきたら塩抜きしたたくあんを加える
3. 砂糖、だし汁、しょうゆを入れて柔らかくなるまで煮る

（K さん）

料理名

わらびのめんつゆ漬け

材 料

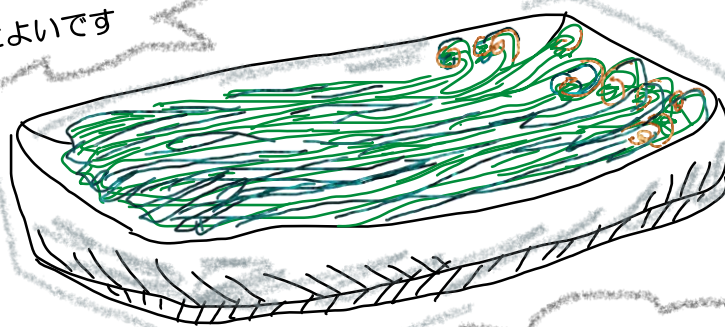
わらび
めんつゆ・しょうゆ
重曹
ジップの袋

作り方

1. わらびは重曹（または灰）入りの熱湯をかけて浸してそのまま冷めるまで置く
2. 冷めたら水洗いする
3. ジップの袋にわらびを入れてめんつゆとしょうゆを加えて蓋をしてから、少し手でもみ込むと粘りが出て美味くなる
4. 昼に冷蔵庫に入れたら夜食べられる

（M・Aさん）

広い容器に入れ熱湯
をかけるとよいです



色がきれいに
変わります！

料理名

カイグサのおひたし

材 料

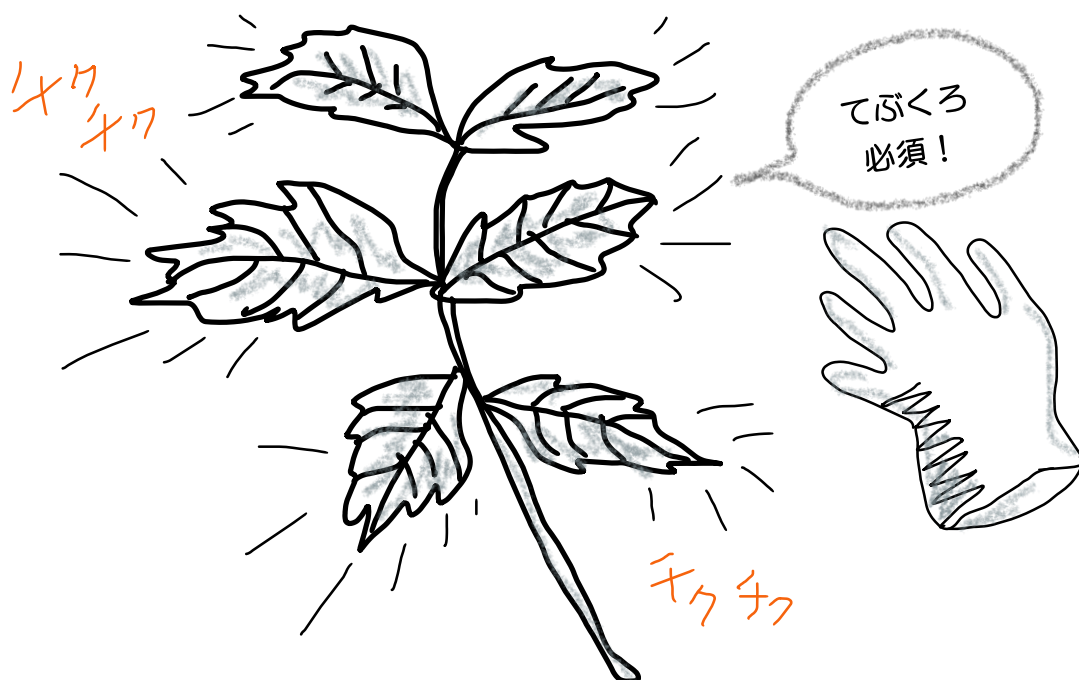
カイグサ・塩
かつおぶし・しょうゆ

作り方

1. カイグサはゴム手をはいて取り何度か水洗いする
2. きれいになったら塩を入れた熱湯でサッとゆがく
3. 冷水に取り冷ます
4. 固く絞って食べやすく切り器に盛ってかつおぶしを乗せる
5. しょうゆをかけていただきます

カイグサは素手で触るとかぶれます(>_<)
気を付けて料理しましょう。

(ヨシさん)



料理名

タケノコのみそ煮

材 料

笹竹・塩
みそ・さとう
(お好みで豚バラ肉やサバ缶など)

作り方

1. タケノコは塩を入れた熱湯でゆでてから皮をむいておく
2. 鍋に油をしき、タケノコをサッと炒める
3. みそに砂糖を入れて溶き、鍋に入れてからめる
4. ひと煮立ちしたらできあがり

お好みで肉や缶詰などを一緒に炒めても良いです。

(M・Aさん)

料理名

焼きタケノコ

材 料

笹竹
塩・しょうゆ・マヨネーズなど

作り方

1. タケノコは皮がついたまま洗い
魚焼きグリルかフライパンなどで皮が少し焦げ目がつくくらいじっくりと焼く
2. アツアツのうちに皮をむいてお好みの調味料をつけていただく

皮の風味が焼きとうきびのような香りで美味しいですよ。

(Nさん)

料理名

フキの味噌漬け

材 料

フキ・塩
だし入り味噌・さとう

作り方

1. フキは塩を入れた熱湯で湯がいてきれいな緑色になったら冷水に取って皮をむき、水にさらしてアク抜きする
2. 水気を拭いて袋に入れ、だし入り味噌とさとうを混ぜてすりこむ
3. 冷蔵庫に半日ほど入れておけば食べられる

(ちよこさん)

料理名

フキの煮物

材 料

フキ	ほんだし
油揚げ（小）	砂糖
しょうゆ	

作り方

1. フキを 4 cm ぐらいの大きさに切る
2. 水にさらしザルに上げる
3. 油揚げは半分に切って 5 ミリ幅に切る
4. 鍋にフキと油揚げを入れて火にかける
5. 煮立ってきたらしょうゆとほんだしと砂糖を入れて味を調える
6. ひと煮立ちしたら出来上がり

私はフキの煮物がとても大好きです!!

(みさきさん)

料理名

ヨモギ白玉ぜんざい

材 料

ヨモギ・塩
白玉粉 1 袋・水適宜
あずき・砂糖・塩

作り方

1. ヨモギは柔らかい上の部分を摘んで水洗いし、塩を入れた熱湯でゆでて冷水にさらす
2. 固く絞ってすり鉢で根気よく細かくする
ボウルに白玉粉を入れて水を加えながら混ぜ、耳たぶくらいの柔らかさになったら一つにまとめ、ヨモギを入れて練りこむ
3. 熱湯に小さく丸めた白玉を入れて浮いてきたら冷水に取る
4. あずきは水洗いして圧力鍋で煮込み、好みに味付けする
(缶詰やパックのあずきで代用しても良い)
5. 器にあずきを盛り、ヨモギ白玉を乗せる

(ひでこさん)

料理名

ヨモギドーナツ

材 料

ヨモギ・塩
ホットケーキミックス 150 g・卵 1 個・牛乳大さじ1
サラダ油大さじ1
揚げ油・きび砂糖

作り方

1. ヨモギは柔らかい上の部分を摘んで水洗いし、塩を入れた熱湯でゆでて冷水にさらす
2. 固く絞ってすり鉢で根気よく細かくする
3. ホットケーキミックスに卵、牛乳、油、ヨモギを入れて混ぜ合わせる
160℃くらいに熱した油に小さいスプーンで生地をすくって形を整えながら入れ、揚げていく
4. きつね色になったら網に上げて粗熱を取り、きび砂糖が入った袋に入れてシャカシャカ振る
5. すぐに器に盛り揚げたてをいただく

(あきやん)

料理名

モチモチ長いもキョウザ

材 料

皮 ～20 枚分くらい 長いも中サイズ 1 本・強力粉・砂糖・塩
餡 ～豚ひき肉 300g・玉ねぎ半分・ニラ 1 束・にんじん半分
みりん・しょうゆ・塩こしょう・ごま油・片栗粉
タレ～めんつゆ・しょうゆ・ごま油・酢

強力粉・サラダ油・ごま油

作り方

1. ひき肉にみじん切りにした野菜を全て入れて調味料もお好みの量を加え混ぜ合わせる（水分が出るので片栗粉も混ぜると良い）
2. 長いもは水からゆでて熱いうちにつぶし強力粉を入れて練りながら固さを調整する（手にベタベタつかずまとまるくらい）
3. まとまったら棒状にして輪切りにし丸めてのばす
4. のばした皮にひき肉を乗せ少し周りをひっぱりながらしっかりと包み、粉をふった皿に並べておく
5. フライパンにサラダ油をひき、中火にして包んだギョウザをくっつかないように並べる
6. お椀に半分程の水をさして蓋をして弱火にし、水分がなくなってきたら蓋を取ってごま油を回しかける
7. カリッと色よく焼けたらできあがり
8. 作ったタレをつけてどうぞ

タ張の長いもを皮に使うとモチモチと甘くてやみつきになります
規格外品や凍れてしまったものでも良いので経済的
中身はお好みでなんでもいいです
あんこやバナナを入れて焼いても美味しいデザートになりますよ

（ひでこさん）

料理名 すぐりメロンのにんにく醤油漬け

材 料

すぐりメロン・にんにく1片・きざみ昆布・めんつゆ・みりん・酢

作り方

1. すぐりメロンは洗って、くし切りにし水気を切る
(大きいものは種を取り、小さいものはそのままよい)
2. ジップの袋に切ったメロンを入れ、半分に切ったにんにく、きざみ昆布、めんつゆ、みりん、酢をお好みで入れて空気を抜いてしっかりジップを閉める
3. 平たくして冷蔵庫に入れ時々ひっくり返して半日ほど味をしみこませたらできあがり

(Aさん)

料理名 すぐりメロンの浅漬け

材 料

すぐりメロン・しょうが・にんじん・塩・みりん・酢

作り方

1. すぐりメロンは洗って種を取り所々皮をむいて薄切りにししょうが・にんじんは皮をむいて千切りにする
2. メロンに塩を振りしんなりしたら手で絞ってボウルに入れしょうが・にんじんを混ぜる
3. 塩、みりん、酢少々を加えて混ぜ、味を調える
4. ジップの袋に入れて時々ひっくり返しながらか冷蔵庫で2時間ほど寝かせておく

酢は防腐剤代わりなのでちょっとで良い

塩分は味見してちょっとしょっぱいくらいにしておく

(Aさん)

料理名 すぐりメロンのからし漬け

材 料

すぐりメロン1から2kgくらい
塩50g 砂糖200g からし10g
焼酎0.1合

作り方

1. すぐりメロンは洗って皮をむく
2. 大きなすぐりは縦半分に切り種を取るが小さなものはそのままでも良い
3. ジップの袋に塩、砂糖、からし、焼酎を入れて混ぜ合わせる
4. 切ったすぐりを入れすこしもんでから空気を抜いて閉める
5. 時々ひっくり返して2～3日で食べられる（Kさん）

料理名 すぐりメロンのヨーグルト漬け

材 料

すぐりメロン1kgくらい
ヨーグルト
味噌

作り方

1. すぐりメロンは洗って皮をむく
2. 大きなすぐりは縦半分に切り種を取るが小さなものはそのままでも良い
3. ジップの袋にヨーグルトと味噌を入れて混ぜ合わせる
4. 切ったすぐりを入れ少しもんでから空気を抜いて閉める
5. 時々ひっくり返して一昼夜たったら食べられる
（Hさん）

料理名 すぐりメロンの粕みそ漬け

材 料

塩であら漬けしたすぐりメロン 1.5 kgくらい
酒粕500g みそ500g キザラ糖500g
焼酎200g

作り方

1. すぐりメロンは洗って皮をむく
 2. 大きなすぐりは縦半分に切り種を取るが小さなものはそのままでも良い
 3. ジップの袋にすぐりメロンと塩を適宜入れてあら漬けする。
 4. 水気を切ったすぐりメロンに酒粕、みそ、キザラ、焼酎を全て混ぜて溶かしたものを入れ、すりこんでから袋の空気を抜いて閉める
 5. 冷蔵庫に入れて10日程で食べられる
- (ケイコさん)

料理名 納豆サラダ

材 料

納豆2パック 千切りキャベツ 300g
マヨネーズ大さじ一杯 付属の納豆のたれ2袋
めんつゆ適宜

作り方

1. ボウルに納豆、マヨネーズ、たれ、めんつゆを入れて混ぜる
 2. キャベツの千切りを加えて混ぜ合わせる
 3. 器に盛り黒コショウをかけたら出来上がり
- (Tさん)

料理名

ご飯のおやき

材 料

<1 枚分>

ごはん250g 卵 1 個 水か牛乳大さじ3
塩コショウ少々 だし醤油少々 ごま油大さじ1
6pチーズ1 個

<仕上げ>

青のりか焼き海苔
マヨネーズ 酢醤油 ケチャップ など

作り方

1. ボウルに卵を割り入れ、塩こしょうしてときほぐす
2. だし醤油少々、牛乳大さじ3を加える
3. ご飯を加える
4. 角切りにしたチーズを加えてよく混ぜる
5. 熱したフライパンにごま油を入れ、混ぜた生地をお好み焼きの要領で丸く成形する
6. ふたをして少し焦げ目がついたらひっくり返す
カリッと焼けたら皿に盛り、青のりをまぶしてお好きな調味料をかけたら出来上がり

理想は外サクリカリカリ、中はふんわりしっとり♪
カレー粉を加えたり、ベーコンや豚肉を敷くもよし
ミックスベジタブルを入れるもよし、アレンジは無限！

アレンジに合わせ色々な調味料をかけてぜひお試しください。
子どもも楽しんで作れるレシピです(*^▽^*)

(T さん)

料理名

万能☆梅ソース

材 料

梅干し（大） 5 粒 キュウリ半分
大根（キュウリの量の半分ぐらい）
みりん 大さじ2 粉末だし小さじ1

作り方

1. 梅干しは種を取り包丁で果肉をたたかフォークで細かくつぶす
2. ボウルに入れてすりおろしたキュウリと大根おろしを加える
3. みりんと粉末だしを入れて混ぜ合わせる
4. 瓶に入れて保存すれば 1 週間ほど楽しめる

豆腐にかけたり、そうめんに乗せたり、豚しゃぶの薬味にしたり、納豆に混ぜたり、お茶漬けにも…

何でも来い！の爽やかソースです☆ (I さん)

料理名

南蛮味噌

材 料

生の南蛮 味噌 砂糖 醤油 みりん
かつおだし サラダ油

作り方

1. 南蛮は洗って小口切りにしフライパンに油をひいて炒める
2. みりんと砂糖、醤油を加えてサッと炒めてから味噌、だしを入れて弱火で煮立てる。
3. お好みの硬さになったら火を止める。
4. 熱いうちに清潔な瓶に入れて蓋をし、逆さまにしてそのまま置いて冷やす。

おにぎりの具に！長いもの千切りにかけても旨い～

(K さん)

料理名

さやえんどうのごま和え

材 料

さやえんどう
すりごま（白） みりん
だし醤油 砂糖

作り方

1. 鍋に湯を沸かす
2. さやえんどうは筋を取り水洗いする
3. 熱湯でえんどうをサッとゆでてザルに上げ斜め半分に切る
4. ボウルにすりごまを入れてみりんと砂糖とだし醤油を加えて混ぜる
5. ゆでたさやえんどうを加えてからめ器に盛る

（Aさん）

料理名

さやえんどうのベーコン炒め

材 料

さやえんどう
ベーコン ニンニク
塩こしょう

作り方

1. さやえんどうは筋を取り洗って水気を切る
2. フライパンに油をひき、輪切りにしたニンニクを入れてから弱火で炒める
3. 短冊切りにしたベーコンを加えて炒める
4. 火を強めてさやえんどうを加えて炒める
5. 塩こしょうで味を調えたら出来上がり

ニンニクを焦がさないように炒めるのがポイント☆
（Aさん）

料理名

ささぎまめのおひたし

材 料

ささぎまめ
めんつゆ
かつお節

作り方

1. 鍋に湯を沸かす
2. ささぎまめは筋を取り水洗いする
3. 熱湯でささぎをサッとゆでてザルに上げ半分に切る
4. 熱いうちに皿に盛り、めんつゆを適量かける
5. かつお節をかけてからめながらいただく

(Sさん)

料理名

サバ缶の具たくさん煮物

材 料

サバ缶 油揚げ ちくわ こんにゃく
高野豆腐 大根 人参
醤油 みりん 酒

作り方

1. 野菜を水洗いして皮をむき一口大に切る
2. ちくわ、こんにゃく、水で戻した高野豆腐も一口大に切る
3. 鍋に油をひいてサバ缶以外の材料を炒める
4. サバ缶を入れ、調味料も加えて柔らかくなるまで煮込む

(ケイコさん)

料理名

とうきび牛乳

材 料

とうきび 牛乳 砂糖 塩

作り方

1. 茹でたとうきびは実を包丁でこそげ取っておく
2. 鍋にほぐしたとうきびと牛乳を入れる
3. 砂糖と塩をお好みで加える
4. 弱火で煮立てたら火を止める

ホットミルクのとうきび入りです。
ちょっと甘じょっぱくするのがオススメ。
旬が一番ですが缶詰でも OK です。

(U さん)

料理名

とうきびのバターしょうゆ

材 料

とうきび バター みりん 醤油

作り方

1. 茹でたとうきびは実を包丁でこそげ取っておく
2. 鍋にとうきびとみりん、醤油をお好みで入れて炒める
3. 仕上げにバターを加えてからめる

みりんを多めに入れて甘めにしたり、醤油を多めにしたり
お好みで。そのままおつまみに、パンに乗せたり、サラダ
のドレッシングとしてもおいしいです。

(U さん)

料理名

焼きアスパラ

材 料

アスパラ オリーブ油 塩 黒コショウ

作り方

1. アスパラは洗って下の軸部分の皮をむく
2. フライパン、またはグリルにアスパラを並べて両面を焼く
3. 器に盛りオリーブ油、塩コショウをかける

焼くことで旨みが逃げず香ばしくて美味しい！
マヨネーズよりヘルシーであっさりと食べられます。
(Nさん)

料理名

クリームアスパラ

材 料

アスパラ 玉ねぎ ベーコン サラダ油
バター 牛乳 小麦粉 コンソメ 塩コショウ

作り方

1. アスパラは洗って下の軸部分の皮をむいて4～5 等分に切る
2. フライパンにサラダ油をひき、一口大に切った玉ねぎとベーコンを入れて炒め小麦粉を加えさらに炒める
3. ひたひたに牛乳を加えコンソメ、塩コショウで味を調える
4. とろみがついたらアスパラとバターを入れてひと煮立ちしたらできあがり (Sさん)

料理名

卵みそ

材 料

卵 味噌 砂糖 だし汁 酒 ネギ

作り方

1. ネギをみじん切りにする
2. 鍋にだし汁を入れ砂糖と酒を加えて溶かす
3. 味噌を溶かし入れる
4. ふつふつと煮えてきたら溶き卵を一度に加え、ぐるぐると混ぜ合わせる
5. 刻んだネギを加えて混ぜる

青森の郷土料理です。熱々を炊きたてご飯にかけて。
甘じょっぱさが食欲をそそります。 (Kさん)

料理名

煮卵

材 料

卵 だし醤油 みりん 鷹の爪

作り方

1. 卵は5分程茹でて水にさらす
2. 殻をむく
3. さっと洗ってザルに上げる
4. ジッパーのついた袋に卵を入れ、だし醤油とみりんを浸る程度に入れる
5. 鷹の爪はお好みで入れる

半日くらい冷蔵庫で寝かせれば味が染みます。
(Rさん)

料理名

ふきのとうの天ぷら

材 料

ふきのとう 小麦粉 卵 砂糖 塩

作り方

1. ふきのとうは 1 枚 1 枚葉をほぐして水にさらしザルに上げておく
2. 衣を作る卵に砂糖、塩を加える（元汁を作る）
3. 元汁に水を加えて薄め、小麦粉を少しずつ加える
4. ふきのとうを一口大にまとめて衣を付け、油で揚げる
5. めんつゆを薄めた天つゆをつけていただく

ふきのとうはなるべく小さいつぼみを摘んでください。
苦みが少なく食べやすいですよ。 (Nさん)

料理名

ふきのとう味噌

材 料

ふきのとうの蕾 塩 みそ 砂糖
酒 ごま油 だし醤油

作り方

1. ふきのとうは良く水洗いし汚れを取る
2. 外の葉は取り外し、半分に切る
3. 塩を加えた熱湯で 2 分ほどゆでる
4. 30分～1 時間ほど途中で水を変えながら水にさらす
5. 水を絞って刻む
6. 鍋にごま油をひいて絞ったふきのとうを炒める
7. みそ、砂糖、酒を適量加えて煮詰める
8. トロリとしてきたらだし醤油を加え味を調える
9. 熱いうちに清潔な瓶に入れば冷蔵で数か月保存可能

熱々のご飯にかけて！食が進みますよ～ (K・Nさん)

料理名

三升漬

材 料

青とうがらし 麴 醤油 (大体 1:1:1 の分量)

作り方

1. 青とうがらしを洗って細かく刻みボウルに入れる
2. 麴と醤油を加えて混ぜ合わせる
3. すべての材料が混ざったら清潔な瓶に入れ 2 週間から 1 ヶ月ほど冷蔵すると食べられる
4. 時々清潔なスプーンで混ぜてなじませる

冷蔵保存で数か月楽しめます。

白菜やほうれん草のお浸しにかけたり、冷奴に乗せたり
ピリリと辛くてやみつきです！ (K さん)

料理名

切り干し大根の漬物

材 料

切り干し大根 刻み昆布 鷹の爪
めんつゆ みりん 醤油 酢少々

作り方

1. 切り干し大根は水で 30 分程戻してザルに上げる
2. ジップ付きの袋に切り干し大根と刻み昆布、鷹の爪を入れて調味料を適宜加える(大根が浸かるくらいの分量)
3. 何回か袋の上からもみこんで空気を抜き、ジップをしっかりと閉じて一晩冷蔵庫で寝かせる(2 週間ほど保存可能)

切り干しの風味が良く歯ごたえポリポリです。

太めの切り干しを選ぶのがおすすめ☆ (A さん)

料理名

ぼりぼりの南蛮和え

材 料

ぼりぼり ねぎ 青とうがらし めんつゆ みりん

作り方

1. ぼりぼりはしばらく塩水にさらして汚れを落とす
2. 水で何度か洗い汚れが出なくなったら熱湯で湯がく
3. 冷수에浸してザルに上げる
4. ねぎは斜め薄切り、青とうがらしは薄い小口切りにする
5. 水を切ったぼりぼりをボウルに入れ、ねぎと南蛮を加える
6. めんつゆとみりんを適宜加えて混ぜ合わせ、好みの味に調節する

半日ほど置くと味がなじんで美味しいです。 (Iさん)

料理名

ぼりぼり汁

材 料

ぼりぼり 大根 豆腐 粉末だし 味噌

作り方

1. 大きめのボウルに塩水を用意しぼりぼりをしばらく浸ける
2. 流水で何度か洗い汚れをしっかりと取る
3. 塩を入れた熱湯でゆで、さっと洗ってザルに上げる
4. 大根を洗い、薄くちょう切りにする
5. 水を張った鍋に粉末だしと切った大根を入れ強火にかける
6. 大根が軟らかくなったらぼりぼりを入れて、ひと煮立ちさせる
7. 弱火にして豆腐を一口大に切って加える
8. 味噌を少しずつ溶いて味を調える
9. お椀に盛っていただく

お好みで一味唐辛子を振ってください。 (Eさん)