



# 【かわりごはん】

味ごはん、おふかし、お寿司など国見の食文化を代表するかわりごはん。  
一碗で多くの食材や栄養が摂れるようにと作られた「家族思いのごはん」であり、  
また祝事から仏事にまで幅広く活躍するご馳走です。

13種

## 栗のおふかし

佐久間 ツヤ子 [藤田地区]

メッセージ

秋に一度は食べたい  
一品です。



【材料】

- ◎もち米 ◎栗
- ◎調味料:酒、白だし、砂糖

【作り方】

- ①もち米を、酒、白だしを入れた水に一晩浸す。
- ②もち米をザルにあけて水気を切る。
- ③沸騰した蒸し器の上にもち米と栗をのせ、蒸し上げる。
- ④酒に砂糖をとかし、まんべんなくかけ、ひと蒸しする。  
(冷めてもやわらかいおふかしになります)

## 黒豆のおふかし

佐久間 ツヤ子 [藤田地区]

メッセージ

自家栽培をしている黒豆を  
使って、思いつきで作ってみました。



【材料】

- ◎もち米 ◎黒豆
- ◎調味料:酒、だし、しょう油、砂糖

【作り方】

- ①黒豆は水でもどし、硬めに煮る。
- ②もち米はだし、しょう油、酒を入れた水に一晩浸す。
- ③沸騰した蒸し器の上にもち米と黒豆をのせ、蒸し上げる。
- ④酒に砂糖をとかし、まんべんなくかけ、ひと蒸しする。

## 栗と黒豆のおふかし

佐久間 ツヤ子 [藤田地区]

メッセージ

栗と黒豆のミックスパージョ  
ンも普通においしく食べる事が出  
来ました。



【材料】

- ◎もち米 ◎栗 ◎黒豆
- ◎調味料:酒、だし、しょう油、砂糖

【作り方】

- ①黒豆は水でもどし、硬めに煮る。
- ②もち米はだし、しょう油、酒を入れた水に一晩浸す。
- ③沸騰した蒸し器の上にもち米と栗、黒豆をのせ、蒸し上げる。
- ④酒に砂糖をとかし、まんべんなくかけ、ひと蒸しする。

## 牛乳入りさつまいもごはん

阿部 晃子 [藤田地区]

### メッセージ

子どもにカルシウムを摂らせたくて、牛乳を入れて作っています。さつまいもの甘さと牛乳の風味でとてもおいしいです。



### 【材料】

- ◎米…2合 ◎水200ml ◎さつまいも…200g
- ◎牛乳…180ml
- ◎調味料:酒…大さじ2、塩…小さじ1/4、ごま塩…適宜

### 【作り方】

- ①米は洗って、分量の水に30分浸水させる。
- ②さつまいもは1cm角に切り、水に漬けておく。
- ③①にさつまいも、牛乳、酒、塩を入れて混ぜて炊く。

## 味おこわ

矢部 ヒロ子 [藤田地区]

### メッセージ

わらびの青色をもっと出したかったものの、味つけたことでうまく出なかったのが少し残念でした。



### 【材料】

- ◎もち米…4合 ◎油揚げ…1枚
- ◎わらび(水煮)…少々 ◎にんじん…小1本
- ◎ごぼう…中20cmくらい
- ◎まいたけ…100g ◎しいたけ大…1枚
- ◎オリーブ油…大さじ1 ◎水…200cc
- ◎調味料:味しょう油…大さじ3、酒…大さじ1、砂糖…小さじ1

### 【作り方】

- ①もち米は洗って、味しょう油50ccを入れた水(分量外)に一晩浸しておく。
- ②にんじん、ごぼうはさがきに、まいたけは細かくほぐす。油揚げ、しいたけは千切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、②を軽く炒めたら水と調味料を入れ、少し汁が残るくらいに煮詰める。
- ④もち米はザルに上げて水気をきり、蒸し布を敷いた蒸し器に入れる。
- ⑤20分ほど蒸し、一旦布ごと引き上げて水にさっと浸し、再度10分くらい蒸したら③を入れてかき混ぜる。

## しそご飯

佐藤 三起子 [藤田地区]

### メッセージ

しそを粉末状にしておけば便利です。忙しい時に、ほかの具材を調理する必要がないのでかんたんに出来ます。



### 【材料】

- ◎米 ◎しそ
- ◎調味料:しょう油、酒、調味料

### 【作り方】

- ①しそは乾燥させ、細かな粉末状しておく。
- ②ガス釜に洗った米と水を入れて炊く。沸騰している時に①と調味料を入れて炊き上げ、蒸らす。

## しそ巻おにぎり

高橋 幸子 [藤田地区]

### メッセージ

夏、青しそがたくさん採れてもったいないので塩漬けにしておきます。義母はこれをおにぎりに巻いていたのでそれを真似て、私は少し焼いてみました。



### 【材料】

- ◎青しその葉(夏のうちに塩漬けにする)
- ◎ご飯 ◎ごま油…少々

### 【作り方】

- ①塩漬けのしその葉を水で洗い、塩分を少し抜く。
- ②おにぎりに巻いて、ごま油をひいたフライパンでさっと焼く。



## 親父のチキンライス

赤井畑 康明〔藤田地区〕



## メッセージ

我が家の子どもが大好きなチキンライスです。ご飯の炊き方を工夫しました。冷凍できるので、作り置きしてお弁当に活用することもできます。薄焼き卵で包むとオムライスになります。

## 【材料】

- ◎米…2合 ◎玉ねぎ…1個
- ◎鶏むね肉…1枚～2枚
- ◎ミックスベジタブル…1袋
- ◎バター…1片分 ◎調味料:固形コンソメ…1個、ケチャップ・塩・コショウ…各適宜、乾燥バジル(なくとも可)

## 【作り方】

- ①米を研ぎ、普通よりも気持ち少なめに水加減し、固形コンソメとバターを入れて炊く。
- ②玉ねぎはみじん切り、鶏むね肉は1cm角程度に切る。
- ③フライパンにバターを溶かし、玉ねぎを入れて半透明になるまで炒める。
- ④鶏肉を入れ、火が通るまで炒める。
- ⑤ミックスベジタブルを入れ、火が通るまで炒める。
- ⑥塩、コショウで味を付け、バジルを振り入れる。
- ⑦⑥に①のご飯をほぐし入れ、よく混ぜて、ケチャップを入れて仕上げる。



## みょうがごはん

高橋 幸子〔藤田地区〕

## メッセージ

秋になるとみょうがをたくさんいただきます。そんなときに作るのがこのごはん。作り方は人それぞれですが、私はこの作り方でたくさんみょうがを食べています。

## 【材料】

- ◎米 ◎みょうが ◎油揚げ
- ◎調味料:みりん、しょう油

## 【作り方】

- ①みょうがは細い千切りに、油揚げは湯通しして千切りにする。
- ②①を調味料で甘辛く煮つける。
- ③ご飯を炊いて、上に②を乗せて蒸らす。
- ④全体を良く混ぜて完成。

## きのごはん コウタケ(いの花)

五十嵐 佐代子〔藤田地区〕



## メッセージ

秋になると毎年食べる一品です。きのこがたくさん採れた場合は、干して保存しておきます。

## 【材料】

- ◎うるち米…4合 ◎もち米…1合
- ◎きのこ(コウタケ/山から採ってきたもの)
- ◎調味料:しょう油…100cc、酒…少々、油…少々

## 【作り方】

- ①うるち米ともち米を研いで30分くらいおく。
- ②きのこは食べやすくカットして、調味料で炒め、冷ます。
- ③炊飯器に①と②を入れて炊く。
- ④炊き上がったら全体を混ぜ合わせ、出来上がり。



## さつま芋ごはん

斎藤 洋子〔藤田地区〕

## メッセージ

麦とさつまいもがいっぱい入ったご飯は、食べ物のない時代、よく食べさせられました。味は塩のみだったと思います。秋はやっぱり様々な栄養素を含んでいるさつまいもですよね。今回は味付けを濃くしてみました。

## 【材料】

- ◎うるち米…2と1/3カップ ◎もち米…2/3カップ
- ◎さつまいも…2～3本
- ◎調味料:白だし…大さじ2、塩…小さじ1、酒…大さじ1、水…3カップ

## 【作り方】

- ①もち米は7～8時間水につけ、炊く30分前にザルに上げ、水気をきる。
- ②うるち米は炊く30分前によく洗ってザルに上げ、水気をきる。
- ③さつまいもは1.5cmの角切りにし、水にさらす。ザルに上げて水気をきる。
- ④釜に①と②、水、調味料を加えて混ぜ、上にさつまいもをのせて炊く。

## 簡単炊き込み御飯

安藤 和子 [藤田地区]

### メッセージ

食材の買い置きのない時や急いで食事の支度を  
する時など、簡単に出来る、  
家族にも大好評です。



### 【材料】

- ◎米(国見産)…2合
  - ◎潮汁缶詰(ウニ・アワビ)…1缶(410g)
  - ◎干し貝柱…少々
  - ◎青しその葉…我が家の庭から
  - ◎調味料:薄口しょう油、酒
- ※しょう油漬け「いくら」…手に入った時だけ使用

### 【作り方】

- ①米2合に潮汁の缶詰、戻した貝柱を入れる。
- ②薄口しょう油と酒少々を入れて味を整え、きっちり2合の水加減で炊飯する。
- ③出来上がった器に盛り、細かく千切りした青しそといくらを散らす。

## 青しそごはん

中田 利枝 [藤田地区]

### メッセージ

青しその香りがとっても  
もいい!! 調味料、青し  
その分量はお好みで。今回  
の青しそは、今年の夏に摘ん  
で冷凍したものです。夏になると  
よく母が作ってくれて、夏休みにい  
とこと競争しながら食べ  
た思い出のご飯です。



### 【材料】

- ◎米 ◎青しそ
- ◎調味料:しょう油、酒、塩

### 【作り方】

- ①米は、水にしょう油と酒を加え入れ、いつもよりかために炊く。
- ②青しそは千切りにし、塩を少々まぶして、炊き上がったご飯に混ぜる。

## さつまいもの炊き込み御飯

斎藤 洋子 [小坂地区]

### メッセージ

子どもの頃、祖母が1年  
に1回は作ってくれました。  
作り方は教わっていないので適当  
です。その家庭の味で、秋のさつまい  
もを味わってください。



### 【材料】

- ◎米…2合 ◎水400cc
- ◎さつまいも…中1〜2本 ◎白ごま…少々
- ◎調味料:鶏がらスープ…大さじ2、塩…小さじ1  
(味はこのみで調整してください)

### 【作り方】

- ①さつまいもは乱切りにする。
- ②米を洗って水気をきり、炊飯器に入れる。調味料を加えて混ぜ、上に①をのせて普通に炊く(水加減は自宅の炊飯器に合わせて)。

## ごぼうごはん

安藤 雅子 [小坂地区]

### メッセージ

味ご飯が好きな祖母から  
教えてもらったものです。  
ごぼうは自家野菜です。



### 【材料】

- ◎米…3合 ◎ごぼう…200g
- ◎にんじん…100g ◎豚肉…70g
- ◎油揚げ…1枚 ◎さつま揚げ…1枚
- ◎油…少々
- ◎調味料:しょう油…30cc、つゆ…30cc、  
塩…少々、みりん…少々、酒…少々

### 【作り方】

- ①ごぼう、にんじん、豚肉、油揚げ、さつま揚げをそれぞれ千切りにして油で炒める。
- ②ごぼうが柔らかくなったら調味料を入れて煮詰める。
- ③ご飯を炊き、②を入れて混ぜる。



## 黒小豆ごはん

夙戸 加代[森江野地区]



### メッセージ

近所の方に  
黒小豆の種をいただき、毎年  
栽培しています。お祭りや集まり  
などがある時に、みんなにごちそう  
して喜ばれています。

### 【材料】

- ◎黒小豆…自家栽培 ◎米…自家栽培
- ◎ごま塩…適宜 ◎枝豆(茹)…自家栽培

### 【作り方】

- ①黒小豆と米はよく洗って炊飯器に入れ、水を  
加えて1~2時間以上置いてから炊く。
- ②炊きあがった、ごま塩と枝豆のをせる。



## みょうがふかし

阿部 明子[小坂地区]

### メッセージ

みょうがが嫌いな人も  
いますが、婦人部などの集ま  
りなどに持っていきますと、皆さん  
喜んで食べてくださいます。

### 【材料】

- ◎もち米 ◎みょうが ◎青しそ
- ◎サラダ油
- ◎調味料:しょう油、酒

### 【作り方】

- ①もち米は一晩水に浸しておく。
- ②みょうがは2~3mmぐらいに切って30分ほど水  
にさらして、アクを抜く。
- ③②の水分をきつく絞り、油で炒め、しょう油で  
味付けをする。
- ④もち米を40~50分蒸し、味付けしたみょうが  
を混ぜる。
- ⑤最後に青しそを混ぜる。



## 山菜栗おこわ(煮蒸し)

小野 なを子[森江野地区]

### メッセージ

秋口になると毎年栗が  
届きます。今年も孫の運  
動会に栗おこわを作り、出かけ  
ました。他に渋皮煮もおいし  
いです。今年はたけのこをたくさん  
いただきました。たけのこは煮てあく抜き  
し、焼酎漬けで保存。煮物  
などに使っています。

### 【材料】

- ◎うるち米…3合(国産産天のつぶ)
- ◎もち米…1合 ◎山菜水煮(ふき・わらび)
- ◎たけのこ…1/2個分(味つけて冷凍したもの)
- ◎油揚げ…2枚 ◎しいたけ…大3枚
- ◎栗…大10粒
- ◎調味料:しょう油、砂糖、酒

### 【作り方】

- ①うるち米ともち米を一晩水に浸す。このとき山  
菜やその他の具の煮汁も加える。
- ②具材はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ③前夜に、水気をきった①の上に②のをせ、通常  
より少なめの水を加え、翌朝スイッチを入れる。
- ④出来上がったら全体を混ぜ合わせる。

## 林檎天丼

佐久間 久子[森江野地区]



### メッセージ

日本橋にある福島館ミ  
デットのレシピコンテス  
トで入賞した「林檎天丼」。  
ぜひ、国見の林檎で作りたいと、  
発案者のピアンス新橋店の濱田板長  
にレシピを教えていただきました。  
天ぶらの脂っこさが、林檎の酸味で  
さっぱりしたあと味に。  
季節限定の料理です。

### 【材料】

- ◎国見のりんご…1/2個 ◎国産産の米…2合
- ◎しいたけ…2個 ◎春菊…2枚
- ◎プチトマト…2個 ◎なす…1/2本
- ◎衣:天ぶら粉…1カップ、冷水…1カップ、卵…1個
- ◎天つゆ:だし汁…300cc、酒・みりん…各500cc、  
しょう油…50cc、砂糖…25g、天かす…少々

### 【作り方】

- ①ご飯を炊く。
- ②りんごは4等分にカットし、皮ごと1cm幅の薄切りにし、  
甘さを引き立てるために塩少々をふる。
- ③しいたけは石づきをとり、トマトはヘタを除いて、なす  
は4等分に、春菊は葉をちぎる。
- ④天ぶらの衣を作ったら②や③を絡めて、それぞれ揚げる。
- ⑤天つゆは材料を混ぜアルコールをとばし、天かすを入れる。
- ⑥ご飯にたれを少量かけ、揚げた材料をたれにくぐら  
せ、ご飯にのせる。最後にもう一度たれを少量かける。



## くるみご飯

いっぶくの会  
(佐藤勢津子・佐久間弘子・夢地雅子・小島よね・佐久間喜子) [森江野地区]

### メッセージ

米沢市の叔母がちょっとしたお祝いの時に近所に振る舞っていたご飯です。とても美味しかったので、くるみが手に入った時作り、我が家の家庭料理の一つとなりました。〈寄合処「いっぶく」で地域の方々と作ってみたい一品です〉

### 【材料】

- ◎白米…1合 ◎くるみ…大さじ1
- ◎ぎんなん…適量
- ◎調味料:白だし…大さじ1、しょう油…大さじ1/2、酒…少々 ◎水

### 【作り方】

- ①くるみはフライパンで乾煎りし、こまかくすりつぶす。
- ②炊飯器に米と水(通常の水加減)、くるみ、ぎんなん、調味料を加えて炊く。



## あぶら麩丼

大沼 フヨ子 [大木戸地区]

### メッセージ

今日はご飯ありませんが、わが家ではご飯の上のせて食べています。

### 【材料】

- ◎あぶら麩 ◎玉ねぎ
- ◎卵 ◎三つ葉
- ◎調味料:めんつゆ、砂糖…少々

### 【作り方】

- ①鍋に水とあぶら麩を入れ、ひと煮立ちさせ、玉ねぎを加える。
- ②砂糖とめんつゆを加え、麩に味が染み込んだら、溶き卵を回し入れて三つ葉を散らす。好みに紅生姜をのせて。

## 豆腐ごはん

国見かあちゃんグループ  
(鈴木恵子・杉本京子・櫻澤洋子・鈴木都子・鈴木洋子・小林真子) [国見町]

### メッセージ

川内地区では、祝いの時も、仏事の時も作っていました。

### 【材料】

- ◎米 ◎豆腐 ◎サラダ油 ◎しょう油

### 【作り方】

- ①豆腐は水気をきり、サラダ油で炒め、しょう油で味を付ける。
- ②炊き上がったばかりの熱々ご飯に①を混ぜる。



## 飾り巻き寿司

浅野 由美子 [桑折町]

### メッセージ

飾り巻きはとてもむずかしいものと思っていましたが、とてもかんたんで、とてもきれいに出来上がるので、子どもたちも喜んでくれます。

### 【材料】

- ◎すし飯…250g
- ◎でんぶ・紅しょうが・とびこ…各適宜
- ◎かんぴょう ◎卵焼き(薄焼き)…1枚
- ◎野沢菜漬け…4本
- ◎チーかま ◎海苔 ◎ホースラディッシュ
- ◎甘酢漬け

### 【作り方】

- ①薄焼き卵を作り、1/2の海苔の大きさに切る。
- ②でんぶで色づけしたすし飯50gを卵の上にならべ、とびこやでんぶ、紅しょうがを散らして巻き付け、卵巻きを作る。
- ③海苔にすし飯200gを広げ、野沢菜4本を間隔をあけて置き、②をのせて太巻きを作る。  
※巻き方にアレンジを加えて花模様にしても楽しいです。





## うに風味ののり弁当

キラキラばあーばの会[桑折町]

メッセージ

かんたん、  
きれいで味もよし!!  
パンにも応用出来ます。



【材料】

- ◎米 ◎卵 ◎海苔
- ◎調味料:みそ、砂糖、みりん

【作り方】

- ①鍋にみそ、砂糖、みりん、卵を加えて炒り煮にし、うに風味のみそをつくる。
- ②ご飯の上に①を敷き詰め、海苔と梅干をのせるだけ。

## ばあーばのチキンライス

キラキラばあーばの会[桑折町]

メッセージ

おいしい!!の声  
聞こえてきます。



【材料】

- ◎米 ◎鶏肉 ◎玉ねぎ ◎トマトジュース
- ◎マッシュルーム
- ◎グリーンピース(ブロッコリーでも)
- ◎バター
- ◎調味料:トマトケチャップ、鶏がらスープ

【作り方】

- ①鶏肉と玉ねぎは小さめにカットする。
- ②フライパンにバターを熱し、①炒めて塩とコショウ、トマトケチャップで味つけをする。
- ③炊飯器に米とトマトジュース、鶏がらスープを入れ、②をのせて炊く。
- ④出来上がったらグリーンピースを乗せる(好みでゆで卵を添えて)。

美味しい自慢コラム“国見のとおき 豊かな食の恵み”①

## 日本酒「国見あつかしさん」

国見町 献穀米「天のつぶ」100%で仕込んだ「国見あつかしさん 純米吟醸酒(火入れタイプ)」と「国見あつかしさん 初しぼり純米吟醸酒(生タイプ)」,そして、福島県オリジナル酒米「夢の香」で仕込んだ「国見あつかしさん 極(きわみ) 純米大吟醸」が誕生。

国見の心の拠り所「阿津賀志山(あつかしやま)」にちなんで名づけられたこのお酒は、縄文・弥生時代から続く瑞穂の町「国見」の土、水、光、山、雨、雪、風、川、米、そして人の“とおき”を注ぎ込んだ逸品です。

平成26年に福島県唯一の献穀米の生産者に選定いただいた朽木農園の「天のつぶ」100%の「国見あつかしさん 純米吟醸酒(火入れタイプ)」は、酒米とは異なる贅沢な逸品で、モンドセレクション2016金賞を受賞しました。

そして、献穀農家「朽木農園」(朽木勝之氏)の青年後継者(貴之氏)が、平成28年に作付、品質管理を徹底して育てた極上酒米「夢の香」で新たに誕生した「国見あつかしさん 極(きわみ) 純米大吟醸」は、福島県と国見町、人気酒造株式会社がコラボレーションして、それぞれ極上の技が結集して生み出されました。



## 秋鮭のはらこ飯

キラキラばあーばの会[桑折町]

メッセージ

秋定番の味ごはん!!  
我が家のイチオシです。



【材料】

- ◎米 ◎秋鮭 ◎生はらこ ◎だし昆布
- ◎水 ◎調味料:だししょう油、酒

【作り方】

- ①秋鮭を、しょう油と酒を混ぜた中に漬けておく。
- ②生はらこはお湯で洗ってほぐし、酒、塩につけておく。
- ③炊飯器に米を入れ、だし昆布をのせ、その上に①を置いて、水と調味料を入れて炊く。
- ④ご飯が出来上がったら、昆布を除いて鮭の身をほぐしてご飯と混ぜ、②を飾る。

# 【豆料理】

大豆や枝豆、黒豆、ひよこ豆など、豆そのものを使った料理はもちろん、豆腐や油揚げ、味噌といった加工品を巧みに活用した逸品も多数。たくさん収穫できた豆を冷凍保存し、1年中食べる知恵と工夫もありました。

13種



Table picture book of Kunimi

## 青畑豆とりんご漬け

阿部 晃子 [藤田地区]

メッセージ

実家で採れた青畑豆を使って、りんごが出来る時期に作ります。しょうがや酢を使っているのでも減塩でもおいしくいただけます。



【材料】

- ◎大根…300g ◎青畑豆(茹)…20g
- ◎りんご…50g ◎板昆布・しょうが…少々
- ◎調味料:鷹の爪…少々、塩…小さじ1、酢…大さじ2、砂糖…大さじ4

【作り方】

- ①大根は薄いちょう切りにし、塩をふり重石をしておく。
- ②りんごはしまに皮をむき、薄いちょう切りにし、塩水に漬ける。
- ③板昆布ははさみで細かく切る。しょうがは千切りにする。
- ④搾った大根と②、③、青畑豆、調味料を入れて漬け込む。

## 五目納豆

阿部 晃子 [藤田地区]

メッセージ

国見町立藤田保育所に代々伝わるレシピです。野菜が苦手な子どもたちも大好きな料理です。



【材料】

- ◎ひきわり納豆…2パック ◎豚ひき肉…50g
- ◎にんじん…50g ◎ちくわ…1/2本
- ◎ピーマン…1/2個 ◎ねぎ…40g
- ◎調味料:サラダ油…小さじ1、砂糖…小さじ1、しょう油…大さじ1/2

【作り方】

- ①にんじん、ちくわ、ピーマン、ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚ひき肉と①の野菜の順に炒め、砂糖としょう油で調味する。
- ③冷めたらひきわり納豆と混ぜる。

## 糀みそ

矢部 ヒロ子 [藤田地区]

メッセージ

青とうがらしを入れたが辛みがあまりなかったのので、赤とうがらしを後で少し入れました。糀みそは、いろいろな料理に使えて便利です。



【材料】

- ◎糀…300~350g
- ◎ピーマン…600g(少し多めでもよい)
- ◎青とうがらし…200g
- ◎調味料:薄口しょう油…1000cc、砂糖(ガラメ)…800g、みりん…適宜

【作り方】

- ①しょう油1000ccに糀をほぐしながら入れておく。
- ②ピーマンと青唐辛子をみじん切りにする。
- ③①に②と砂糖、みりんを入れ、弱火で30分以上煮込む。



## 黒豆煮

五十嵐 佐代子〔藤田地区〕



### メッセージ

お茶請けに時々作って  
食べています。

### 【材料】

- ◎黒豆(家庭菜園で収穫)
- ◎調味料:砂糖(ザラメ)、しょう油

### 【作り方】

- ①黒豆を洗う。
- ②黒豆に水を入れて、おとしぶた(クッキングシート)をして弱火で柔らかくなるまで煮る。
- ③砂糖を入れて、少し煮たら、しょう油少々を加え、水分が少し残るくらいまで煮て出来上がり。



## まめまめしく華麗な一品

赤井畑 康明〔藤田地区〕

### メッセージ

レンズ豆は古くから食べられていて、これによく似たガラス玉だからレンズと呼ばれるようになったそうです。今回は豆だけで作りましたが、肉を入れてももちろんおいしいです。

### 【材料】

- ◎ひよこ豆…2缶(400g) ◎レンズ豆…2缶(400g)
- ◎白いんげん豆…1缶(400g) ◎玉ねぎ…2個
- ◎市販のカレールー…8皿分
- ◎隠し味:トマト缶…1缶(400g)、固形コンソメ…2個、ブラックチョコレート…3個(ダース)、スライスチーズ…1枚、ガラムマサラ…適宜、ブルーベリージャム…大さじ1

### 【作り方】

- ①玉ねぎはできるだけ小さく切る。
- ②豆をまとめてザルにあげ、水洗いする。
- ③トマト缶は果肉部分を包丁でたたき、ペースト状にする。
- ④鍋にバターを溶かし、玉ねぎを入れて半透明になるまで炒める。
- ⑤②の豆を入れ、ざっくりと混ぜてから所定の水を張る。
- ⑥各隠し味を投入する(スライスチーズは細かくちぎるとよい)。
- ⑦所定の時間煮込み、ルーを煮溶かしてさらに少し煮込めばできあがり。



## 春菊の白あえ

樋口 由美子〔藤田地区〕

### メッセージ

にんじんの代わりに  
黄菊を入れても彩りよく  
仕上がります。春菊はシャキシャキ感を残してゆでることがコツです。

### 【材料】

- ◎春菊…1束 ◎にんじん…少々
- ◎豆腐(木綿)…1丁 ◎白炒りごま…大さじ2
- ◎調味料:しょう油…大さじ1、砂糖…大さじ2、みりん…少々、塩…少々

### 【作り方】

- ①鍋に湯を沸かし、豆腐を手でくずしながら入れ、さっとゆでる。ザルにあげて冷まし、水分をきる。
- ②春菊の葉を茎からはずし、塩少々を入れた湯でゆで、冷水にとる。水気をしぼり、3cmくらいに切る。
- ③にんじんは千切りにし、同じくゆでて水気をきる。
- ④ボウルにしょう油とみりん少々を入れ、②と③を加えて混ぜて水気をきっておく。
- ⑤すり鉢で白ごまをよくすり、豆腐も入れてなめらかになるまでする。砂糖と塩を加えてすり合わせたら味を見て④を和える。

## 手作りみりん

平 千代子〔藤田地区〕

### メッセージ

ふと、雑誌『うかたま』  
を読んでいたら、本み  
りんは中々手に入りにくい  
ことが記されていたので、それでは  
作ってみようと思い作りました。  
とても簡単でおいしいです。

### 【材料】

- ◎こうじ(手作り) ◎焼酎(35℃)

### 【作り方】

- ①瓶にこうじを入れる。
- ②焼酎を入れる。
- ③1年間涼しい所に置く。
- ④時折かき混ぜる。
- ⑤搾れば、できあがり。



## 枝豆入りポテトコロッケ

朽木 京子[小坂地区]



## メッセージ

じゃがいもはゆでて  
つぶすため、どんなサイズ  
でもかまいません！  
中の具材も身近にある野菜を使って  
も良いと思います。

## 【材料】

- ◎じゃがいも ◎牛ひき肉 ◎玉ねぎ
- ◎枝豆 ◎にんじん
- ◎小麦粉 ◎パン粉
- ◎調味料:塩・コショウ

## 【作り方】

- ①じゃがいもをゆでる。ゆで上がったら、つぶしておく。
- ②玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。
- ③牛ひき肉に②を加え、火が通るまで炒める。
- ④枝豆は少しかためにゆでる。
- ⑤つぶしたじゃがいもに③と④を混ぜ合わせ、塩、コショウで味付けをし、小判型にする。
- ⑥⑤を水で溶いた小麦粉、パン粉の順で付けて、揚げる。



## ピーナツみそ

菅野 英子[藤田地区]

## メッセージ

今回はまだ自家栽培の  
ピーナツが出来ないので  
買ったピーナツで作りました。自家栽培のピーナツは大きく、味も香ばしく大変おいしいです。  
ぜひ作ってください。

## 【材料】

- ◎ピーナツ…300g
- ◎調味料:砂糖…60g、味噌…60g、  
みりん…少々、ハチミツ(好みで)…少々、  
サラダ油…大さじ1

## 【作り方】

- ①鍋に砂糖・味噌・みりん・ハチミツを入れて、砂糖がとけるまで熱する。
- ②別鍋にサラダ油を入れて火にかけ、ピーナツを入れてパチパチという音が小さくなりピーナツが薄こげ茶に色がついたら火を止める。
- ③②の鍋に①を入れ、全体をからめる。
- ④バットに移して広げて冷やす。

## なすとしめじのずんだ和え

井砂 のり枝[藤田地区]



## メッセージ

プロの料理人から教えて頂き、秋になるたびに作っています。

## 【材料】

- ◎枝豆 ◎なす ◎しめじ
- ◎調味料:だし汁、砂糖、塩、酒

## 【作り方】

- ①枝豆はゆでて、うす皮を取り除いてミキサーにかけ、塩と砂糖で味付けをする。
- ②食べやすい大きさに切ったなすとしめじをだし汁・お酒・塩・砂糖少々で煮る。
- ③②が冷めたら、キッチンペーパーなどで水気をきる。
- ④③を①で和える。カンタン！

## 手作りがんもどき

いっぶくの会  
(佐藤勢津子・佐久間弘子・菊地麗子・小島よね・佐久間喜子)[森江野地区]

## メッセージ

家に残っている好きな  
野菜(少量)で。外はさっ  
くり、中はふわふわやわらか  
く。買って食べられなくなるくらい  
好きになりました。(寄合い廻「いっ  
ぶく」で地域の方々と作っ  
てみたい一品です。)

## 【材料】

- ◎木綿豆腐…400g ◎はんぺん…1枚(110g)
- ◎めひじき(乾燥)…大さじ1 ◎にんじん…1/2本
- ◎ごぼう…15cm ◎いんげん…5本(あれば)
- ◎しいたけ…2個 ◎枝豆…適量 ◎卵…1個
- ◎調味料:塩…少々、サラダ油…適量

## 【作り方】

- ①豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿に入れ、レンジで1～2分加熱。ペーパーをかえて包み30分程度水切りする。
- ②めひじきは水に30分程度つけてザルにあげて水をきる。
- ③にんじんとごぼうは2cm程度の長さの千切りにし、少ししんなりするまで加熱して水気をしぼる。枝豆はゆでておく。
- ④いんげんも加熱し、1cm長さに切り、しいたけは千切りにする。
- ⑤ボウルに材料全部を入れ、手で丸められるくらいまでよく混ぜる。
- ⑥材料を3～4cmくらいの大きさに丸める。
- ⑦鍋にサラダ油を深さ2cm程度入れて熱し、転がしながらこんがり揚げる。



## コロッケ(かおり豆とコーン)

高橋 静子[大木戸地区]



### メッセージ

彩りと栄養バランスを考えたコロッケです。

### 【材料】

- ◎じゃがいも…315g ◎かぼちゃ(金山かぼちゃ)…315g
- ◎大豆(かおり豆)…50g
- ◎コーン(ゆでて冷凍したもの)…50g
- ◎にんじん…50g ◎卵 ◎パン粉 ◎食油
- ◎調味料:塩・コショウ…少々

### 【作り方】

- ①じゃがいも、かぼちゃは蒸してつぶす。
- ②①に大豆と解凍したコーン、塩、コショウを加え、よく混ぜる。
- ③適当な大きさの小判型にして、片栗粉をまぶし、卵とパン粉をからめて油で揚げる。

## おはぎ(つぶあん)

松浦 和子[大木戸地区]



### メッセージ

器をよごさない様、  
一個一個ラップに包んで  
丸めました。  
春のお彼岸には必ずお供えます。

### 【材料】

- ◎もち米
- ◎あんこ(つぶあん…市販のもの)

### 【作り方】

- ①もち米を研いで、通常の炊飯より少し水量を控えめにして普通に炊く。
- ②炊き上がったら15~20分蒸らし、すりごぎを水にぬらして米粒が少し残るくらいにつく。
- ③好みの大きさの丸いおむすびを作る。
- ④③をあんこで包み込み、皿に盛りつける。



## おからと豆のサラダ

いっぶくの会  
(佐藤勢津子・佐久間弘子・夢地雅子・小島よね・佐久間喜子)[森江野地区]

### メッセージ

豆類をたくさん使った  
栄養価の高いサラダは、  
子どもから高齢者まで喜ぶ  
一品となりました。  
(寄合い処「いっぶく」で地域の方々と  
作ってみたい一品です。)

### 【材料】

- ◎ミックスビーンズ…2袋 ◎コーン…1/2カップ
- ◎きゅうり…1/2本 ◎ハム…3枚
- ◎セロリ ◎枝豆 ◎おから…250g
- ◎サラダ菜 ◎調味料:砂糖…大さじ2、  
めんつゆ…大さじ2、マヨネーズ…たっぷり、  
塩・コショウ…適量、牛乳…適量、  
マスタード…少々

### 【作り方】

- ①おからは、お酒適量をふり、耐熱容器に入れてふたをして電子レンジで3分加熱したら、ふたを取ってさらに5分ほどチンし、熱いうちに砂糖とめんつゆをよく混ぜて下味を付ける。
- ②きゅうり・ハム・セロリはさいの目に切って、枝豆はゆでる。
- ③①にミックスビーンズ・コーン・②を加え、マヨネーズをたっぷり加えてよく混ぜ、塩・コショウで調味する。もし、ぼそぼそになったら牛乳を少し加え、好みでマスタードを加える。
- ④皿にサラダ菜を並べ、③を盛りつける。

## とうふのおからいり

斎藤 二美子[大木戸地区]



### メッセージ

野菜たっぷり具だくさんで、  
栄養満点です。

### 【材料】

- ◎ごぼう…小1本 ◎にんじん…小1本
- ◎大根…中1/4 ◎大根の葉…適宜
- ◎さつま揚げ…2枚 ◎しいたけ…3個
- ◎ねぎ…3本 ◎豆腐のおから…1袋
- ◎調味料:しょう油、酒、砂糖、みりん、だし

### 【作り方】

- ①ごぼう、にんじん、大根、大根の葉はそれぞれ食べやすく切り、やわらかくゆでてザルにあげる。この汁はとっておく。
- ②さつま揚げとしいたけ、ねぎも食べやすく切る。
- ③鍋に油をひいて、①の具材と②を炒め合わせ、調味料を入れて味をととのえる。
- ④①でとっておいた汁を少し入れて、おからも少しづつ加えてよく混ぜる。汁がなくなるまで繰り返す。



## おはぎ(ずんだ)

松浦 和子[大戸地区]

### メッセージ

お盆、秋のお彼岸には、ずんだのおはぎをお供えます。ミキサーを使わないのでうす皮をとり、つぶしました。青畑豆を使ったので、きれいにできました。

### 【材料】

- ◎もち米 ◎枝豆(青畑豆)
- ◎調味料:砂糖、塩

### 【作り方】

- ①もち米をといで、通常の炊飯より少し水量を控えめに普通炊く。15～20分くらい蒸らし、すりこぎで米粒が残る程度について、好みの大きさのおむすびを作る。
- ②枝豆を柔らかくゆでる。うすい皮を除いてすり鉢でつぶし、砂糖と塩で好みの甘さのずんだあんを作る。
- ③①を②で包み、盛りつけて出来上がり。



## 茄子ときのこのずんだ和え

桜澤 洋子[大枝地区]

### メッセージ

秋の終わりごろのなす、または山菜やきのこを入れて、枝豆で和えます。山のきのこを収穫した時には汁にしたり、ご飯にしたりと楽しめますが、この和え物もそのうちの一品です。

### 【材料】

- ◎なす…80g(中1本)
- ◎きのこ…20g(ひらたけのようなものが良いかも)
- ◎枝豆…15g(むき豆にしたもの)
- ◎調味料:砂糖…4～5g、塩…0.3～0.5g、しょう油…1g

### 【作り方】

- ①なすはまだらに皮をむき、蒸す(10～15分)。冷やして、手で食べやすい大きさに割いて水気をきる。
- ②きのこ(山のもの)はゆでて、水分をきって、食べやすい大きさに割いておく。
- ③枝豆はゆでて、フードミキサーですりつぶし、砂糖・塩で味付けをする。
- ④①と②を③で和える。隠し味にしょう油を入れる。

## トーフナゲット

桜澤 洋子[大枝地区]

### メッセージ

ヘルシーな揚げ物です。柔らかいので子どもでも食べられます。子どもたちはケチャップやソース、マヨネーズで、大人はしょう油や大根おろしでそれぞれのお好みで楽しんでおいしく食べられると思います。

### 【材料】

- ◎豆腐…80g(木綿豆腐がおすすめ)
- ◎シーチキン…15g ◎とろろ芋…5g
- ◎調味料:塩…0.2g、しょうが絞り汁、片栗粉…2g、しょう油…2g、揚げ油
- ◎付け合わせ:キャベツ・紫玉ねぎ・きゅうり・トマト・パセリ…各適宜



### 【作り方】

- ①ミキサーに水気をきった豆腐と油をきったシーチキン、すりおろしたとろろ芋を加えて滑らかにする。かたさが足りないときは片栗粉で調整する。(加えすぎるとふわっとしないので注意して)
- ②170～180℃の油を用意し、大きめのスプーンで①を加えて5分ほど上げる。

## 鶏肉のみそヨーグルト蒸し

国見町食生活改善推進員[国見町]

### メッセージ

みそヨーグルト(ブレン)を使った料理です。野菜たっぷりなので家族にも大変喜ばれています。

### 【材料】

- ◎鶏むね肉 ◎塩麴 ◎キャベツ ◎にんじん
- ◎しめじ ◎ピーマン ◎ねぎ ◎バター
- ◎調味料:味噌、みりん、砂糖、ヨーグルト



### 【作り方】

- ①鶏肉は一口大のそぎ切りにし、ビニール袋に入れて塩麴に漬けておく。
- ②調味料を混ぜ合わせ、みそヨーグルトを作る。
- ③キャベツはざく切り、にんじんは千切り、しめじは小房に分け、ピーマンは細切り、ねぎは薄切りにする。
- ④クッキングシート(20×20cm)に①と③、②、④の順にのせて包む。
- ⑤蒸し器で20分蒸す。



# かぼちゃだんご

国見町食生活改善推進員[国見町]

## メッセージ

一年間出回るかぼちゃを使った料理です。簡単にできますので皆様におすすめの一品です。



## 【材料】

- ◎白玉粉…100g ◎絹ごし豆腐…100g
- ◎かぼちゃ…50g
- ◎調味料:水、しょう油、砂糖、片栗粉

## 【作り方】

- 1 かぼちゃは皮をむき、小さく切ってやわらかくゆで、つぶす。
- 2 ボウルに白玉粉と豆腐を入れ、よくこねる(水は入れない)。そこへ1のかぼちゃを加えて、さらによくこねる。
- 3 鍋にお湯を沸かし、2を丸めて入れて、浮き上がった後冷水にとる。
- 4 みたらしあんを作る。鍋に水・しょう油・砂糖を入れて中火で煮詰める。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5 3に4をかける。

美味しい自慢コラム“国見のとおき 豊かな食の恵み”②

## 「国見バーガー」

全国的に知られる国見町名物。震災後、国見町を元気にしたいと商工会青年部のメンバーたちが「町のグルメを作っちゃおう」から始まった「国見バーガー」。地元の佐久間商店の「さば味噌煮」を佐久間パン店の「パンズ」ではさんだ「さば味噌バーガー」。懐かしさと新しさが織りなす予想外のおいしさが話題になっています。そのほかに、地元で人気のひふみ食堂の「チーズ入りチキンソースカツ」や、「ポテトサラダ」、「麴なばん 味噌」、「ホット・チリ」をはさむなどバリエーションも増えている進化系のご当地グルメです。



紺色のキッチンカーで、町内外で営業販売しているほか、週末や祝日は国見町グルメとして各地のイベントにも出店しています。「ふくしまバーガーサミット」では平成26年より2年連続優勝し、「殿堂入り」を果たしました。5月オープン予定の「道の駅国見」では、町の看板グルメとして、ますます人気になっていくこと間違いありません。



# 豆腐のつくね焼き

国見町食生活改善推進員[国見町]

## メッセージ

豆腐は水気を取るのが大事です。家族に豆腐をそのまま出しても食べてくれませんが、このように作ると、おいしそうにいっぱい食べてくれます。



## 【材料】

- ◎木綿豆腐 ◎鶏ひき肉 ◎とろけるチーズ
- ◎ねぎ ◎大葉 ◎サラダ油
- ◎A:卵、小麦粉、片栗粉、しょうが、しょう油
- ◎きのこあんかけ:だし汁、しめじ、しいたけ、にんじん、三つ葉、塩、しょう油、みりん、片栗粉

## 【作り方】

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み重石をして水気をきる。
- 2 ねぎはみじん切りにし、大葉としいたけは千切りに、にんじんは短冊切りにし、しめじは小房に分ける。
- 3 ボウルに1と鶏肉、ねぎ、大葉、チーズ、Aを加えてよく混ぜ、人数分に丸める。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、3を入れてふたをして焼く。
- 5 鍋にだし汁を入れて火にかけ、しめじ、しいたけ、にんじんを入れて煮る。煮えたら塩としょう油、みりんを加える。三つ葉を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 6 皿に4を盛り付け、5をかける。

# デカ!! がんも

キラキラばあーばの会[桑折町]

## メッセージ

出来たての熱いまま、すぐ食べて!! 冷めたら甘辛に煮付けて!! 材料は季節により、たけのこ・枝豆・とうもろこし・きのこ等々でお好みで!!



## 【材料】

- ◎豆腐 ◎ごぼう ◎にんじん
- ◎きくらげ ◎枝豆 ◎とろろ芋
- ◎片栗粉

## 【作り方】

- 1 豆腐の水気をきる。
- 2 ごぼうやにんじん、きくらげ、とろろ芋は細切りにする。
- 3 材料を全て混ぜ合わせて揚げる。

# 【秋野菜料理】

秋野菜が豊富な国見ならではの色鮮やかな料理が集まりました。  
とれたての新鮮な野菜を使うため、シンプルな調理法が多いのも一つの特徴。  
しかも栄養満点! 健康と元気をサポートする料理ばかりです。

13種

## かぼちゃ味噌汁のすいとん

高橋 幸子 [藤田地区]

### メッセージ

義母(大木戸出身)が子どもだったころ、兄弟が多かったので、このかぼちゃのすいとんを作ってもらいと、皆で競い合って食べたそうです。そんな話を聞きつつ、秋には時たま作ってきました。



### 【材料】

- ◎かぼちゃ ◎だし(煮干しなど)
- ◎小麦粉 ◎小松菜 ◎油揚げ ◎味噌

### 【作り方】

- ① 具材は、それぞれ食べやすい大きさに切る。
- ② だしを煮立て、かぼちゃが柔らかくなるまで煮たら油揚げと小松菜を加えて軽く煮て、味噌を溶く。
- ③ 小麦粉を水で練り、②に落とす。
- ④ ひと煮立ちしたら青菜など(分量外)をちらす。

## 牛すじ肉の煮込み

高橋 幸子 [藤田地区]

### メッセージ

牛すじ肉は安いのに栄養豊富。このように煮ると食べやすくなります。



### 【材料】

- ◎牛すじ肉 ◎ごぼう ◎しいたけ
- ◎こんにゃく ◎にんじん ◎白菜
- ◎ねぎ ◎豆腐
- ◎調味料:酒、みりん(好みで砂糖)、しょう油

### 【作り方】

- ① 牛すじ肉は、しっかりと下ゆでし、アクを取り除く。
- ② ごぼうやしいたけ、にんじんは薄切り、こんにゃくや豆腐は食べやすい大きさに、白菜はざく切りにする。
- ③ 圧力鍋に①とねぎの青味を入れ、薄めの味付けで柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③を平鍋に移し、ごぼうとしいたけを入れ、好みの調味料で煮る。
- ⑤ 味がととのったら、他の野菜を入れ、最後にねぎ・豆腐を入れる。

## 冷汁

鈴木 しょう子 [藤田地区]

### メッセージ

山形の置賜地方の祝い事等に作る郷土料理です。



### 【材料】

- ◎白菜 ◎ほうれん草 ◎こんにゃく
- ◎糸こんにゃく ◎油揚げ ◎厚揚げ
- ◎しいたけ ◎にんじん ◎しめじ
- ◎調味料:生しょう油、酒、砂糖、味の素

### 【作り方】

- ① 食べやすく切ったこんにゃく、糸こんにゃく、油揚げ、しいたけ、しめじ、にんじん、厚揚げを調味料で煮る。
- ② 白菜とほうれん草は湯通しし、水気を切って煮上がった①に混ぜる。
- ③ 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やしてできあがり。



## 国産ごぼうの赤ワイン煮

菅野 浩 [藤田地区]

### メッセージ

すぐに出来るので、  
ぜひ作ってみてください。



### 【材料】

◎ごぼう ◎調味料:赤ワイン、砂糖

### 【作り方】

- ①ごぼうは乱切りにする。
- ②鍋に全材料を入れて煮る。

## かぼちやの煮物

秦 カツ子 [藤田地区]

### メッセージ

昔からの我が家の一品です。



### 【材料】

◎かぼちや  
◎調味料:砂糖、しょう油、塩…少々、水

### 【作り方】

- ①かぼちやを乱切りにする。
- ②鍋に①と水と砂糖、しょう油、塩少々を入れて、  
中火で15分くらい煮る。

## 池波正太郎風大根とあさりの鍋仕立て

赤井畑 康明 [藤田地区]

### メッセージ

池波正太郎先生の小説  
にもよく出てくる料理  
を自分なりに作ってみました。  
ねぎや油揚げを加えてもいい  
です。酒の香に最適ですが、ご飯  
にかけてさらさらかき込  
むというの合います。



### 【材料】

◎大根…1本 ◎冷凍あさり…1袋  
◎昆布…1枚  
◎調味料:酒…大さじ1~2、  
市販のそばつゆ…適量

### 【作り方】

- ①大根は皮をむき、薄切りにして拍子木に切る。
- ②土鍋に①と昆布を入れ、水を張って火にかける。
- ③アクを取りながら煮て、大根に火が通ったらあ  
さりを入れる。
- ④あさりにも火が通ったら、酒とそばつゆで好み  
の味に仕上げる。

## 大根と鶏肉の煮もの

樋口 由美子 [藤田地区]

### メッセージ

大根がおいしい秋から  
冬にかけて作ります。  
子ども、お年寄りも喜んで  
食べます。



### 【材料】

◎大根…1本 ◎鶏もも肉…2枚  
◎いんげん…5~6本  
◎調味料:だし汁(水油)、しょう油、砂糖、酒、  
みりん

### 【作り方】

- ①大根は皮をむき、1.5~2cmの輪切りにし、鶏肉は大きめ  
の一口大に切る。インゲンはゆでて、3cmくらいに切る。
- ②鍋に水と大根を入れ、中火で10~12分下ゆでし、ザ  
ルにあげる。
- ③鶏肉を水と酒、しょう油大さじ3、砂糖大さじ2で、ア  
クを取りながら6~7分炒り煮する。
- ④鍋にだし汁3カップ、しょう油大さじ3、酒、みりん・砂  
糖それぞれ大さじ2を入れ、大根がやわらかくなるま  
で煮てたら、②を入れて2~3分煮る。
- ⑤器に盛り、ゆでたいんげんを散らす。

## 塩ゴボウ炒め

五十嵐 佐代子〔藤田地区〕

### メッセージ

パリパリに  
仕上げるがコツです。  
酢が入っているので日持ちします。



### 【材料】

- ◎ごぼう…家庭菜園で収穫
- ◎にんじん…家庭菜園で収穫
- ◎白ごま…家庭菜園で収穫
- ◎調味料:油、酢、塩、みりん、砂糖

### 【作り方】

- ①ごぼうは細い千切りにして水に浸してあくを取る。にんじんも同様に細い千切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①と調味料を加えてサッと炒める。
- ③白ごまを入れて出来上がり。

## アケビの肉詰め

五十嵐 佐代子〔藤田地区〕

### メッセージ

苦味があるので好き嫌いが  
ある一品かも？  
秋には2~3回食べたい料理です。



### 【材料】

- ◎生アケビ…家庭菜園で収穫
- ◎豚肉 ◎まいたけ ◎もやし ◎かんぴょう
- ◎糸こんにゃく
- ◎調味料:味噌、酒、みりん、本だし、油、砂糖  
(少し濃いめの味にするのがおすすめです)

### 【作り方】

- ①豚肉とまいたけ、糸こんにゃくは食べやすく切る。
- ②鍋に①ともやしを入れ、調味料で炒める。
- ③アケビの皮の中に②を入れる。
- ④かんぴょうで結ぶ。
- ⑤フライパンに油をひき、弱火で焼く。
- ⑥皮がやわらかくなったら出来上がり。

## ハヤトウリの洋がらし漬

五十嵐 佐代子〔藤田地区〕

### メッセージ

ハヤトウリは1~2本  
くらい植えておきます。  
粕漬けにしても美味しいです。  
今回は菊の酢物と塩ゆでそら豆も  
添えてみました。



### 【材料】

- ◎ハヤトウリ…家庭菜園で収穫
- ◎調味料:塩、砂糖、洋がらし

### 【作り方】

- ①ハヤトウリを洗い、半分にカットして種子を取る。
- ②ビニール袋に①と調味料を入れて漬ける。  
3日くらいで食べごろに。

## 手作り酵素

平 千代子〔藤田地区〕

### メッセージ

ドクダミを加えた酵素  
はすばらしい薬効があ  
ります。でも味や香りが好  
まれず、利用されにくいことを残念  
に思い、今回は漢方的な  
酵素を作ってみました。



### 【材料】

- ◎ドクダミ ◎しそ ◎柿の葉
- ◎うごぎ ◎ざくろ ◎よもぎ
- ◎ヤーコン(葉) ◎キクイモ(葉)
- ◎梅の葉 ◎ミニトマト ◎白砂糖
- ※すべて新芽、無農薬

### 【作り方】

- ①新鮮な材料を朝のうち、摘み取る。
- ②洗う。
- ③計る。
- ④材料1、白砂糖1の割合で混ぜる。
- ⑤10日くらい毎日素手でかきまぜる。
- ⑥しぼる。液体が酵素です。



## ゴボウととり肉の煮つけ

佐藤 千夏〔藤田地区〕



### メッセージ

町内に住む夫の祖母から  
教えてもらいました。

### 【材料】

- ◎ごぼう…150g ◎むね肉…300g
- ◎こんにやく…1袋
- ◎調味料:水…400cc、砂糖…大さじ2、しょう油…適量、塩…ひとつまみ

### 【作り方】

- ①ごぼうは包丁で皮をけずって乱切りにし、酢少々を入れた湯でアク抜きをする。
- ②こんにやくはさつとゆがいてから食べやすい大きさに切る。
- ③肉は食べやすい大きさに切る。
- ④鍋にごぼうとこんにやく、水、砂糖を入れて煮る。
- ⑤ごぼうがやわらかくなったら③を入れ、しょう油と塩で調味する。



## あみこと大根おろし

菊地 富紀子〔藤田地区〕

### メッセージ

秋の味覚のきのこ。  
さっぱり大根おろしで食べると  
おいしいです。

### 【材料】

- ◎あみこ ◎大根 ◎昆布 ◎削り粉
- ◎葉大根 ◎ゆず皮

### 【作り方】

- ①あみこを洗って、さつとゆでる。
- ②昆布と削り粉でだしを作り、①を一晩浸ける。
- ③大根おろしを作る。
- ④器に②と③のをせ、葉大根やゆず皮を添える。

## ダイコンの中華スープ

中田 利枝〔藤田地区〕



### メッセージ

中国の友だちに教えて  
いただいたレシピをア  
レンジしました。季節の野菜  
をたくさん入れ、ご飯や麺類を入  
れてもおいしいです。大根があるとよ  
く作り、家族も喜んでくれ  
るメニューのひとつです。

### 【材料】

- ◎大根(多めに) ◎白菜 ◎チンゲン菜
- ◎ニラ(または、ねぎ)、きのこ類
- ◎豚ひき肉 ◎春雨 ◎豆腐
- ◎調味料:豆板醤、ニンニクしょう油、  
スープ(鶏がらスープの素)、ごま油、塩、  
コショウ、すりごま(白ごま)または練りごま
- ※ニンニクしょう油:薄皮をむいたんにんにくし  
ょう油を入れておく。隠し味として使えます。

### 【作り方】

- ①大根は千切り、ほかの野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にごま油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- ③肉の色が変わったら手前によせ、空いている所で豆板醤をよく炒める(豆板醤の臭いが取れる)。
- ④大根を加えて炒め、しんなりしてきたら熱いスープを入れ、アクをとりながら煮る。
- ⑤大根に火が通ったらほかの野菜、春雨、ぐず豆腐を入れ、ニンニクしょう油、塩、コショウで味を整える。
- ⑥野菜に火が通ったら、火を止め、すりごまをたっぷり加える。



## さつまいものあんかけ

佐藤 サク〔藤田地区〕

### メッセージ

さつまいもを茹いっばいに  
作った頃を思い出します。  
お年寄りのおやつとして  
食べています。

### 【材料】

- ◎さつまいも…600g
- ◎調味料:砂糖…適量、しょう油…適量、  
昆布茶…大さじ1.5、片栗粉…大さじ1.5

### 【作り方】

- ①芋は食べやすい大きさに切り、水を3回ほど取り替えながらアク抜きをする。
- ②鍋に①とひとひたの水、砂糖、昆布茶を入れて煮る。やわらかくなったらしょう油を加え、最後に水溶性片栗粉でとろみをつける。



## 昆布ときのこのさと煮

村木 陽子 [藤田地区]

### メッセージ

実家の母は、お盆には必ず作ってお供えをしました。常に作ってくれましたが、お盆という仏事には欠かせない一品でした。

### 【材料】

- ◎切り昆布(乾燥)…4g ◎えのき…40g
- ◎さやえんどう…20g ◎しょうが(千切り)…少々
- ◎調味料:ごま油…小さじ1、だし汁1/2カップ、しょう油…小さじ1、みりん…小さじ1

### 【作り方】

- ①切り昆布はたっぷりの水でもどす。
- ②えのきは根元を落とし、半分の長さに切る。しめじは小房に分ける。
- ③さやえんどうは筋を取り、斜めに切る。
- ④鍋にごま油を熱し、しょうが、①、②の順に炒め、だし汁を入れて5分くらい煮る。
- ⑤しょう油、みりんを調味し、③を加えてひと煮立ちさせる。



## かぼちやのきんぴら

村木 陽子 [藤田地区]

### メッセージ

ごぼうのきんぴらと同じく、季節のかぼちゃで作ってみました。

### 【材料】

- ◎かぼちゃ…小1/4個(240g) ◎にんじん…1/2本(70g)
- ◎ピーマン…1個(30g)
- ◎調味料:サラダ油…小さじ2、酒…小さじ2、しょう油…小さじ2、白ごま…小さじ2

### 【作り方】

- ①かぼちゃ、にんじん、ピーマンは千切りにする。
  - ②フライパンにサラダ油を熱し、にんじんをさつと炒め、かぼちゃを加え、酒をふり入れふたをし、かぼちゃに火が通ったらピーマンを加える。
  - ③しょう油で味をととのえて、器に盛り付け、白ごまをふる。
- ※好みで七味唐辛子をかけてもよい。



## かぼちやのミルク煮

村木 陽子 [藤田地区]

### メッセージ

かぼちやの甘みが自然にでるので、砂糖は使っていません。かぼちやは一口的に切るので、孫に作っています。

### 【材料】

- ◎かぼちや…400g ◎水…200ml
- ◎牛乳…200ml
- ◎調味料:粉チーズ…大さじ4、塩…小さじ1/3、黒コショウ…少々

### 【作り方】

- ①かぼちやは一口的に切る。
- ②鍋に水を入れ中火で4~5分程煮る。
- ③②に牛乳を加え、弱火で汁気がなくなるまで煮る。
- ④塩、コショウ、粉チーズを入れ全体になじませ、器に盛る。



## ごろごろサラダ

村木 陽子 [藤田地区]

### メッセージ

サラダとして、彩りも良いかなと思って作っています。家族はチーズをあまり食べませんが、4種類をゴロゴロと切って混ぜるだけなので簡単にできます。私の好きな一品です。

### 【材料】

- ◎さつまいも…100g ◎にんじん…60g
- ◎きゅうり…80g ◎プロセスチーズ…20g
- ◎A:塩・コショウ…少量、酢…小さじ1
- ◎B:マヨネーズ…大さじ2、レモン汁…小さじ1

### 【作り方】

- ①にんじんは皮をむき、さつまいもは皮ごと1cm角に切り、さつまいもは水にさらす。
- ②きゅうりとチーズもそれぞれ1cm角に切る。
- ③①はゆで、水気をきってAで下味をつける。
- ④②と③にBを加えて混ぜ合わせる。



## 里芋のみそ田楽

遠藤 弘子 [小坂地区]



### メッセージ

母芋が残ってしまうので、田楽みそつけて食べるようにしたら、家族も食べてくれるようになりました。

### 【材料】

- ◎里芋
- ◎調味料:片栗粉、油、味噌、砂糖、酒、みりん、本だし

### 【作り方】

- ①里芋は皮をむいて小さく切って蒸し器で蒸す。
- ②マッシャーで潰して、食べやすい大きさに丸めて、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ③田楽みそを作る。鍋に調味料を入れて煮立たせたら、火を弱めて煮詰める。
- ④②に③のをせる。



## さといもの煮っころがし

朽木 京子 [小坂地区]

### メッセージ

秋の味覚の里芋を味噌で煮込んでみました。

### 【材料】

- ◎里芋
- ◎調味料:味噌、砂糖、酒

### 【作り方】

- ①里芋は皮をむいて食べやすい大きさに切ったら塩でもんでぬめりをとる。
- ②①を下ゆでする。
- ③鍋に調味料を入れ、②を加えて混ぜる。味がしみたら出来上がり!

## 菊の花のくるみ白和え

遠藤 弘子 [小坂地区]



### メッセージ

毎年秋になると、もってのほかが咲きます。酢漬けやおひたし、白和えなどにして食卓に出しています。

### 【材料】

- ◎菊(もってのほか)…200g
- ◎豆腐…1丁 ◎酢…少々
- ◎くるみ
- ◎調味料:塩…少々、砂糖、しょう油、みりん

### 【作り方】

- ①菊の花は酢を入れた熱湯でさっとゆでて水にさらし、きっちりしぼる。
- ②沸騰したお湯に豆腐を入れ、次の沸騰がきたら豆腐を取り出し、軽く重しをして水気をきる。
- ③くるみはフライパンでから煎りしてフードプロセッサーでつぶす。
- ④くるみ、調味料、豆腐、菊の花を入れて混ぜれば出来上がり。



## くにみのももたんまん

佐藤 成美 [小坂地区]

### メッセージ

国見の食材をふんだんに使った肉まんです。形は国見マスコットキャラクター“くにみもたん”の顔をイメージしました。将来的には(?)鶏肉は、「くにみ鶏」を使いたいと思います。

### 【材料】

- ◎ごぼう…1本 ◎ねぎ…1本
- ◎鶏のひき肉
- ◎調味料:しょう油、酒、砂糖、ごま油
- ◎皮:薄力粉…150g、ベーキングパウダー…小さじ2、サラダ油…少々、牛乳…80ml、塩…少々、砂糖…大さじ2、食紅…少々

### 【作り方】

- ①野菜はそれぞれ細かく刻み、鶏ひき肉とともに炒め合わせる。
  - ②皮の材料をこねて10分ほど寝かせたら、8等分にして①の具材を包む。
  - ③15分程、蒸し器にかけて完成!!
- ※同じ工程で、国見の南部一郎かぼちゃを使った“くにみのかぼちゃももたんまん”も作りました!

## 里いもとバラ肉の煮物

大越 悦子 [小坂地区]

### メッセージ

これからいろんな旬の物が出てくるので具材をたくさん入れて煮てもおいしいと思います。我が家では季節にかかせない一品です。



### 【材料】

- ◎里芋 ◎にんじん ◎こんにやく
- ◎豚バラ肉(鶏肉) ◎枝豆
- ◎調味料:砂糖、めんつゆ

### 【作り方】

- ①里芋は洗って食べやすい大きさに切る。
- ②にんじんはざん切りにする。
- ③こんにやくは適当な大きさにちぎる。
- ④肉は適当に切る。
- ⑤鍋に①～④、調味料を入れ、味がしみるまで煮込む。

## 里芋と鶏肉の煮物

武田 ミツ子 [小坂地区]

### メッセージ

里芋は皮をむくときに手がかゆくなりますが、それでも秋になると何度でも食べたくなる食材です。



### 【材料】

- ◎里芋(自家製) ◎大根 ◎にんじん
- ◎ごぼう ◎鶏肉
- ◎調味料:だしの素、めんつゆ、みりん、油

### 【作り方】

- ①里芋は一口大に切り、他の野菜は乱切りに。それぞれ水に浸けてアクを抜く。
- ②鶏肉は食べやすい大きさに切る(手羽先でも可)。
- ③鍋に具材を入れ調味料で味見しながら煮る。
- ④油を少々入れると里芋とうまくマッチングする。

## さつまいもサラダ

吉田 美知子 [森江野地区]

### メッセージ

さつまいも独特の甘みとほっくりした食感を味わってください。



### 【材料】

- ◎さつまいも…国見産 ◎玉ねぎ
- ◎レーズン
- ◎調味料:マヨネーズ、塩、コショウ

### 【作り方】

- ①玉ねぎはスライスしてレンジにかける。
- ②レーズンは熱湯でやわらかくする。
- ③さつまいもは皮をむき、一口大に切り、ゆでる。
- ④さつまいもが熱いうちにマヨネーズ、①、②、塩、コショウを加えて和え、冷蔵庫で冷やす。

## しょうがの甘酢漬

佐久間 慶子 [森江野地区]

### メッセージ

ちらし寿司やのり巻きなどの付け合せにぴったりです。



### 【材料】

- ◎しょうが(新しょうがが良い)…1kg(国見産)
- ◎調味料:酢…180cc、砂糖…80g、塩

### 【作り方】

- ①しょうがは水洗いして薄切りにし、塩で一晩漬ける。
- ②酢と砂糖を煮立てて、冷ます。
- ③①をよく洗って水気をきり、②をかけて涼しいところで保存する。



## 干し大根と野菜の煮物

第2町内会いきいきサロン[森江野地区]

### メッセージ

国見の土と風が作った  
干し大根の味は格別です。  
いろいろな材料と合わせて、おもて  
なしに、食卓に、ぜひ残していきたい  
一品です。



### 【材料】

- ◎干し大根 ◎昆布 ◎干しいたけ
- ◎こんにゃく ◎さつま揚げ
- ◎にんじん ◎ちくわ ◎ささぎ
- ◎調味料:だしじょう油、塩

### 【作り方】

- ①鍋にしいたけのもどし汁と水を加え、だしじょう油と塩少々で調味する。
- ②①に干し大根としいたけ、食べやすく切ったほかの具材(ささぎ以外)を入れ、中火でことごと煮込む。にんじんは煮崩れないように最後に入れる。
- ③器に盛り、さっとゆでたささぎをのせる。

## いか人参

大沼 フヨ子[大木戸地区]

### メッセージ

お正月には必ず作る一品です。



### 【材料】

- ◎するめ ◎にんじん ◎枝豆(ゆでたもの)
- ◎調味料:砂糖、めんつゆ、酒、塩、水

### 【作り方】

- ①いかは酒につけ、やわらかくする。
- ②人参は細切りにして塩でもんで10分ぐらいたら水洗いをして水気をきる。
- ③鍋に調味料を入れて沸騰させ、冷ましたら①と②を漬け込む。

## 凍み大根煮物

古山 トキ子[大木戸地区]

### メッセージ

今から30年前頃、  
田植えの一日に凍み大根の  
ニンジン煮を食べた頃の事を  
思い出して煮てみました。



### 【材料】

- ◎凍み大根 ◎にんじん ◎昆布
- ◎さつま揚げ ◎こんにゃく ◎ニンジン
- ◎しいたけ ◎たけのこ
- ◎調味料:しょう油、みりん、酒

### 【作り方】

- ①凍み大根は水に4時間くらいひたしてもどす。
- ②ほかの具材は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に具材と調味料を入れて煮る。

## 秋のよくばり天ぷら

齋藤 恵子[大木戸地区]

### メッセージ

マコモタケ・ヤーコン・  
きのこなど、油で揚げる  
ので低カロリーのものを使用  
し、秋らしさを…。塩で食べると  
美味しいです。マコモタケを  
紹介したくて作りました。



### 【材料】

- ◎マコモタケ…自家野菜 ◎まいたけ
- ◎しいたけ ◎ヤーコン…自家野菜
- ◎ししとう…国見産
- ◎調味料:サラダ油、天ぷら粉、昆布だし、水

### 【作り方】

- ①マコモタケは外皮をむき、白い部分を斜め切りにする。
- ②ヤーコンは適度な大きさに切り、水につけ、あくをぬく。
- ③天ぷら粉をボウルに入れ、昆布だし(少々)、水に氷を入れ、少し粉が残るくらいにする。
- ④油で固い順から揚げる。

## マコモタケの肉巻き

齋藤 恵子[大木戸地区]

### メッセージ

マコモタケを紹介  
したくて作りました。  
マコモタケが太い場合は、  
軽くゆでもおいしくなります。



### 【材料】

- ◎マコモタケ…自家野菜 ◎豚肉
- ◎調味料:塩、コショウ、しょう油、サラダ油

### 【作り方】

- ①マコモタケは白い部分が出てくるまで皮をむく。  
太い場合は半分か四つ割りにする。
- ②肉に塩とコショウをし、マコモタケを巻く。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、肉を焼く。
- ④焼き目がついたら、しょう油少々をかけて完成。

## マコモタケのきんぴら

齋藤 恵子[大木戸地区]

### メッセージ

マコモタケの食べ方を  
紹介したくて作りました。  
味つけは、家庭の味で。セロリは  
あまり使わない葉の部分を使用する  
と彩りもよくなります。



### 【材料】

- ◎マコモタケ…自家野菜 ◎セロリの葉
- ◎にんじん
- ◎調味料:かつおだし、サラダ油、しょう油、砂糖、  
酒、七味

### 【作り方】

- ①マコモタケは皮をむき、白い部分を細切りにする。
- ②セロリの緑は細切りに、にんじんも同様に細切りにする。
- ③フライパンで①と②を炒め、調味料で味付けをする。

## ピクルス

齋藤 恵子[大木戸地区]

### メッセージ

材料が隠れるくらいの  
酢を入れると浮くので、  
半日くらい軽く重石をするのが  
おすすめです。冷蔵庫で冷やすと  
より美味しく食べられます。



### 【材料】

- ◎マコモタケ ◎セロリ ◎ミニトマト(赤・黄)
- ◎ズッキーニ(緑・黄) ◎きゅうり
- ◎にんじん ◎ぶどう
- ◎調味料:酢(かんたん酢)、はちみつ

### 【作り方】

- ①マコモタケ、セロリ、きゅうり、にんじんは短冊切りにし、軽く塩でもみ、さっと水で流し水気をきる。ズッキーニはいちょう切りにする。
- ②深めの容器に具材と調味料を入れて1日置けば完成。

## 三五八漬(はやとウリ)

松浦 和子[大木戸地区]

### メッセージ

漬物が切れる時期で、ハヤトウリが手に入ったので、  
三五八でかんたんにつけてみました。



### 【材料】

- ◎ハヤトウリ
- ◎三五八漬の素(市販のもの)

### 【作り方】

- ①ウリの皮をむいて、四つ割りにして芯の部分をとり除く。
- ②三五八漬の素でウリが隠れるほどにして一晩漬け置く。



## スキヤキ風白菜豆腐鍋

笠松 金次[大木戸地区]

### メッセージ

ももとは祖母が、豆腐と白菜をコトコトじっくりとしよ油で味付けして煮込んだ、あっさりとした鍋料理。隠し味にサラダ油をチョットたらし食べて旨いのです。さすがに今では豆腐と白菜だけでは物足りず、豚バラ肉やほかの鍋野菜をプラスしてスキヤキ風に、卵で食べるのがお気に入りです。



### 【材料】

- ◎豆腐…8/12丁 ◎しいたけ…大1/3カット1枚
- ◎白菜…1枚芯は短冊にカット、葉はざっくり
- ◎長ねぎ…長さ6cm、厚めに斜めカット
- ◎にんじん…長さ6cm、厚さ3mm、短冊にカット
- ◎ごぼう…長さ6cm、厚さ3mm、斜めにカット
- ◎しめじ…市販1/4パック
- ◎糸こんにゃく…市販150g袋1/2
- ◎豚バラ肉スライス…140g1枚を4カット
- ◎生卵…1個
- ◎調味料:市販めんつゆ(4割濃縮)、みりん

### 【作り方】

- ①材料はそれぞれカットする。
- ②鍋にまずにんじん、ごぼう、白菜の芯を入れる。
- ③次に豆腐を並べ、長ねぎと豚バラ肉の半分、糸こんにゃくを並べる。
- ④白菜の葉、しめじ、しいたけ、残りの豚バラ肉を並べる。
- ⑤市販のめんつゆ:水:みりんを1:4:0.5の割合(好みに砂糖を入れる)で入れ、沸騰したら弱火で7~10分煮る。鍋たれはお玉(100cc)を使用する。

## こづゆ

鈴木 祥子[大枝地区]

### メッセージ

川内の野菜をいっぱい入れます。ときにはごぼうや大根、ぎんなんを入れることもあります。



### 【材料】

- ◎干し貝柱 ◎干しいたけ ◎きくらげ
- ◎糸こんにゃく ◎豚肉 ◎にんじん ◎里芋
- ◎調味料:しょう油、白だし

### 【作り方】

- ①干し貝柱と干しいたけを水で戻す。
- ②にんじんと里芋、糸こんにゃく、きくらげ、豚肉は適当な大きさに切る。
- ③鍋に①を汁ごと入れ、水を足して、②を加えて煮る。
- ④調味料で味をととのえ、最後に水気を切った豆麩を入れて出来上がり。

## かきあげ

鈴木 郁子[大枝地区]

### メッセージ

我が家のにんじん・ごぼう・とうもろこし(もいで冷凍しておく)・玉ねぎなど、その時にある野菜をいっぱい入れて作ります。



### 【材料】

- ◎小麦粉 ◎卵 ◎ごぼう ◎にんじん
- ◎玉ねぎ ◎しらす ◎とうもろこし
- ◎調味料:マヨネーズ少々

### 【作り方】

- ①野菜は適当な大きさに切る。
- ②材料をすべて混ぜ合わせ、油でからりと揚げる。

## 漬け物

鈴木 裕子[大枝地区]

### メッセージ

旬の野菜をしその実で漬け込み、風味も楽しめます。



### 【材料】

- ◎大根 ◎大根の葉 ◎水なす ◎しその実
- ◎にんじん ◎いんげん ◎塩

### 【作り方】

- ①しその実を塩漬けにする。
- ②野菜を切り、しその実と混ぜる。

## 南瓜の扇和え

桜澤 洋子[大枝地区]



### メッセージ

お茶うけにいかがでしょう。子供達はタレを加えて大学芋にしても。年齢の高い人には豆料理と緑黄色野菜を組合せて。一度食べてみて。おいしいよ！

### 【材料】

- ◎かぼちゃ…80g
- ◎調味料:きな粉…8g、砂糖…4g、塩…0.3g
- ◎揚げ油…適宜

### 【作り方】

- ①かぼちゃは種を取り、食べやすい大きさに切る。
- ②かぼちゃは、160～170℃くらいの揚げ油でゆつくりと揚げる。
- ③きな粉と砂糖、塩を混ぜる。
- ④油切りをした②を③と和える。



## やつがしらの茎の酢づけ

鈴木 恵子[大枝地区]

### メッセージ

郷土料理の一品です。  
※やつがしらとは、さといも  
の一種で、親いもと子いもがひと  
まりとなるさといも。

### 【材料】

- ◎やつがしらの茎
- ◎調味料:酢、砂糖

### 【作り方】

- ①茎の皮をむき、食べやすい大きさに切る。塩をまぶし一晩ねかせる。
- ②砂糖・酢を熱し、冷ましておく。
- ③①と②を混ぜ、味を調える。



## きんぴらごぼう

鈴木 恵子[大枝地区]

### メッセージ

ごぼうの白さを出すために、  
川内ではしょう油の代わりに  
塩を使います。

### 【材料】

- ◎ごぼう ◎にんじん
- ◎調味料:油、塩、砂糖

### 【作り方】

- ①ごぼうとにんじんはそれぞれ太めの棒状に切る。
- ②フライパンに油を熱し、①を炒め砂糖と塩で味付けをする。

## 里芋の変わり3種味

木村 初美[大枝地区]



### メッセージ

捨ててしまいがちな  
小さな里芋を利用して  
作ってみました。  
一口大で食べやすいと思います。

### 【材料】

- ◎里芋…500g×3
- ◎調味料:塩…小さじ1、揚げ油…適量、  
しょう油…500cc、味噌…70g、砂糖、酒、  
唐揚げ粉、片栗粉…30g

### 【作り方】

- ①里芋を洗い、塩を入れた湯で15分ゆでる。
- ②①のうち2/3は油で5分揚げる。
- ③片栗粉を30分以上前に溶いておき、しょう油を入れ、鍋で②にまわしかける。
- ④鍋で味噌を砂糖と酒で溶き②を入れて和える。
- ⑤残りの①に市販の唐揚げ粉をまぶして、油でからりと揚げる。





# 【お弁当のおかず】

昔ながらの懐かしい料理から、子供が安心して食べられる優しい惣菜、  
長期保存が効く漬物やつくだ煮まで。  
お弁当を美味しく彩るアイデア豊かな秋の味覚がずらりと並びました。

13種



## 芋汁 国見かあちゃんグループ (鈴木恵子・杉本京子・松澤洋子) [国見町] (鈴木都子・鈴木洋子・木森真子)

### メッセージ

秋の収穫の時、青空の下で豆腐ご飯のおにぎりとお芋汁で収穫の喜びを味わいます。

### 【材料】

- ◎里芋 ◎大根 ◎にんじん ◎豚肉
- ◎しめじ ◎こんにゃく
- ◎調味料:味噌、だし

### 【作り方】

- ①野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に具材と水を入れ、やわらかくなったところで、味噌とだしで味をつける。

## 美味しい自慢コラム“国見のとおき 豊かな食の恵み”③

### 桃のスイーツ「もも大福」

平成26年度から域学連携協定を締結している「桜の聖母短期大学」食物栄養専攻の学生たちが国見町の特産品である“桃”を使ったスイーツをプロデュース。短大生は、春から桃農家を訪ね、桃の生産の苦労や思いを聞き取りたり、花摘みや摘果の作業を体験したりして、桃についての理解を深め、5種類の桃のスイーツを考案しました。地元のにみ幼稚園児による試食会を実施し、一番人気だった「もも大福」が商品化しました。

ポイントは、和と洋の融合、桃ムースとクリームチーズムースの二層構造による2種類の

味が楽しめ、桃のコンポートがゴロっと入った満足なスイーツです。凍らせてアイス感覚で楽しめるのも魅力のひとつです。

くにみの季節の恵みであるくだもの(桃、あんず、ぶどう、りんご、あんぼ柿など)を使ったさらなる国見オリジナルスイーツの誕生に向けて、今後も商品開発を進めていきたいと思っています。



## 伊達巻

奥村 博子 [藤田地区]

### メッセージ

お正月には好みの甘さで必ず作ります。少し焼きすぎてしまいました。



### 【材料】

- ◎卵…6個 ◎はんぺん(大)…1枚
  - ◎調味料:砂糖…大さじ4(好みで)、酒…大さじ1、みりん…大さじ1、しょう油…小さじ1
- ※鬼すだれ(巻きす)を用意

### 【作り方】

- ①すべての材料をフードプロセッサーに入れてよく混ぜ合わせる。
- ②大きいフライパンをよく温め油をひき、①を流し入れる。弱火で13分ぐらい焼く。
- ③巻きすに焼色のついた方を下にして、両端を少し切って芯にして巻く。
- ④輪ゴムで巻いて止め、立てて冷ます。

# 梅かりかり漬

矢部 ヒロ子[藤田地区]

## メッセージ

畑仕事をしたときに  
お友達に聞いたレシピです。  
初めての挑戦でした。



## 【材料】

- ◎梅…2kg ◎酢…900cc
- ◎調味料:砂糖…1.6kg、しそ(色漬けしたもの少々)

## 【作り方】

- ①梅を洗って一晩少しの塩水につける。
- ②水を切って割り、種を取る。
- ③酢と砂糖を入れ、色漬けしたしそを少々を入れて1ヶ月くらい漬け込む。冷蔵庫の中に入れる。

# きゅうりのしょうゆ漬け

佐藤 三起子[藤田地区]

## メッセージ

最盛期に作りおきが  
できるし、冷凍も可能です。



## 【材料】

- ◎きゅうり…1kg ◎しょうが…25g
- ◎調味料:みりん…100g、しょう油…250g、酢…100g、砂糖…75g

## 【作り方】

- ①きゅうりを細くきざむ。しょうがも千切りにする。
- ②きゅうりをのぞいた材料を合わせ、沸騰させる。
- ③熱いうちにすぐにきゅうりにかける。冷めたら、また汁を煮立たせてかける。これを3回くりかえす。

# ポテトサラダ

鈴木 しょう子[藤田地区]

## メッセージ

我が家で評判が  
良い逸品です。



## 【材料】

- ◎じゃがいも ◎卵 ◎にんじん
- ◎きゅうり ◎玉ねぎ
- ◎調味料:マヨネーズ、塩、コショウ、練りがらし、レモン汁

## 【作り方】

- ①じゃがいもと卵はそれぞれゆでる。
- ②にんじんはいちょう切りにして湯通しする。
- ③きゅうりはいちょう切りにし、玉ねぎはスライスして塩もみをして水気をきる。
- ④じゃがいもと卵を適度に潰しながら②と③、マヨネーズ、からしを混ぜ合わせ、レモン汁と塩コショウで味をととのえる。

# ジャガ芋のピザ

安藤 和子[藤田地区]

## メッセージ

フライパン一つで  
出来る手軽な一品です。  
熱々のうちに食べるのが  
一番美味しいですよ。



## 【材料】

- ◎じゃがいも(国見産) ◎ピザ用のチーズ
- ◎調味料:塩、コショウ、バター、牛乳、オリーブ油

## 【作り方】

- ①じゃがいもを太めの千切りにして水にさらし、ザルに上げて水気をきる。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、①を炒め、塩とコショウで調味する。
- ③しんなりしてきたら牛乳とバターを加え、ふたをして少し煮る。
- ④ふたを取り、ピザ用のチーズを混ぜ、両面が軽くこげ目がつくぐらいに焼き上げる。



# 白身魚のマリネ

村木 陽子 [藤田地区]

## メッセージ

油で揚げていないので、油っこさはありません。さっぱりしている味付けなので、食欲のない夏場にはぴったりの一品です。お酒のお供にも喜ばれています。



## 【材料】

- ◎白身魚…280g ◎玉ねぎ…160g
- ◎ピーマン…60g 赤ピーマン…60g
- ◎A:塩…大さじ1/3、コショウ…少量
- ◎B:酢…大さじ4、油…大さじ1、粉末コンソメ…少量、コショウ…少量

## 【作り方】

- ①白身魚にAをふり、素焼きにする。
- ②玉ねぎは薄切り、他の野菜は細切りにし、Bと和える。
- ③器に②の半量を並べて①のをせ、残りの②を重ねて汁をかけ30分ほど味をなじませる。

# 素揚げじゃがいもの味噌炒め

朽木 京子 [小坂地区]

## メッセージ

小さなじゃがいもも、無駄なく料理に使うことができます。



## 【材料】

- ◎じゃがいも ◎白ごま ◎ねぎ
- ◎調味料:砂糖、味噌、酒

## 【作り方】

- ①小さめのじゃがいもを皮がついたままよく洗って水気をきり、油で素揚げにする。
- ②鍋に砂糖、酒、味噌を煮溶かし、①を入れて絡める。
- ③皿に盛り、白ごまと小口切りにしたねぎをふる。

# たくあんのからし生漬け

安藤 美佐子 [小坂地区]

## メッセージ

近所のおばあちゃんから20年程前に教えていただいたたくあん漬です。教えていただいたまま毎年漬けていますが、家族もよその人達も喜んで食べてくれます。



## 【材料】

- ◎大根…10kg
- ◎調味料:砂糖…2斤(約600g)、塩400g、和がらし…100g、酢…180ml、色粉(たくあん漬けの素)…少々

## 【作り方】

- ①大根は皮をむいて長さを半分になり、さらに縦半分に切る。
- ②漬物用のナイロン袋に①を入れて、調味料を入れて口をしぼる。
- ③重しをかけて、水があがったら軽い重石にかけて1週間くらいで食べられる。

# ギョウザの皮で包あげ

斎藤 洋子 [小坂地区]

## メッセージ

あまっている野菜で好きなようにアレンジできます。残っている時に一品作ります。



## 【材料】

- ◎ギョウザの皮 ◎じゃがいも ◎にんじん
- ◎チーズ ◎コーン ◎グリーンピース
- ◎シーチキン ◎揚げ油
- ※シュウマイの皮でもOKです。

## 【作り方】

- ①じゃがいもやにんじんは小さめにカットする。
  - ②具材を炒め合わせ、調味する。
  - ③ギョウザの皮で②を包み、油で揚げる。
- ※味付け自由、包み方自由、あまり物何でもOK。  
※できれば熱いうちに食べてください。  
※タレもお好みで。

## 簡単梅干し

黒田 洋子 [小坂地区]



### メッセージ

しその葉は酢でもむと  
アクが出ませんから、  
塩は不要です。今回は、干し方が  
少し足りませんでした。

### 【材料】

- ◎梅…2kg ◎赤しそ…2把
- ◎調味料:塩…200g、梅酢…200cc、  
はちみつ…適量

### 【作り方】

- ①梅に塩をよくまぶして1週間ほど漬ける。
- ②しそを梅酢でギュッとみ、①に加える。はちみつ適量も加えて2ヶ月くらいで食べごろ。
- ③食べる直前に天日にあてて干したら、もとに戻しておく。



## きゅうりパリパリ漬け

安藤 雅子 [小坂地区]

### メッセージ

きゅうりが朝晩とれる  
ようになると保存しておき  
ます。冷凍庫から出してパリパリ  
食べています。特に冬がおいしい!

### 【材料】

- ◎きゅうり…1kg(10本くらい)
- ◎しょうが…25g ◎調味料:しょう油…250cc、  
みりん…100cc、酢…100cc、  
砂糖…75g(大さじ5)

### 【作り方】

- ①きゅうりを輪切りに2mmくらいの厚さに切る。
  - ②しょうがは皮をむき、千切りにする。
  - ③大きな鍋に、調味料を入れて煮立てる。煮立ったら火を止めて①と②を混ぜ合わせる。
  - ④③が冷めたら具を取り出し、汁だけを煮立てて火を止め、具を戻す。これを2度ほど繰り返す。
- ※保存:ビニール袋に入れ冷凍庫で保存する。



## お焼き

阿部 千枝子 [小坂地区]

### メッセージ

お父さんの酒のつまみ、  
子どもたちのおやつになります。

### 【材料】

- ◎青しそ ◎なす ◎ささぎ ◎ピーマン
- ◎卵 ◎南蛮
- ◎調味料:うま味調味料(いの一番)、  
味噌、マヨネーズ、砂糖…少々、天ぷら粉

### 【作り方】

- ①青しそ、なす、ささぎ、ピーマンをそれぞれ5mm角に切る。
- ②南蛮は薄く切って、たたく。
- ③全材料を混ぜ合わせる。
- ④3~5cmくらいの大きさに薄くのばしてフライパンで焼く。

## さんまのつけもの酢煮

伊藤 豊子 [森野地区]



### メッセージ

サンマは焼いて食べる  
のもおいしいですが、  
酢で煮ると骨まで柔らかく  
味わうことができます。  
缶詰みたいになります。

### 【材料】

- ◎サンマ ◎つけもの酢 ◎しょうが
- ※他の調味料は一切使わないこと。

### 【作り方】

- ①サンマの頭と尾、内臓を取って半分に切る。
- ②鍋にサンマを並べ、しょうがスライスをのせて、つけもの酢をサンマがかくれるくらい加えて火にかける。
- ③落としぶたをして(キッチンペーパーでも良い)やわらかくなるまで煮る(圧力鍋なら短時間で煮えます)。



## きゅうりのつくだ煮

佐久間 久子[森江野地区]



## メッセージ

地元できゅうりを  
たくさん生産しているので、  
B級品を利用して作りました。

## 【材料】

- ◎きゅうり…3kg ◎塩…一握り
- ◎調味料:しょうが…千切り、  
たかの爪…3~4本、砂糖…150g、  
しょう油…150cc、みりん…50cc、酢…200cc、  
塩昆布…50~60g

## 【作り方】

- ①きゅうりをスライスして塩でもむ。一晚重石を  
かけ、水切りをしっかりとする。
- ②鍋に調味料を入れて混ぜ、①を加えて水分が  
なくなるまで火にかける。
- ③最後に塩昆布を入れ、出来上がり。



## きゅうりときざみ昆布のつくだに

伊藤 豊子[森江野地区]

## メッセージ

近所からきゅうりをた  
くさんいただいたときに自  
己流で作った一品です。評判が良  
かったの、いただけるたび作って  
冷凍保存しています。

## 【材料】

- ◎きゅうり(太いものとか、曲がったもの)…20本  
ぐらい
- ◎きざみ昆布…2個
- ◎A:しょう油…300cc、ザラメ…200g、  
みりん…200cc、酢…100cc
- ◎調味料:しょうが…1かけら(おろす)、  
本だし…お好みで少々
- ◎白ごま…少々

## 【作り方】

- ①きゅうりをスライスして、塩をかけて3~4時間おく。  
ネットにいれ、脱水機でしぼる。きざみ昆布は水につ  
けておく。
- ②Aと調味料を鍋に入れ、しぼった昆布を入れて弱火  
で少し煮る。
- ③きゅうりを入れて炒め煮る。あまり長い時間はかけな  
い、煮立ったら余分な汁はしぼる(汁は漬物に使う)。
- ④もう一度火にかけて水分を飛ばし、火を止めて冷ます。
- ⑤冷めたら白ごまをふりかける。

## ヘルシーチキンハム

斎藤 よし子[森江野地区]



## メッセージ

鶏肉でもむね肉なので  
お求めやすく、防腐剤  
も使っていないので小さなお  
子様にも安心・安全、おいしく食  
べていただけます。ゆず胡椒以外  
に塩、コショウ、砂糖でも  
おいしく食べられます。

## 【材料】

- ◎鶏むね肉…300g
- ◎調味料:ゆず胡椒…適宜、砂糖…小さじ2

## 【作り方】

- ①鶏むね肉の両面にゆず胡椒と砂糖をふる。
- ②むね肉にきっちりとラップを巻いて、冷蔵庫で  
30分ほどおく。
- ③鍋にお湯を沸かし、②をラップを巻いたままビ  
ニール袋に入れ、口を止めて入れ、中火で20  
分ほどゆでる。
- ④ゆでた鍋ごと一昼夜おく。
- ⑤ラップを取り、薄切りにして皿に盛る。

## 味噌漬け

菅井 昭子[森江野地区]



## メッセージ

弁当のおかず、ご飯に  
混ぜると美味ですよ。

## 【材料】

- ◎なす ◎きゅうり ◎にんじん
- ◎ごぼう ◎昆布
- ◎調味料:塩、味噌

## 【作り方】

- ①具材は細かく切り、塩漬けてから袋に入れ、  
味噌漬けにする。

## 長ひじきの炒めもの

大沼 フヨ子 [大木戸地区]

### メッセージ

豆は彩りよいと思い、  
入れてみました。



### 【材料】

- ◎長ひじき ◎にんじん ◎油揚げ
- ◎豆
- ◎調味料:めんつゆ、砂糖、酒、油

### 【作り方】

- ① ひじきは水に30分くらい浸ける。急ぐ時は湯でもよい。
- ② 何回か水をかえた後は、よく水気をきる。
- ③ にんじんは細切りにし、油揚げも小さく切る。
- ④ 油で②と③、豆を炒め合わせ、調味料で味付けする。

## 味つけたまご

佐藤 モト [大木戸地区]

### メッセージ

料理名人のお友だちから  
教えてもらった一品です。



### 【材料】

- ◎卵
- ◎調味料:めんつゆ、みりん

### 【作り方】

- ① 水を沸かし、火を止める。
- ② 卵が割れないように静かに入れ、再度火をつけて7分ゆでる。
- ③ 冷水に入れ、皮をむく。
- ④ めんつゆ、みりんを混ぜ、③を漬ける。

## ゴーヤとえびの甘煮

谷津 雪子 [大木戸地区]

### メッセージ

ゴーヤは苦いのが特徴  
ですので食べた時、少し  
苦く感じると思います。  
家では毎年夏から秋まで、天ぷらや  
油炒めなど夏バテ防止に食べてい  
ます。今回はこんな料理  
にしてみました。



### 【材料】

- ◎ゴーヤ…大中6本くらい
- ◎干しえび…1パック
- ◎調味料:砂糖…400g、みりん…少々、塩…少々

### 【作り方】

- ① ゴーヤは洗って半分に切り、中のワタ種を取り除いて1cmの厚さの斜め切りにする。水に半日ほど浸け置いたら、さっとゆでてザルにあげて水洗いをする。これをまた水に浸し、2回ほど水をかえる。
- ② ①を鍋に入れ、半量の砂糖を加えて混ぜながら弱火で煮る。残りの砂糖を入れ、汁が出てきたら弱火で数時間煮る。味が付いたらみりんとえびを入れ、また鍋で中身を混ぜる。
- ③ 汁気がなくなるまで煮詰め、塩少々を入れて味を見る。甘味が足りないときは砂糖を少し加えて出来上がり。冷めるまでそのまま置いておく。

## 中華サラダ

村上 貞子 [大木戸地区]

### メッセージ

家族みんなが喜ぶ料理です。



### 【材料】

- ◎春雨…100g ◎きゅうり…3本 ◎ハム…5枚
- ◎くらげ…2パック
- ◎調味料:砂糖…大さじ2、ごま油…大さじ2 1/2、しょう油…大さじ2 1/2、酢…大さじ2 1/2、塩…少々

### 【作り方】

- ① 最初に調味料を混ぜてタレを作る。
  - ② きゅうりとハムはそれぞれ細切りにして、くらげと一緒に①に入れる。
  - ③ 春雨は半分に切ってゆで、水洗いをして水気をきり、①に加えて全体を混ぜる。
- ※タレがない時、中華サラダドレッシングを使っても。



## 法蓮草のナムル

鈴木 恵子 [大枝地区]

### メッセージ

おひたしに飽きたとき、身辺にあるものを加えて和えています。



### 【材料】

- ◎ほうれん草 ◎にんじん ◎もやし
- ◎ちくわ ◎わかめ
- ◎調味料:ごま油、しょう油、豆板醤

### 【作り方】

- ①ほうれん草はゆでて5cm幅に切り、にんじんは薄切りにしてゆでる。
- ②もやしはゆで、ちくわは薄い輪切りにする。
- ③①と②、わかめを混ぜ合わせ、調味料で和える。

## じゃがみそ

国見町婦人会  
(安田節子・秦カツ子・尖戸加代・阿部孝子・松浦和子) [国見町]

### メッセージ

小さな頃から食卓にあがった料理で、味噌を多くしておかず、少なくして兄妹のおやつに食べました。



### 【材料】

- ◎じゃがいも(小粒) ◎サラダ油 ◎かつお節
- ◎調味料:味噌、砂糖、みりん、うま味だし(ハイミー)

### 【作り方】

- ①じゃがいもはフォークで穴をたくさんあける。冷たい揚げ油に入れて低い温度で時間をかけて、くしが通るまで揚げる。
- ②鍋に油少々を入れ、調味料を入れたら①を加えて混ぜる。
- ③仕上げにかつお節を入れて絡める。

## 切りコンブ料理

国見町婦人会  
(安田節子・秦カツ子・尖戸加代・阿部孝子・松浦和子) [国見町]

### メッセージ

昆布をたくさん食べられるので満足。子どものころはなかなか食べてくれませんが、私たちほどの年になったらおいしいと思って食べてくれると信じています。



### 【材料】

- ◎切り昆布 ◎にんじん ◎さつま揚げ
- ◎つきこんにやく
- ◎調味料:油、合わせ調味料

### 【作り方】

- ①切り昆布を6分程ゆでる。
- ②つきこんにやくと細切りにしたにんじんをさつとゆでしておく。
- ③油を入れた鍋に昆布、さつま揚げ、つきこんにやくを入れて炒める。
- ④合わせ調味料を入れ、最後ににんじんをちらして出来上がり。

## サンマニンジン

国見町婦人会  
(安田節子・秦カツ子・尖戸加代・阿部孝子・松浦和子) [国見町]

### メッセージ

昔、サンマの季節になると、これが食卓のぼりました。保存食として、何日も分けて食べました。家族の大好きな食べ物です。



### 【材料】

- ◎サンマ ◎昆布 ◎にんじん
- ◎調味料:サラダ油、片栗粉、合わせ調味料、酢…少々

### 【作り方】

- ①サンマを開いて骨を取り、食べやすい大きさに切って片栗粉をつけ、低温の油で、二度揚げする。小骨が口に残らないよう、ていねいに揚げる。
- ②にんじんはイカニンジンの大きさに切る。
- ③熱々の合わせ調味料を作っておき、にんじんとサンマを重ねたところにかけて、重石をして2〜3日経ってから食べる。

## スコッチエッグの油揚げ煮

大越 正子[桑折町]



### メッセージ

忙しい朝、油揚げに生卵を入れて、よくお弁当のおかずにしていました。それに少し手を加えて作ったところ、彩りもよく、ご飯のおかず(主菜)に好評でした。

### 【材料】

- ◎ひき肉…100g ◎油揚げ(国見産)…1枚
- ◎卵…1個 ◎玉ねぎ…小1個
- ◎にんじん…小1/2 ◎ピーマン…1個
- ◎チンゲン菜…小2・3株
- ◎調味料:しょう油…70cc、みりん…30cc、酒…30cc、水…150cc

### 【作り方】

- 卵をゆでる。
- みじん切りにした玉ねぎとにんじん、ピーマンを炒める。
- ひき肉に卵1個分(分量外)と②を加えて混ぜ合わせる。
- ゆで卵を③で包み、切り目を入れた油揚げに入れる。
- 鍋に調味料を煮立て④を入れて味がしみるまで煮る。
- ⑤を5〜6等分にカットして、ポイルしたチンゲン菜を敷いて彩りよく並べる。

## サラダでげんき!りっちゃんサラダ

上原子 昌代  
(国見町給食センター)[国見町]



### メッセージ

「かどのえいこさんのサラダでげんき」を小学1年で学習します。病気のお母さんが、たちまち元気になってしまうようなおいしいサラダです。

### 【材料】

- ◎きゅうり ◎キャベツ ◎ミニトマト
- ◎にんじん ◎ハム ◎とうもろこし
- ◎昆布
- ◎調味料:砂糖、油、塩、酢、かつお節

### 【作り方】

- きゅうり、キャベツ、にんじん、ハムは食べやすい大きさに切る。
  - きゅうり、キャベツ、とうもろこし、にんじん、昆布はさっとゆでて冷やし、ハムは蒸して冷やしておく(給食用は衛生管理面から、生野菜ではなく一度火を通した材料でサラダを作ります)。
  - ミニトマトはへたをとって生食用に塩素処理をする。
  - 砂糖、油、塩、酢でドレッシングを作り、②とかつお節を和える。
  - ③を盛りつけてできあがりです。
- ※和えてすぐ食べるよりも30分くらいたってからのほうが、味がなじんでおいしくなります。

## ゴーヤのつくだ煮

大越 正子[桑折町]



### メッセージ

今まで夏場にしか食卓にでませんでしたが、つくだ煮にすることで長い期間ゴーヤの苦味を楽しむことができます。

### 【材料】

- ◎ゴーヤ…500g ◎ちりめんじゃこ…20g
- ◎調味料:三温糖…150g、薄口しょう油…30cc、濃口しょう油…30cc、酢…100g、かつお節…10g、白ごま…大さじ3

### 【作り方】

- 鍋に調味料をすべて入れ、たれを作る。
- ゴーヤを5mmくらいにスライスし、湯通ししてかたくしぼる。
- ①に②とちりめんじゃこを入れて煮る。
- 煮汁がなくなったら、かつお節を入れ、最後に白ごまを入れる。

## 野菜とゆで卵のキッシュ風

浅野 由美子[桑折町]



### メッセージ

かんたんに作れます! 畑で採れた野菜をふんだんに使えて彩りも良く、子どもたちのおやつにも最適です。

### 【材料】

- ◎玄米こめ粉入りむしパンミックス…200g
- ◎卵…1個
- A[◎牛乳…1/2カップ ◎オリーブ油…大さじ2 ◎塩…小さじ1 ◎コショウ…少々]
- ◎ゆで卵…2個 ◎ミニトマト
- ◎ウィンナーソーセージ ◎茄子 ◎ズッキーニ
- ◎ピザ用チーズ

### 【作り方】

- ボウルに卵を割りほぐし、Aを加え泡立て器で混ぜ、むしパンミックスを入れてなめらかになるまで混ぜる。
- 茄子とズッキーニは食べやすい大きさに切って、サラダ油で焼き、塩とこしょうをふる。
- 型に流し入れ、表面を平らにする。4等分にカットしたゆで卵、ミニトマト、輪切りにしたウィンナー、②を彩りよく並べ、ピザ用チーズを散らす。
- 200℃のオーブンで15分、さらに160〜180℃で20〜25分焼く。あら熱をとる。



## ゴーヤチャンプルー

浅野 由美子 [桑折町]

### メッセージ

ゴーヤは苦いもの  
と思っている方、この調理で  
食べてみてください。  
気がつけば一皿ペロリとたいらげて  
しまいます。



### 【材料】

- ◎ゴーヤ ◎じゃがいも ◎スパム
- ◎調味料: クレージーソルト、オイル、ポン酢

### 【作り方】

- ① ゴーヤは種を取り薄切りに、じゃがいもは皮をむいて千切りに、スパムも千切りにする。
- ② フライパンにオイルを熱し、①を炒める。クレージーソルトで味を整え、ポン酢をかける。

## ピーマン・ナス味噌

キラキラばあーばの会 [桑折町]

### メッセージ

ご飯がすすみます。



### 【材料】

- ◎ピーマン ◎ナス
- ◎調味料: 糀、しょう油、砂糖、赤とうがらし

### 【作り方】

- ① ピーマンとナスを細かくきざむ。
- ② 鍋に全材料を入れて、強火から中火で20分くらい煮る(好みの固さまで)。

## もやし肉ダンゴ

キラキラばあーばの会 [桑折町]

### メッセージ

キラキラばあーばの定番、  
早い!! 安い!! 旨い!!  
もやしのシャキシャキ感が  
いい感じです。



### 【材料】

- ◎もやし ◎豚ひき肉 ◎卵
- ◎調味料: 塩、コショウ、片栗粉、赤とうがらし

### 【作り方】

- ① ボウルにひき肉ともやしを入れ、調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ② ①を片手でにぎって丸めて、油で揚げる。

## じゃがベーコン

キラキラばあーばの会 [桑折町]

### メッセージ

朝食や「もう一品  
ほしいな」という時の  
おたすけメニュー。  
お酒のつまみにも好評です。



### 【材料】

- ◎じゃがいも ◎卵 ◎ベーコン
- ◎調味料: オリーブ油、塩、コショウ

### 【作り方】

- ① ジャがいもはスライスして水につける。
- ② ベーコンは5cm角ほどに切る。
- ③ オリーブ油でじゃがいもを炒め火が通ったら、ベーコンを入れて塩、コショウで味つける。
- ④ こんがりしたら卵を割り入れ、半熟にする。



# 【季節のデザート】

フルーツ王国・国見。りんごや桃、柿などを贅沢に使ったスイーツはもちろん、  
枝豆やさつまいも、くるみなど食材の個性を生かした絶品も  
子供はもちろん大人までも笑顔にしてくれる、季節感あふれるデザートです。

13種

## サツマイモの紫タルト

奥村 博子 [藤田地区]

メッセージ

国見でも紫いもが…と  
思っ頂き、ぜひタルトにして  
みたかったので作ってみました。



【材料】

- ◎タルト生地: 卵黄1個、グラニュー糖…40g、小麦粉…100g、バター50g
- ◎A: 生クリーム…200g、グラニュー糖…80g、卵…2個、小麦粉…大さじ1、レモン汁…少々
- ◎紫さつまいも…200g

【作り方】

- ① 鍋に一口大に切ったさつまいもと水少々を入れ、ゆでる。
- ② フードプロセッサーにタルト生地材料を入れてひとかたまりになるまで混ぜる。
- ③ フードプロセッサーにAと①を入れてなめらかなになるまで混ぜる。
- ④ フライパンにクッキングシートを敷き、②をのばし、フォークで空気穴をあけて、③を流し入れる。
- ⑤ 弱火で35分ぐらい焼く。

## 枝豆のチーズタルト

奥村 博子 [藤田地区]

メッセージ

初めて作ってみました。  
枝豆の緑色がきれいに  
出るかな、と期待したのですが、  
生クリームやチーズが入ると色が  
薄くなってしまいました。



【材料】

- ◎タルト生地: 卵黄…1個、グラニュー糖…50g、小麦粉…120g、バター…60g
- ◎A: 枝豆(ゆでたもの)…150g、生クリーム…200cc、クリームチーズ…60g、グラニュー糖…60g、卵…2個、小麦粉…大さじ3

【作り方】

- ① フードプロセッサーにタルト生地を入れひとかたまりにする。
- ② フードプロセッサーにAを入れ、なめらかにする。
- ③ フライパンにクッキングシートを敷き①をはりつけ、②を流し入れる。
- ④ 弱火で35分ぐらい焼く。

## パンナコッタ(自家製フルーツソース)

五十嵐 佐代子 [藤田地区]

メッセージ

時々、孫のおやつに  
作っています。



【材料】

- ◎ラズベリーソース
- ◎ハuckleベリーソース
- ◎いちじく ◎ミント
- ◎生クリーム…200cc ◎牛乳…50cc
- ◎グラニュー糖…30g ◎粉ゼラチン…5g
- ◎バニラエッセンス…少々

【作り方】

- ① 水50mlに粉ゼラチン5gを入れてふやかしておく。
- ② 小鍋に生クリーム、牛乳、グラニュー糖を入れ、沸騰させないように温め、グラニュー糖が溶けたら火を止める。
- ③ ②が冷めてきたら①を加えて混ぜ合わせる。バニラエッセンスを加え、容器に入れたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ フルーツソースやいちじくをそれぞれ添えてミント飾って出来上がり。



## ドライフルーツ(あんず)

近久 寿幸[藤田地区]



## メッセージ

あんず本来の味が凝縮されています。酸味がくせになる味わいです。

## 【材料】

◎あんず ◎グラニュー糖

## 【作り方】

- ①よく洗ったあんずを1/2にカットして、グラニュー糖を全体にまぶす。
- ②水分が出たら加熱して煮る。
- ③火が通ったら、乾燥機にいれて水分を取ったら完成。



## さつまいもりんごのホクホク煮

佐藤 喜代子[藤田地区]

## メッセージ

隣の旦那さんから、たくさんさつまいもを頂きました。大切に食べたいと思います!お茶うけに最高です!※のどにつまらせないで、いただきますあ〜す。

## 【材料】

◎さつまいも…大2個 ◎りんご…赤1個  
◎砂糖…大さじ4〜5 ◎レモン汁…適量

## 【作り方】

- ①さつまいもの皮をむき、適当な大きさにカットし、水にさらす。
- ②りんごの皮をむき、薄くカットする。
- ③全部の材料を合わせコトコト煮る。
- ④さつまいもに箸をさし、ささるようであれば出来上がり。
- ⑤器に盛り付け、いただきます。

## いちじくパイ

佐藤 佳代[藤田地区]



## メッセージ

いちじくが甘いので、パイにしたら甘みがおさえられて食べやすいと思い、作ってみました。いちじくの苦手な人でもいけますよ!!

## 【材料】

◎いちじく ◎ザラメ砂糖(甘露煮にする)  
◎パイシート  
◎カスタードクリーム:卵、牛乳、小麦粉、砂糖、片栗粉、バニラエッセンス

## 【作り方】

- ①鍋にカスタードクリームの材料を入れて練り上げ、冷ましておく。
- ②パイシートを常温で解凍する(やわらかくなりすぎないように注意する)。
- ③やわらかくなったら適当な大きさに伸ばし、その上にいちじくの甘露煮をのせてオープンで焼く(220〜230℃で15〜20分)。もう一つはカスタードクリームをパイシートにのせ、その上にいちじくの甘露煮をのせて焼く。



## かぼちやの甘ずっぱい!レモン煮

佐藤 喜代子[藤田地区]

## メッセージ

今年も畑にかぼちやがたくさん実りました。昔から母親に「かぼちやを食べるとカゼひかないよ!」と言われ、今年もた〜くさん食べます。皆様もぜひどうぞ!

## 【材料】

◎かぼちや…1個(できれば赤かぼちや)  
◎レモン…1個 ◎砂糖…大さじ5〜6  
◎レモン汁…50cc

## 【作り方】

- ①かぼちやを適当な大きさにカットする。
- ②かぼちやに砂糖をからめ、10分くらいおく。
- ③レモンを洗い、輪切りにする。
- ④かぼちやのうえに③をのせ、レモン汁を加えてコトコト煮る。
- ⑤かぼちやに箸をさし、ささるようになったら出来上がり。
- ⑥器に盛り付け、いただきます。

# 芋きんとん

井砂 のり枝 [藤田地区]

## メッセージ

秋になると母親が  
作ってくれた一品です。



## 【材料】

- ◎さつまいも ◎枝豆(ゆでて冷凍)
- ◎にんじん
- ◎栗(ゆでて冷凍)
- ◎調味料:砂糖、塩…少々、水

## 【作り方】

- ①さつまいもを蒸す。
- ②鍋に適当にカットしたにんじんと水、砂糖を入れて煮る。
- ③水に塩と砂糖を入れる。
- ④①を潰し、③を加えてしっとりさせ、枝豆と②、栗を混ぜる。

# さつまいもの茶きん絞り

安藤 美佐子 [小坂地区]

## メッセージ

自家生産のさつまいも  
です。昔、小学校の家庭科の  
授業で教えていただいた事を思い  
出し、作ってみました。



## 【材料】

- ◎さつまいも ◎紫いも ◎ごま
- ◎調味料:砂糖、塩、バター、生クリーム

## 【作り方】

- ①さつまいもと紫いもはそれぞれ蒸した後、裏ごしをする。
- ②調味料をそれぞれ混ぜて、ラップに包んで丸く成形する。
- ③さつまいもにはごまをのせる。

# いちじくの甘露煮

佐藤 房子 [小坂地区]

## メッセージ

嫁に来たころ、我が家  
に1本のいちじくの木が  
ありました。そのころ作った味を  
思い出し、最近また作るよう  
になりました。



## 【材料】

- ◎いちじく…5kg(150個くらい)
- ◎砂糖…1kg

## 【作り方】

- ①いちじくは洗ってヘタを切る。
- ②大きな鍋に、いちじくがかくれるくらい水を入れ、火にかける。沸騰したらザルにあげる。
- ③別鍋にいちじくと砂糖を入れ、弱火でじっくり汁がなくなるまで煮詰める。
- ④冷めたら小分けにして冷凍保存します。

# きりせんしょ

菅野 好子 [小坂地区]

## メッセージ

子どもの頃に母親が  
ひなまつりや農作業の  
小屋によく作ってくれました。  
その家々の味があって、作り方も様々  
です。また節句にはぎりせんしょと雛  
まんじゅう(あん入り)は  
必ず作ってくれました。



## 【材料】

- ◎うるち米の粉…250g
- ◎調味料:しょう油…15cc、水…300cc、砂糖…125g~150cc、塩…小さじ1/2
- ◎くるみ・ごま・黒砂糖…各適量

## 【作り方】

- ①鍋に水としょう油、砂糖、塩を入れて火にかける。沸騰したら火を止めて、うるち粉を入れ、混ぜ合わせ、一晚ねかせる。
- ②①に黒ごまを入れて、よく練る。好みの大きさに切り分け、平らにのぼして、中に黒砂糖・きざんだくるみを入れ、型をととのえる。
- ③蒸し布をしき、蒸し器で15~20分蒸す。





## きびもち

武田 勝義 [小坂地区]

### メッセージ

今では珍しい食材なので驚かれます。冷めても思ったほど固くならないのが特徴です。

### 【材料】

- ◎きび(自家製)…1升に対して3合
- ◎もち米(自家製)…7合
- ◎きな粉(市販のもの)…1~2袋
- ◎砂糖…適量 ◎塩…少々

### 【作り方】

- ①きびともち米は別々にとぎ、一晩おく。
- ②もち米の上にきみをのせて、蒸す。
- ③餅つき機でつく。
- ④食べやすい大きさにして、砂糖と塩を混ぜたきな粉をまぶす。



## 栗きんとん

武田 勝義 [小坂地区]

### メッセージ

お正月の来客が楽しみにしている一品です。

### 【材料】

- ◎栗(自家製) ◎さつまいも(自家製)
- ◎調味料:砂糖…適量、塩…少々、はちみつ…少量

### 【作り方】

- ①栗は収穫して渋皮をむき、甘露煮にして瓶詰め。
- ②さつまいもは皮をむき、くちなしの実と一緒にゆでる(色がきれいになる)。
- ③さつまいもを裏ごしする。
- ④鍋に調味料と一緒に③を入れ、ゆっくりと中火で練る。
- ⑤ねっとりしてきたら仕上げにはちみつ少量入れると色艶がでる。

## かぼちゃのタルト

八巻 マツ子 [森江野地区]

### メッセージ

かぼちゃの菓子作りに初めて挑戦してみました。果物は我が家では作っていないので、野菜でのスイーツにしました。

### 【材料】

- ◎タルト:バター、砂糖、卵黄、薄力粉
- ◎フィリング:卵、砂糖、生クリーム、かぼちゃ、薄力粉



### 【作り方】

- ①バターを溶かし、卵黄を入れて薄力粉と砂糖を混ぜてひとまとめにする。
- ②①をタルト型にうすく敷いてフォークで穴をあけ、冷蔵庫で15分ねかす。
- ③フィリングの材料を混ぜ合わせる。
- ④170℃のオーブンで②を15分焼いたら、③を流し入れて160℃でさらに40分くらい焼く。

## フルーツゼリー三種

小野 なを子 [森江野地区]

### メッセージ

国見町は果物の産地で、夏になると桃から始まり、梨・りんごがたくさん届きます。それぞれコンポートにして冷凍保存し、ヨーグルトをかけて食べてます。今日はゼリーに挑戦してみました。

### 【材料】

- ◎桃砂糖煮(手作りコンポート)…国見産
- ◎梨砂糖煮(手作りコンポートワイン入り)…国見産
- ◎いちじく砂糖煮(手作りコンポート)…国見産
- ◎調味料:砂糖、ゼラチン(寒天)、水



### 【作り方】

- ①鍋にコンポートの煮汁と水、砂糖を入れて甘さを調節し、ゼラチンを溶かす。
  - ②器に桃、梨、いちじくのコンポートをそれぞれ入れ、①をカップに流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ※最後にミントの葉を飾ればきれいです!

## かぼちやの蒸しプリン

矢戸 加代 [森江野地区]

### メッセージ

おかし作りにピッタリ  
のかぼちゃと知って  
自家栽培しています。  
スープにしてもおいしいです。



### 【材料】

- ◎卵 ◎牛乳 ◎生クリーム
- ◎かぼちや(バターナッツ)…自家栽培
- ◎砂糖 ◎花

### 【作り方】

- 鍋に牛乳を入れ、人肌程度に温める。
- かぼちやの皮とワタを取り、小さく切ってレンジで4～5分加熱してこす(飾り用に少し残す)。
- ②に①を加え混ぜ合わせる。
- 卵に砂糖を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ③と④をよく混ぜ、生クリームを加える。
- 型に入れ、蒸す。
- 飾りに花等を飾ってもキレイです。

## 甘柿のヨーグルトかけ

菅井 昭子 [森江野地区]

### メッセージ

秋の宝物、  
甘柿のデザートです。  
超かんたんなのでお試しください。



### 【材料】

- ◎甘柿 ◎ヨーグルト
- ◎調味料:酢…少々、砂糖…少々

### 【作り方】

- 甘柿は食べやすい大きさにカットする。
- ヨーグルトに酢と砂糖を混ぜて、①にかける。

## りんごのC.C.レモン煮

佐藤 きよ子 [森江野地区]

### メッセージ

甘さ控え目で  
きれいな色に仕上がります。  
味が落ちてきたりんごも美味しく  
できます。



### 【材料】

- ◎りんご…中3個
- ◎C.C.レモン…1本(500ml)

### 【作り方】

- りんごは皮をむいて芯を取り、食べやすい大きさにカットする。
- 鍋にりんごを入れ、ふたをしてC.C.レモンでやわらかくなるまで煮詰める。
- 粗熱をとってタッパーに入れる。冷蔵庫で冷やしても良いし、温かいうちに食べても良いです。

## 無花果の甘露煮

佐藤 ヨシイ [大木戸地区]

### メッセージ

秋の味覚として  
毎年、庭のいちじくを  
楽しみに食べています。



### 【材料】

- ◎いちじく…30～40個
- ◎砂糖…600～700g

### 【作り方】

- 水少々にいちじくを入れ弱火でコトコト煮る。
  - 砂糖を何回かに分けて入れ、数時間汁がなくなるまで煮る。
- ※砂糖は一度に入れないのがコツです。



## 我が家のフルーツスイーツ

高橋 静子〔大戸地区〕

### メッセージ

自宅で作っているフルーツ  
を使いました。



### 【材料】

- ◎プレーンヨーグルト…400g
- ◎砂糖…40g ◎レモン汁…大さじ2
- ◎生クリーム…100ml ◎粉ゼラチン…10g
- ◎梅(甘づけ) ◎梅(甘露煮)
- ◎ぶどう(シャインマスカット)

### 【作り方】

- ①プレーンヨーグルト400gを電子レンジ500Wで40秒加熱。
- ②①に砂糖とレモン汁を加える(好みに加減してもよい)。
- ③鍋に生クリームを入れ、弱火で加熱する。
- ④③が温まったら粉ゼラチン10gを加えてよく溶かす。
- ⑤②に④を入れて冷蔵庫で冷やし固める(約半日)。
- ⑥フルーツをのせる。

## 小松菜の蒸しパンケーキ

竹田 みつ子〔大戸地区〕

### メッセージ

野菜をあまり食べない  
孫たちが喜んで食べてくれます。



### 【材料】

- ◎A:小松菜…150g、卵…2個、  
サラダ油…大さじ3、ヨーグルト50g、  
砂糖…80~100g、レモン汁…小さじ2
- ◎B:薄力粉…140g、  
ベーキングパウダー…大さじ1、重曹…小さじ1
- ◎C:甘納豆…50g、バター…少々

### 【作り方】

- ①Aを全て混ぜてミキサーにかける。
- ②Bを合わせてふるっておく。
- ③①に②を入れて混ぜ合わせる。
- ④バターをぬった型に流し込み、甘納豆を散らす。
- ⑤蒸し器で20分蒸す。

## 人参入り蒸しパン

国見町食生活改善推進員〔国見町〕

### メッセージ

短時間でできる手作り  
おやつです。にんじんを  
使っているので色もきれいです。  
おやつは「からだ」と「こころ」の栄養  
です。冷凍にして、いつで  
も食べることができます。



### 【材料】

- ◎にんじん…80g
- ◎バター…30g ◎卵…1個 ◎砂糖…大さじ2
- ◎牛乳…150ml ◎スキムミルク…大さじ1
- ◎ホットケーキミックス…1袋

### 【作り方】

- ①にんじんは生のまますりおろす。
- ②ボウルにバター、卵、砂糖、牛乳、スキムミルク、ホットケーキミックスの順に入れ、①を加えてよく混ぜる。
- ③アルミカップにスプーンで流し入れ、蒸し器で12分ほど蒸す。
- ④飾りににんじんと葉をあしらう。

## さつまいものおやき

国見町食生活改善推進員〔国見町〕

### メッセージ

季節のさつまいもを使った  
料理です。ゆでる時にくち  
なしの実を加えると色鮮やかに  
仕上がりますが、今回はくちなしの実が  
入っていないので、さつまいもそのままの  
色になりました。  
孫たちにも好評です。



### 【材料】

- ◎さつまいも…250g
- ◎牛乳…大さじ3 ◎上新粉…大さじ3
- ◎砂糖…大さじ2
- ◎黒ごま…適宜 ◎あんこ…100g

### 【作り方】

- ①さつまいもは皮をむき、ゆでる。
- ②さつまいもがやわらかくなったらマッシャーなどでつぶし、牛乳・上新粉・砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③生地を円形にして丸めたあんを包み、表面に黒ごまをのせる。
- ④フライパンで両面を焼く。

# いちじくのコンポート

浅野 由美子 [桑折町]

## メッセージ

いちじくの皮がとても  
気になるものですから、私は  
皮をむいて煮ています。もちろん  
煮くずれしやすいので、皮むきには  
とても気を使います。



## 【材料】

- ◎いちじく ◎三温糖 ◎白ワイン
- ◎パッションフルーツジャム
- ◎ラズベリージャム ◎生クリーム
- ◎ミントの葉

## 【作り方】

- ① いちじくはゆでて皮をむき、三温糖・白ワインで煮る。
- ② パッションフルーツジャムやラズベリージャム生クリームを添えて、ミントの葉を飾る。

# フルーツケーキ風がんづき

キラキラばあーばの会 [桑折町]

## メッセージ

昔風のがんづきが  
今風の味に。午後のおやつに紅茶  
と一緒にどうぞ!!



## 【材料】

- A[◎小麦粉…230g ◎卵…2~3個  
◎黒砂糖…14g ◎はちみつ…大さじ2~3  
◎牛乳…150cc ◎重曹…12g ◎酢…75cc  
◎サラダ油…大さじ1  
◎黒ごま…少々 ◎塩トマト…少々  
◎ドライフルーツ

## 【作り方】

- ① Aをよく混ぜ合わせる。
- ② 容器に①を入れて、蒸し器で20~30分蒸す。
- ③ 途中、絶対にふたをとらない。竹串をさして、生地がつかないなら出来上がり。
- ④ 熱いうちに黒ごまや塩トマト、ドライフルーツをのせる。