



## 目 次

|              |      |       |
|--------------|------|-------|
| 大豆のおとし揚げ     | 池田町発 | ・・・1  |
| そばぼうろ        | 池田町発 | ・・・2  |
| 田舎こんにゃくの糸づくり | 池田町発 | ・・・3  |
| 七福煮なます       | 今立発  | ・・・4  |
| たたきごぼう       | 今立発  | ・・・5  |
| 洋風たたきごぼう     | 今立発  | ・・・6  |
| ぜんまいと油揚げの白あえ | 白山発  | ・・・7  |
| 揚げ梅干のお吸い物    | 白山発  | ・・・8  |
| 油揚げご飯        | 味真野発 | ・・・9  |
| ごぼうと肉団子のあんかけ | 味真野発 | ・・・10 |
| キュウちゃん漬け     | 今立発  | ・・・11 |



## 【大豆のおとし揚げ】



### 材料（6人前）

|               |                       |
|---------------|-----------------------|
| 大豆（水につけた物）    | 1カップ                  |
| 人参            | 小1本                   |
| ごぼう           | 1本                    |
| ピーマン          | 2ケ                    |
| ひじき           | 10 <small>グラム</small> |
| 卵             | 1個                    |
| 小麦粉           | 2 / 3カップ              |
| （お好みによって山芋少々） |                       |
| 砂糖            | 大さじ1                  |
| 塩             | 少々                    |
| 揚げ油           |                       |

### ～作り方～

大豆は8時間くらい水につけ、お好みによって食感を残すなら荒みじん切りに、またはミキサーにかける。

人参・ごぼうは小さめのさがき、ピーマンは細切り、ひじきは水にひたす。

． の材料をよく水切りする。その中へ、卵、小麦粉、お好みによってすった山芋、調味料を入れよく混ぜる。

揚げ油を熱し をスプーンで1口大に落とし、きつね色に揚げる。

にレモンなどかけて食するとよい。

## 【そばぼうろ】



### 材料（4人分）

|           |         |
|-----------|---------|
| そば粉       | 50g     |
| 小麦粉       | 40g     |
| 卵         | 1個      |
| 黒砂糖       | 45g     |
| ベーキングパウダー | 小さじ 1/2 |

### ～作り方～

小麦粉、そば粉、BP、あらかじめふるっておく。

ボウルに卵を割りほぐし、黒砂糖はさらさらにしておく。

に を加えたらへらでしっかり練る。

ゆるめの生地しぼり袋に入れクッキングシートを敷いた鉄板に好きな形にしぼる。

170℃ 15～20分 オーブンで焼く。

冷めたらかりっとなる。

## 【田舎こんにゃくの糸づくり】



材料（4人分）

|           |      |
|-----------|------|
| 手作りこんにゃく  | 250g |
| すりおろししょうが | 適量   |
| しょうゆ      | 大さじ2 |
| みりん       | 大さじ2 |

すりおろし生姜のかわりに  
一味やすりつぶしたごまでも良い。

～作り方～

こんにゃくを細切りし、一度沸騰したお湯にくぐらせ、あく出しをする。

を水切りし、ざるにあげる。

調味料を合わせる。

調味料の中に、こんにゃくを入れ、混ぜ合わせる。

こんにゃくのお求めは  
魚見手作りこんにゃく道場  
池田町魚見 13-6-1  
☎44-6756（予約販売）  
へどうぞ

## 【七福煮なます】



【七福煮なます】

### 材料（6人分）

|         |      |
|---------|------|
| 干しいたけ   | 5枚   |
| 切干大根（乾） | 30g  |
| にんじん    | 50g  |
| ごぼう     | 50g  |
| しらたき    | 200g |
| うす揚げ    | 1枚   |
| かまぼこ    | 50g  |
| A 酒     | 大さじ3 |
| みりん     | 大さじ4 |
| 薄口醤油    | 大さじ2 |
| 塩       | 少々   |
| 白ごま     | 少々   |
| 酢       | 大さじ2 |
| ごま油     | 大さじ3 |

### ～作り方～

干しいたけは約2カップの水で戻し、強く絞って石づきを取り、薄切りにする。（戻し汁は捨てないで）

切干大根は水でもみ洗いをし、たっぷりの水に5～6分間つけて強く絞る。食べやすい長さに切る。

にんじんは3cm長さの千切りにする。ごぼうはたわしで皮をこすり洗いし、同様に切って酢水に放し、サッと水で洗い、ざるに上げる。

しらたきは水からゆで、沸騰したら5分間ほどゆでる。水でさらし、食べやすい長さに切る。うす揚げは熱湯をかけて油抜きをし、細切りにする。かまぼこも、細切りにする。

浅鍋にごま油大さじ3を入れて熱し、切干大根を中火でよくいためる。しらたき、を順に加えていため、干しいたけ、油揚げ、かまぼこも加えてしんなりとするまでいためる。

火を止めてAに の戻し汁を加える。再び火にかけ、中火でいり煮にする。煮汁がほぼなくなったら酢大さじ を加えて火を止め、全体をよく混ぜてバットにあける。器に盛り、白ごまをふる。

## 【たたきごぼう】



### 材料（8人分）

|     |      |
|-----|------|
| ごぼう | 400g |
| みそ  | 100g |
| 砂糖  | 60g  |
| 酒   | 40cc |

ごぼうのあく抜き用に  
米ぬかを適量

### ～作り方～

ごぼうは皮をこそげ、その後米ぬかを混ぜた水の中に充分浸してあく抜きをする。

のごぼうを熱湯でゆがく。

茹でたごぼうをまな板の上にのせて、すりこ木で平たくなるまでたたく。（強くたたかないこと）

のごぼうを手で裂く。（包丁は使わない）

みそはよくすって砂糖・酒を入れてさらによくすり、味を調えのごぼうを入れて一晩ねかせる。（味がよくなじむように）

## 【洋風たたきごぼう】



### 材料（4人分）

|       |        |
|-------|--------|
| ごぼう   | 200g   |
| 白ごま   | 大さじ1   |
| 酢     | 大さじ1   |
| 砂糖    | 大さじ1/2 |
| マヨネーズ | 大さじ1   |
| 味噌    | 小さじ1   |
| だし汁   | 大さじ1   |
| A だし汁 | 1/2カップ |
| 酢     | 大さじ1   |
| 砂糖    | 大さじ1   |
| 塩     | 小さじ1/3 |

### ～作り方～

ごぼうは皮をこそげ、鍋に入る大きさに切り、酢水の中でアク抜きする。

3分間茹で、水で冷やして、水気を切り、すりこぎでたたいてひび割れさせる。

を更に細かく手で裂き、3cm長さに切る。

鍋にAを煮立て、ごぼうを加えて中火で煮汁がなくなるまで煮て冷ます。

すり鉢で白ごまをよくすり、酢、砂糖、味噌、マヨネーズ、だし汁を加えて十分にすり、ごぼうを加えて和える。

## 【ぜんまいと油揚げの白あえ】



材料（４０人分）

|           |        |
|-----------|--------|
| ぜんまい（乾燥）  | ５５０グラム |
| 厚揚げ       | ５枚     |
| 味噌        | １カップ   |
| 砂糖        | ３カップ   |
| みりん（下味用）  | ５０ｃｃ   |
| だしの素（下味用） | ３０ｃｃ   |

～作り方～

ぜんまいを水（分量外）に一晩～二晩つけてもどす。

水から上げて、適当な大きさに切り、軽く絞って、みりん・だしの素を入れ下味をつける。

厚揚げは沸騰したお湯の中で１０分くらいゆで、冷ます。

厚揚げをある程度細かく切り、ミキサーにかける。

味噌・砂糖をすり鉢でする（分量はお好みで増減しても良い）

のすり鉢の中に と、下味をつけたぜんまいを軽くしぼって入れ混ぜ合わせる。

## 【揚げ梅干のお吸い物】



【揚げ梅干のお吸い物】

### 材料（4人分）

|                |       |
|----------------|-------|
| 梅干             | 4個    |
| 小麦粉            | 適量    |
| 水              | 500cc |
| だしつゆ           | 大さじ2  |
| 塩              | 少々    |
| 土しょうが          | 1片    |
| 三つ葉            | 適量    |
| カイワレ大根等でも代用できる |       |

### ～作り方～

梅干を米のとぎ汁（分量外）に一晩つける。

揚げる前に梅をさっと水洗いする。

小麦粉を水で溶いて梅の天ぷらを作る。

土しょうがの皮をむき千切りにする。

水、だしつゆ、塩でお吸い物のだしを作り、沸騰させる。

お椀に梅、千切りのしょうが、三つ葉を入れてだしを注ぐ。

## 【油揚げご飯】



### 材料（5人分）

|        |          |
|--------|----------|
| 米      | 2カップ     |
| 水      | 2.5カップ   |
| 厚揚げ    | 2 / 3枚   |
| A しょうゆ | 大さじ2と1/2 |
| 砂糖     | 小さじ1/3   |
| 酒      | 大さじ1     |

### トッピング

|         |            |
|---------|------------|
| 大根おろし   | 100g       |
| きざみネギ   | 15g        |
| 白ごま     | 5g         |
| 青じそ     | 5枚(千切り)    |
| プロセスチーズ | 20g(細目角切り) |

### ～作り方～

米は洗って30分、分量の水につけておく。

揚げは厚さを半分に切り細めに切る。

炊飯器に とAを入れて炊く。

トッピングを好みでのせてめしあがれ。

## 【ごぼうと肉団子のあんかけ】



### 材料（4人分）

|       |        |
|-------|--------|
| ごぼう   | 22g    |
| 人参    | 60g    |
| しめじ   | 50g    |
| きぬさや  | 20g    |
| とりひき肉 | 160g   |
| だし汁   | 500ml  |
| A 酒   | 小さじ1   |
| 片栗粉   | 小さじ1/2 |
| 粉山椒   | 少々     |
| 卵     | 1/2個   |
| おろし生姜 | 小さじ1   |
| B みりん | 大さじ1   |
| しょうゆ  | 大さじ1   |
| 砂糖    | 大さじ1/2 |

### ～作り方～

ごぼうは皮をこそげ5cmの長さに切り、さらにたてにいくつかに切り水にさらす。

人参は薄めに切り花型に抜く。しめじは石づきを切りほぐし、きぬさやは塩少々で茹で細く切る。

とりひき肉にAを加えてよく練る。

鍋にだし汁とBとごぼうを加えて中火にかける。

が煮立ったら をスプーンで梅干大にまとめて鍋に落とす。人参を加えて煮る。最後にしめじを加えてさっと火を通す。片栗粉大さじ1、水大さじ1をまぜとろみをつける。

仕上げにきぬさやを添える。

## 【キュウちゃん漬け】



| 材料     |         |
|--------|---------|
| きゅうり   | 3 k g   |
| 生姜     | 1 パック   |
| 酢      | 1.5 カップ |
| A しょうゆ | 5.5 カップ |
| 酒      | 1 カップ   |

～作り方～

生のきゅうりを細かく切っておく。

Aの材料を沸騰させて のきゅうりを入れ、1～2分火にかけ、火を止めて漬けておき少し泡が出たら、ざるにあけきゅうりを冷ます。その時の漬けておいた汁は捨てずにナベにいれておく。再度その汁にキュウリを漬けておく。

酢 1.5 カップ に、はり生姜を入れて のキュウリを入れ一分間煮て、再度ざるに空け、冷めたらさきほどの汁に戻しできあがり。

(なすやミョウガを入れると更に美味しい)

注意：Aの汁は最後まで捨てない。