



MAYUMI'sキッチンレシピ 2021-2022

全国のまゆみさんと本宮市民が考案!



もともやの食材レシピ!



さあ、しゃっくしゃっく!

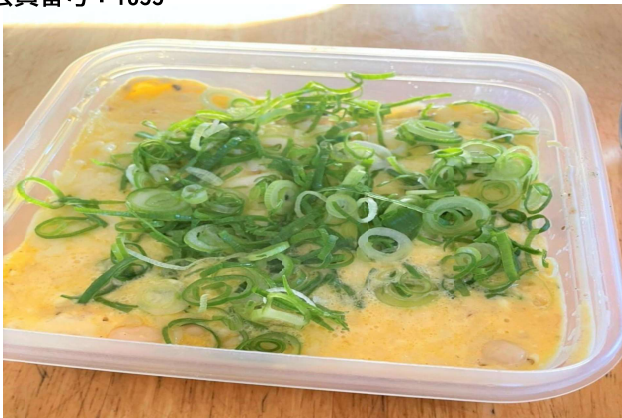


全国まゆみちゃん交流プロジェクト



レンジで簡単！本宮烏骨鶏オートミールキッシュ

会員番号：1833



作り方

- ①オートミールに水をかけて1分チンして、火を通す具材を入れてチン、ネギとピザ用チーズ以外を混ぜて卵をいれて3分から5分固まるまでチンしたら、上にピザ用チーズを乗せてチンして胡椒とネギを少々散らして完成です。

料理のPR

レンジでチンで糖質オフ、タンパク質と本宮烏骨鶏がまるごと摂れます！ダイエットにも筋トレさんにも！お子様も好きな味です。

材料

烏骨鶏卵	2個	塩胡椒	適量
玉ねぎ	1/4	コンソメ	小さじ1
オートミール	30g	水	100ml
烏骨鶏胸肉	50g		
好きな野菜	適量		
クリームチーズ	適量		
ピザ用チーズ	適量		



簡単カスタードクリーム

会員番号：0906



作り方

鍋に全部入れて火を入れて混ぜるだけ

料理のPR

簡単すぎます（笑）

材料

薄力粉	大さじ4
コーンスターチ	大さじ2
砂糖	110g
牛乳	3カップ
卵黄	2個
バニラエッセンス	少々



358(さごはち)使って豚バラと野菜炒め

会員番号：0594



作り方

上記の素材を炒めるだけ！

料理のPR

冷蔵庫の中の野菜を使って簡単料理で一す。炒めるだけで美味しい味付け～♪

材料

358	大さじ2
豚こま肉	200g
菜花	1束
人参	1/2
キャベツ	3枚



♪おみそなチーズケーキ♪

会員番号：0239



作り方

基本的なバイクドチーズケーキの作り方です。

- ①ビニール袋にクッキーを入れて細かくしたら溶かしバターをその袋に入れてモミモミします。
- ②型にクッキングシートを敷いて、その砕いたクッキーを敷き詰めてスプーンでギュギュッと押し固めます。
- ③フープロのある方は、それ以外の材料を入れてスイッチオン！（私は持っていないので、ハンドミキサーでクリームチーズ、砂糖、卵、お味噌、薄力粉、生クリームの順で混ぜています。）
- ④上記の②を③に流し込んで、前もって予熱しておいたオーブンに180度45分(時間は様子を見ながら…)で焼いて完成！

料理のPR

以前、お店で売ってた酒粕のチーズケーキがとても美味しくて、お家でも作ってました。お味噌で作ったらコクがでて美味しくなるかも？と作ってみました。作った日より2日ほど寝かしたほうが熟成されて美味しい気がします。

材料

クリームチーズ	200g	バター	50g
生クリーム	200ml		
砂糖	60g		
卵	2個		
お味噌	大さじ1		
薄力粉	大さじ3		
クッキー	80g		



ねぎ味噌焼き

会員番号：0416



作り方

- ①ネギをお好みの大きさに切る。
(今回は2、3cm各位に切りました)
- ②ネギ、適量の油、秩父おなめと小さじ3杯分のお水を入れてネギと絡ませるだけ
- ③少し焦げ目が付いてきたなあって状態になったら盛り付けて完成

料理のPR

とてもネギが甘くて味噌の絡み具合がとても絶妙！お試しあれ！

材料

ネギ	2本
秩父おなめ	適量
油	適量
水	小さじ3



もち米焼売

会員番号：0063



作り方

- ①もち米は軽く洗ってからたっぷりの水に1時間くらい浸しておく。
もち米をザルにあげ水分を切る。
- ②玉ねぎと椎茸はみじん切りにする。玉ねぎと椎茸は軽く炒める。
- ③ボールにひき肉、おろし生姜、醤油、酒を入れて粘りが出るまで混ぜ合わせる。(手作りハンバーグを作るように)
- ④パットにもち米をひろげ、一口サイズに丸めた肉種にまんべんなくもち米を塗す。
- ⑤蒸し鍋にくっつかないように並べ蒸し上げる(15~20分)
- ⑥器に盛り、お好みの野菜を添える。

料理のPR

肉種の中に白菜を入れても良いと思います。今回は、自分が育てた玉ねぎと、本宮市産の椎茸を使いました。
もち米のもちもち感も楽しめてとても美味しいです。

材料

豚ひき肉	200g
もち米	1合
玉ねぎ	1/2(中玉)
椎茸	1個
おろし生姜	小1
醤油	小2
酒	小2



アボカド三五八漬け

会員番号：0063



作り方

- ① 三五八を水に入れ溶かし、皮と種を取り除いたアボカドをタッパーか、ジップロックに入れて揉み、冷蔵庫に半日ほど入れ保存。
- ② そのまま取り出して、1cmくらいの幅でスライスし、器に盛り出来上がり。

料理のPR

硬めのアボカドでも三五八に漬けることにより柔らかくなります。私は、なんとなくチーズ味?と感じますが、皆さんはなんの味と表現されるでしょう。楽しみです。簡単でいいです。お試しあれ!

材料

本宮市産三五八	大さじ2
水	大さじ2
アボカド(硬め)	2個



胡麻ふかし

会員番号：0063



作り方

- ① もち米を洗って一晩水に浸ける。
- ② もち米をザルにあげ、水気を切り、蒸し器に入れ強火で蒸す(15~20分)。
- ③ 鍋に砂糖・醤油・水・塩を入れて軽く溶かし、くるみを粗刻みにする。
- ④ ボールに蒸し上がったもち米にするごま、くるみ2/3位、溶かした調味料を入れてよく混ぜ合わせ、再度蒸し器に入れて蒸す(10~15分)。
- ⑤ 茶碗によそったり、粗熱がとれたら俵形に握り、残りのくるみ適量を上に載せてぎゅっと握る。
- ⑥ 器に並べて完成。すぐに食べない時は1個ずつラップして保存。冷凍も可能。

料理のPR

今回のくるみは、サイクリングを楽しみながら拾った時のくるみを拾い乾燥させ、そして割って、むき身にしたものを使っています。やはり、山くるみは濃くがあって美味しいです。お茶うけや、お振る舞い(親戚などが集まってのおもてなし)の時によく作ります。

材料

もち米	3合
砂糖	40g
醤油	40cc
水	150cc
塩	ひとつまみ
すりごま(黒)	40g
くるみ	40g



甘納豆のお赤飯

会員番号：0131



作り方

- ①もち米を洗って炊飯器に入れ、おこわの目盛りに合わせて水を加え、15分ほど置く。
- ②小さい器に食紅と水を入れて溶かし、炊飯器のもち米に少し加え、薄いピンク色にして炊く。
- ③甘納豆をざるに入れてさっと洗い、水気を切り、もち米が炊き上がったたら蓋を開けて甘納豆を入れ、蓋をして10分ほど置く。
- ④豆をつぶさないように混ぜて器に盛り、ゴマ塩を振る。

料理のPR

北海道流のお赤飯です。甘納豆の甘さとゴマ塩の塩気が意外と美味しいんです。道産子の懐かしい料理を紹介します。

材料

もち米	2合
食紅	少々
水	少々
甘納豆(金時豆)	100g
ゴマ塩	適量



お鍋の残りでお味噌汁

会員番号：0416



作り方

- ①上記の材料を切って、鍋に入れ、お水を入れて少し煮る。
- ②煮立ったら弱火にして、お味噌を入れ、弱火で少し煮ると出来上がりです！

料理のPR

今回は本宮市のネギと白菜を使用しました。とても簡単で、本宮のネギと白菜も美味しく、普段のお味噌汁のグレードアップにピッタリです！

材料

白菜	ちくわぶ
ネギ	木綿豆腐
白滝	味噌
なると	



豚ロースのトンカツ

会員番号：0070



材料

358	胡椒
乾し椎茸	小麦粉
豚ロース	卵
豆腐	パン粉
白菜	顆粒だし
大根おろし	お味噌

作り方

- ①生糎漬けの素(358)、コシヨーをお肉にすり込み、チャック付きポリ袋に入れて、一晚漬け込む。乾し椎茸を冷水で戻す。(冷蔵庫で冷やすと旨味がUP)※戻し汁は捨てない
- ②お肉を冷蔵庫から取り出し、常温に戻しておく。(今回は1時間程度。室温やお肉の量によって時間を調整)
- ③お肉に付いている糎をスプーンで削ぎ落す
※取った糎はお皿にとっておく(お肉を水で洗わない、お肉に糎が残っていてもOK)
- ④鍋に乾し椎茸を戻し汁ごと入れてお水の量を調整する。白菜を入れて野菜が柔らかくなったら、豆腐、お肉から削ぎ落した糎、顆粒だし、お味噌を入れる。
- ⑤お肉を180℃の油でキツネ色に揚げる
(余熱で火が通るので揚げすぎない、少し冷ましてから包丁で切るとききれいに切れます。)

料理のPR

冷めても柔らかく出来ています。旨味がついているので大根おろしだけでサイコーに美味しいです！お弁当にも良いと思います。



ミニトマトの358漬け

会員番号：0070



材料

ミニトマト	1袋
358	適量

作り方

チャック付きポリ袋に入れて軽く揉んで、冷蔵庫へ一晚おいたら出来上がり！

料理のPR

ミニトマトを358で漬けてみました。
カンタン♪おいしい♡



烏骨鶏卵のミモザサラダ

会員番号：0541



材料

烏骨鶏卵	1個
緑の野菜(写真はベビーリーフ)	適宜
プチトマト	
ドレッシング	
・マヨネーズ、粉チーズ、牛乳	各大さじ1
・オリーブオイル	大さじ1.5
・胡椒	少々

作り方

- ①固ゆで卵を作り、白身と黄身に分けてそれぞれおろし器で細かくする。
- ②野菜、トマトを盛って、上から卵白身、黄身の順で散らす
- ③ドレッシングの材料をよく混ぜ、食べる直前に掛ける

料理のPR

烏骨鶏卵は黄身が大きく、色も濃いため、ミモザサラダにしたら映えるかと思い作りました。

ブロッコリーやグリーンアスパラ、春キャベツなど鮮やかな緑の野菜を使うとより春らしい一品に



味噌バーグ

会員番号：0541



材料

ひき肉(豚か合い挽き)	300g
卵白身	1個
長ネギ	20cm
味噌(仙台味噌)	大さじ1
白炒りごま	小さじ1
ごま油	小さじ1
片栗粉	小さじ0.5
サラダ油(焼き用)	適量

作り方

- ①長ネギは青い部分も併せてみじん切りにする
- ②ひき肉に①と溶いた白身、味噌、白炒りごま、ごま油、片栗粉とあれば花椒少々を入れてよく練る。
- ③②は10cm以下、薄めの小判型にまとめて熱したフライパンで中火で焼く。

料理のPR

味噌と長ネギはベストマッチ！

つなぎが少なく濃い味なので冷めてもおいしくお弁当にも最適。

味噌は焦げやすいので、火が通りやすいように小さめに成型し弱めに焼くのがポイントです。



鶏手羽とカブの煮込み

会員番号：0541



材料	鶏手羽	300g(6本位)
	カブ	大2個
	長ネギ	30cm
	358	大さじ2
	サラダ油	大さじ1
	粗びきこしょう	適量

作り方

- ①鶏手羽と、水大さじ2で溶かした358を袋に入れてよく混ぜ、密封して5時間ほど冷蔵庫で漬けておく。
- ②カブは皮をむいて半分に、長ネギは5cm位に切る。
- ③フライパンにサラダ油大さじ1をあたため、①の358を軽くぬぐって中火で焼く。
- ④③に焼き色がついたら②もフライパンに追加し、表面に火が通ったら鍋にあけて、かぶるくらいの水を入れて煮る。
- ⑤①と③で漬け残った358も鍋に入れて、アクを取りながら30分ほど煮込む。
- ⑥仕上げに粗びきこしょうをふる。

料理のPR

鶏手羽は358に漬けておくことで柔らかく、箸でほぐせるほどに。調味料は358のみで出汁いらず。肉の旨味と野菜の甘味でやさしい味に仕上がります。



塩こうじもち麦ポカポカ雑炊

会員番号：1415



材料	もち麦	50g	卵	1～2個
	水	60cc	小ネギ	2本
	白菜	80g	塩こうじ(358)	大さじ3
	椎茸	2個	しょうゆ	少々
	人参	40g		
	しょうが	10g		

作り方

- ①もち麦を15分ほど茹でてから洗って、ヌメリをとっておく。(120～150gになります！)
- ②人参は短い短冊、白菜はザク切り、しいたけ、しょうがは千切り、ネギは小口に切っておく。
- ③水600ccを火にかけて人参を入れる。数分煮たら白菜、しいたけ、しょうが、もち麦、塩こうじを入れて5分程煮る。
- ④しょうゆを少々入れて、たまごをときほぐして加え、ひと煮たちしたら出来上がり。器に盛り小ネギをちらしてください。

料理のPR

塩こうじのやさしい味にしょうがが効いてポカポカと、もち麦のプチプチがいい感じだとも思います。



もとみ焼そば

会員番号：1415



材料

豚小間切れ	160 g	しいたけ	50 g
焼そば	2袋	塩こうじ(358)	大さじ3
水	30cc	片栗粉	大さじ2
白菜	150 g	しょうゆ	大さじ1
人参	50 g	ごま油	適量
長ネギ	50 g		

作り方

- ①豚肉を袋に入れて塩こうじを揉み込み、片栗粉を加えてまぜておく（私は数時間おきました。昼食食べるので朝つけました）
- ②白菜はザク切り、人参は短冊、長ネギはナナメに切り青い部分も使いました。しいたけは千切りにしておく。
- ③フライパンを熱し、ごま油を適量入れ、豚肉を炒める。このとき箸で引きちぎって炒めました。
- ④肉に火が通ったら人参、他の野菜の順に炒める。麺を入れて麺のうえに水30ccをかけて炒まったら、しょうゆ大さじ1を加えて出来上がり。

料理のPR

こうじで肉に下味がついて、片栗粉が野菜の水分を吸収して麺に味が絡んでいます。

ごま油でこうじの味が分かりづらいと思いますが改良作を作れていません。

皆さんで「良い案がうかべばいいなあ」なんておもいます！



小さな卵焼き

会員番号：0416



材料

烏骨鶏卵

ミックスベジタブル

作り方

平飼い烏骨鶏の卵とミックスベジタブルを混ぜて卵焼き器で2回に分けて焼きます。

料理のPR

フライパンを使うとオムレツみたいになるのでまた違う形が楽しめます！



おでんDEおこわ

会員番号：1415



材料

おでんの残りの具 適量
 おでんのつゆ 適量
 (つゆが足りない場合はしょうゆと酒)
 もち米 2合

作り方

- ①もち米を洗ってざるにあげておく。
- ②おでんの具を数種類角切りにする。
(写真は太根1個、コンニャク2個、ちくわ1本、昆布巻き1個)
- ③釜にもち米を入れて規定の分量の所までおでんのつゆを入れる
- ④角切りにした具を入れて炊飯する。
- ⑤炊き上がったらよく混ぜてできあがり。

料理のPR

おでんの最後に必ず炊き込みご飯にします。今回はもち米を使っておこわにしました。おでんのつゆはいろんな具材の味が出ているのでとてもおいしいですよ。



忙しい朝でも簡単な即席味噌汁

会員番号：0416



材料

ワカメ
 きざみあげ
 358
 味噌

作り方

ワカメ、きざみあげを使い、358をティースプーン1杯分入れて、味噌を小さじ1杯分入れるだけ！

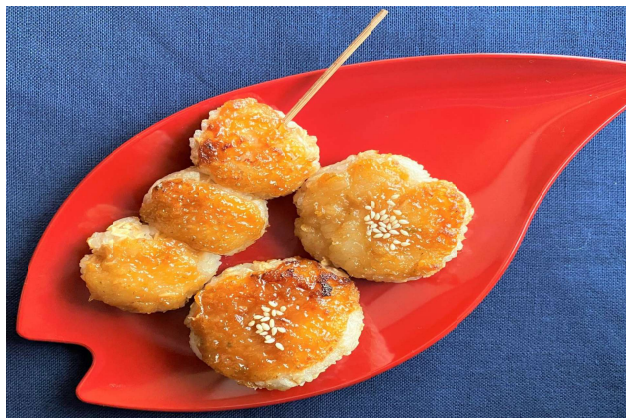
料理のPR

濃い味が好きな人は味噌の量を増やすといいと思います。
 朝から腸活レシピにぴったりです♡



柚子胡椒味噌だんご

会員番号：1344



もち米	1合
オートミール（ロールドオーツ）	50g
※クイックオーツでもOK	
味噌、みりん、砂糖	各大さじ1
柚子胡椒	小さじ1/2~1/4
水	300cc
ごま（お好みで）	適量

作り方

- ①もち米を洗い、1時間ほど浸水させる。
- ②ザルに上げて水を切り、電子レンジ可の容器に水300ccと一緒に入れ蓋やラップをして600Wで6分。吹きこぼれやすいので大きめの容器が良いです。
- ③オートミールを加えて混ぜてさらに6分。1度途中でかき混ぜる。水が多いように感じるかもしれませんがオートミールが入るので大丈夫です。まだもち米が硬いようでしたら1分追加など調整してください。
- ④10分程蒸らし、スプーンで米粒が少し残る位に潰す。
- ⑤味噌、みりん、砂糖、柚子胡椒を混ぜて味噌だれを作る。
- ⑥好みの大きさや形にラップを使って丸め、くっつかないオイルやオープンシートにのせてスプーン等で味噌だれを塗る。オーブントースターで少し焦げ目がつくまで焼いてお好みでゴマをふる。冷めて少し硬くなった時はレンジでチンしてください。

料理のPR

食物繊維やビタミン、ミネラルが多くGI値が低いオートミールをもち米に加えてお団子に、味噌だれには福岡や大分では色々な料理によく使われる柚子胡椒を使いました。柚子胡椒の爽やかな香りと辛味が甘くした味噌とよく合うと思います。電子レンジで作れ、味噌だれも混ぜるだけなので簡単です。



♪卵の含め煮 358のスープとともに♪

会員番号：0239



～白あえ～		～スープ～	
豆腐	150g	水	500ml
ひじき	大さじ1	358	大さじ3
人参	15g	好きな野菜	
358	大さじ1	(ネギ、小松菜、しめじ等)	
あげ			
卵	6個		

作り方

- ①水切りした豆腐に358を入れて混ぜます。
- ②水で戻しておいたひじき、千切りしてレンチンした人参を①に入れて混ぜ混ぜ。
- ③あげを丁寧に袋になるように開いてからさっと湯通しします。
- ④ ③あげに②の白あえを大さじ1くらい入れて卵をいれて爪楊枝で閉じる。
※この時小さめのカップにあげを置いてやった方がやりやすいです。卵も大きいと溢れてしまうのでまず黄身を入れてから白身を加えて調整します。
- ⑤スープで煮詰める（時間はゆで卵の感覚で）
- ⑥卵の含め煮を取り出し、そのスープに野菜を入れて煮ます
♡完成♡

料理のPR

卵が主役になるおかずを考えて卵の含め煮に358で味付けした白あえを入れてみました。「おいしい交流会」で教えていただいたスープが美味しかったのでスープごといただく感じで食べてほしいです。

調味料は358だけで作りましたが含め煮として食べるならめんつゆやだし醤油で煮詰めてもいいと思います。



鶏もも肉のハム (サラダチキンモドキ)

会員番号：0416



材料

麴 大さじ1~2

鶏もも肉 1本

作り方

- ①麴をもも肉に塗る（お好みで）
- ②もも肉を少しキツめに巻き巻きしてラップとアルミホイルで包む。3時間以上冷蔵庫で放置する。
- ③鍋にお湯を沸かして沸騰したら蓋をして10分弱火に掛けたら火を止めて鍋の中で冷めるまで放置する。（大体4時間位）
- ④包丁でホイルごと切って中身を出せば出来上がりです！

料理のPR

今回は塩、胡椒をしませんでしたがお好み塩、胡椒を掛けても美味しいです。

結構時間が掛かる感じはありますが放置時間が長いのでそこまで大変では無いです。今回はもも肉ですがむね肉でも良いと思います。



卵かけご飯♡焼いちゃいました！

会員番号：1234



材料

炊いたご飯	200g
卵	1個
昆布茶(お好み)	小さじ半分
オリーブオイルorゴマ油	適量

ソース

お好み焼き用ソース、マヨネーズ、ケチャップ、花かつお、青のり

作り方

- ①炊いたご飯と卵をボールに入れ、お箸でよく混ぜる。ここでしっかり混ぜるのがポイント。まとまり、焼く時に形づくりやすい。
- ②熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、①を丸く焼く。
- ③焼けてきたら裏返す。
- ④お皿に盛り付けて、お好みのトッピングをかけて、出来上がり！お好み気分です！

料理のPR

お好み焼きを食べたい！でも、食材がない...作るのめんどくさい...そんな時にオススメのレシピ。

ご飯と卵さえあれば、作れる時短お手軽レシピです。なんかそんな食欲なくても、作る気力ない時にも、これならできて、意外に満足できたりする、わたしにとっては、とっても有難いレシピです。



縁結び焼きそば

会員番号：1234



材料

麺	1玉
☆サラダチキン(スモーク)	50g
☆白菜	50~60g
☆しいたけ(軸も使う)	2個
☆牡蠣(流水で洗っておく)	70g
水(麺ほぐし用)	60ml
オリーブオイル(炒め用)	適量
塩糀	大さじ1/2
トッピング：ネギ、黒胡椒	各適量

作り方

- ①☆の具材の準備。
サラダチキン、しいたけは細切り。白菜はざく切りにしておく。
- ②熱したフライパンにオリーブオイルをいれ、①の具材を炒める。
- ③具材に火が通ったら、①に麺を入れ、水で麺をほぐしながらさらに炒める。
- ④塩糀を入れ、よく混ぜながら、味見して、塩糀の量を調整。軽く炒めて、火をとめる。
- ⑤お皿に盛り付け、黒胡椒とねぎをかけ、出来上がり。

料理のPR

具材は冷蔵庫にあるもの、なんでもOKです。
味付けは塩糀だけで、ちょうどいい感じでしたが、薄ければウェイパーや、中華スープの素などを足して調整してください。
黒胡椒はお好みですが、かけると断然香りが良いので、かけることをおすすめします。
今回、海の幸・山の幸、鶏肉などの食材を使ったことから、レシピ名を年結びとしました。



からふる焼き

会員番号：1234



材料

☆豚バラ	50g
☆千切りキャベツ	50g
☆卵	1個
☆おからパウダー	大さじ2
☆山芋	60g
☆昆布茶(粉末状態)	小さじ1/2
○オリーブオイル(炒め用)	適量
とろけるチーズ	適量
お好みで天かす	適量

作り方

- ①☆の材料をボールに入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ②熱したフライパンに○のオリーブオイルを入れ、①を丸く焼く。
- ③生地が柔らかく裏返しにくいので、フタをして蒸し焼きにする。
- ④焼けてきて、生地のふちがまとまってきたら、とろけるチーズを生地の上に振りかけて、チーズがとろけてくるまでさらに焼く。この時はふたを開けたままでもOK。
生地がちょっと頼りないようなら、またフタをして焼く。お好みで、チーズと一緒に天かすを生地の上に振りかけて焼くのもおすすめ。
- ⑤チーズがとろけたら、裏返す。崩れそうなら、フライ返しを2枚使って両端から差し込み裏返す。
- ⑥お皿に取り出し、トッピングをかけて、出来上がり！

料理のPR

ヘルシーではありますが、おからを使うことで、小麦粉で作るのとはじゃっかん味があっさりな感じなのと、少〜しパサつくかもしれません。チーズを入れるのがおすすめです。
初めておからパウダーを使って、お料理したので、まだまだあまり仲良くなれてなくて、これからもっと研究してみたいと思っています。
私はお好み焼き、いつも水ナシで作るので、今回もナシでいきました。入れる方がいいのかな、試せてなくて分かりません...ごめんなさい！
タイトルは、「おから」の「から」をとって、楽しそうな名前がいいな、と思い、今回カラフルな具材を使ってないんですが(笑)、からふる焼きにしました。
今回、わたしは使わなかったのですが、おから、片栗粉を混ぜ、出汁かお水を少し足してあげると、モチモチとした食感になり、より美味しく召し上がっていただけるかと思います。と、ご存じの方も多いかもしれませんね。まだまだおからパウダー初心者です。



厚揚げの卵とし

会員番号：1234



材料

厚揚げ	150g	●みりん	大さじ1
しらがねぎ	30g	●酒	大さじ1
卵	1個	●つすくち醤油	大さじ1
(炒め用)		(トッピング)	
オリーブオイル	適量	三つ葉	適量

作り方

- ①厚揚げは1cmくらいの厚みでも、親子丼の鶏肉の様に少し大きめでも、好みの感じで切る。湯通しして油抜きをする。
今回はパックのしらがねぎを使用しましたが、長ネギを切っても、きのご類を使っても、玉ねぎでも、OKです。
- ②熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、①を炒める。
- ③火が通ったら(厚揚げに少し焼き色が付くくらい炒めるのがBEST)、●を入れ、さらに混ぜ合わせながら、煮詰まらないように気を付けて炒める。
- ④お皿に盛り付けて、三つ葉を添えて、出来上がり！

料理のPR

母の実家、福井県ではよく作るレシピだそうで、母の妹に教えてもらいました。

今回だし汁を使わずに作りましたが、美味しかったです。だし汁を使うとさらに美味しいのかも。

三つ葉があるとないで、結構違うので、ちょっと値が張りましたが、添えてよかったなと思いました。

玉子は烏骨鶏を使用しました。



里芋の磯辺揚げ

会員番号：0070



材料

里芋	5個	天ぷら粉	適量
海苔	2.5枚	サラダ油	適量
塩コショウ	適量	めんつゆ	適量
小麦粉	適量		

作り方

- ①皮を剥いた里芋を冷水で洗い、4等分に切り、ZIP袋に入れてレンジで3~4分加熱する。
- ②里芋が柔らかくなったら、塩コショウを入れて、熱いうちに袋の上から手で揉むようにして潰す。(固形が残っていてもOK、やけどに注意)
- ③ZIP袋の角を1センチくらいハサミで切って、里芋を2センチくらいずつ絞り出し、形を整えながら小麦粉をまがす。
- ④海苔を8等分に切り、里芋を包み、薄めの天ぷら粉をつけて、200度のサラダ油でカラッと揚げる。
- ⑤器に盛り、めんつゆをつけて食べる。

料理のPR

簡単に出来ます。

お好みで柔らかくなった里芋に「チーズ」や「青のり」を加えてから揚げても良いです。



フライパンひとつで 簡単 おいしい里芋煮

会員番号：0070

作り方



- ①里芋の皮をむき、一口大に切り、冷水で洗う。
- ②フライパンで挽肉を炒める。挽肉がパラパラになったら、水3カップと「ひとくちさんの味だし」2袋を入れて煮汁を作り、沸騰したら、里芋、しいたけ、ひとくちさん、みりん、料理酒を入れる。アルミホイルまたは蓋をして、中火で10分煮る。(想像以上に煮汁が早くなるので火加減に注意)
- ③煮汁が少なくなったら、火を止め、蒸しえびを加えて、蓋をしておくと味がしみます。

料理のPR

味付けの失敗なし。
とっても美味しく出来上がります。

材料

里芋	5個	ボイルえび	適量
しいたけ	5個	サラダ油	適量
とり挽肉	適量	みりん	適量
高野豆腐	一口サイズ10枚	料理酒	適量
(商品名：ひとくちさん)			



お好み焼き風オムライス

会員番号：0070

作り方



- ①ネギ、しいたけ、ちくわ、その他お好きな具材を入れてご飯を炒める。塩、コショウで味を整える。
- ②たまご2個でオムレツを作り、チャーハンにのせて、真ん中から割り広げる。
- ③お好み焼き風にトッピングをしたら出来上がり。

材料

ご飯	適量	かつお節	適量
ネギ	適量	紅しょうが	適量
しいたけ	適量	お好み焼きソース	適量
ちくわ	適量	マヨネーズ	適量
卵	2個	青のり	適量



ねぎ味噌

会員番号：0063



材料

ねぎ	2本	※みりん	適量
ごま油	適量	※料理酒	適量
※味噌	適量	※ニンニク	適量
※砂糖	適量	※白煎りゴマ	適量

作り方

- ①ねぎを小口切りする。
 - ②※の材料を混ぜる。
 - ③ごま油を熱し、ねぎをしんなりするまで炒める。
 - ④味噌を入れて、水分がなくなるまで炒める。
 - ⑤滑らかさが出てきたら火を止める。
 - ⑥器に移す。保存瓶に入れて常備食として保存。
- <注意>
焦げやすいので、木ベラなどで混ぜながら炒める。
調味料はそれぞれお好みで...

料理のPR

これからの季節、湯豆腐やおでんなどにトッピングできます。
今回は、五百川の新米をおにぎりにしてねぎ味噌を塗って焼いてみました。
新米だけあってそのままで美味しい五百川ですが、ねぎ味噌おにぎりにして更に美味しくいただきました。



とろとろコロッケ（里芋コロッケ）

会員番号：0063



材料

里芋(中)	3個	※料理酒	適量
ひき肉(牛か豚)	適量	※醤油	適量
油	適量	小麦粉	適量
※砂糖	適量	卵	適量
※みりん	適量	パン粉	適量
		油	適量

作り方

- ①里芋は柔らかくなるまで茹でる。(茹でる前に皮を剥いて、切ってから茹でても良い)
 - ②里芋を茹でている間に※の調味料を混ぜておき、油を熱し挽肉を炒める。
 - ③挽肉に火が通ったら、混ぜておいた※の調味料を加えて水分がなくなるまで炒める。
 - ④茹で上がった里芋は熱いうちに潰す。滑らかになるまでが良い。
 - ⑤潰した里芋に炒めた挽肉を混ぜてお好みの大きさにして形を作る。
 - ⑥小麦粉をまぶし、溶き卵をくぐらせ、パン粉を満遍なくまぶし油で揚げる。
 - ⑦お皿に盛り付けて出来上がり
- <補足>
挽肉の味付けは好みですが、しっかりとした味がいいかな。
私はちょっと甘めが好きです。
既に火が通ったものですので、ほんのり狐色になったら上げる



君（黄身）に濃厚たまごかけごはん

会員番号：0063



材料

ご飯	適量
たまご	適量
青のり	お好み
そばつゆ	適量

作り方

- ①たまごは必要な分だけ袋に入れて冷凍する。
(冷凍すると破裂してしまうので必ず袋に入れること)
- ②たまごの殻を剥く
(気持ちいいほど綺麗に剥ける)
- ③器に入れて自然解凍する。
(黄身だけを取れる状態まで)
- ④炊き立てのご飯に、取り出した黄身だけを載せて、青のりをトッピングしてそばつゆ適量をかけて食べる。

料理のPR

至って簡単なんけども、本宮市の烏骨鶏のたまごで作った時は本当に格別に美味しかった！

黄身もいつものドロツとした感じではないので、黄身そのものの濃厚さが味わえます。

今回はその辺のスーパーで買ってきたたまごを使ってみました、全く濃厚さがありませんでした。やっぱり本宮市の烏骨鶏に限ると思います。

ご飯に合うおかず!ではないですが、烏骨鶏の濃厚さに惚れてしまったので投稿させていただきます。



ネギの三五八漬け焼き

会員番号：0063



材料

ねぎ（太め）	2本
御稻プライマルの358	大さじ3
水	適量
ごま油	適量

作り方

- ①ネギを洗ってから、3センチくらいの長さに切る。
- ②358に水を加えて、ちょっととろみが出るくらいに混ぜ合わせ、そこにネギを入れて絡める。
- ③一晩くらい冷蔵庫で保存。
- ④お皿に盛り付けて出来上がり。



しいたけさんと里芋くんのうま揚げ出し

会員番号：1931



材料

鶏ひき肉	130g	ピーマン	2個
しいたけ	6枚	万能ネギ	少々
里芋	8個	しょうが	1/4片
大根	1/3本	片栗粉	適量
卵	2個	めんつゆ	120cc
長ネギ	1/3本		※かけつゆぐらいの濃さ

作り方

- ①とりひき肉にしょうが汁、みじん切りにした長ネギを加え、ねばりが出るまでよくこねる。
- ②しいたけの軸をとり、①を傘の内側に詰める。
- ③里芋は皮を剥き皿にのせ、ラップをして8分くらいレンジで加熱する。
- ④ピーマンはよく洗い、水気を拭く。
- ⑤卵を溶き、そこへ片栗粉を入れとろみをつける。
- ⑥②に⑤を絡ませて170度の油で6分くらい揚げる。
- ⑦③に片栗粉をまぶし、素揚げする。
- ⑧④を素揚げする。
- ⑨⑥、⑦、⑧を器に盛り、温めためんつゆをかける。
- ⑩大根おろしを上にも盛り、小口切りにした万能ネギをちらして完成

料理のPR

やさいたっぷりでも、しっかり味が染みてご飯がすすむ一品です。



野菜たっぷりモツ煮汁

会員番号：0070



材料

モツ	人参	味噌
白菜	こんにゃく	
里芋	顆粒だし	
ネギ	しょうゆ	
しいたけ	料理酒	
ごぼう	みりん	

作り方

- ①モツを下茹でする。数回、お湯を捨てながら、柔らかくなるまで茹でこぼす。
- ②水が白く濁らなくなったら、モツに顆粒だし、しょうゆ、お酒、みりんを加えて味付けする。
(後で野菜をたくさん加えるので汁が少なくなるまで煮込む)
- ③モツに味が染み込んだタイミングで、けんちん汁を作るようにたっぷり野菜を入れて煮込む。
- ④野菜が柔らかくなったら、顆粒だし、お味噌で味を整える。



しいたけに肉を詰めてみた

会員番号：0416



材料

椎茸	4個	パン粉	適量
豚ひき肉	適量	片栗粉	適量
ピーマン	適量	塩	適量
たまねぎ	適量	胡椒	適量
たまご	適量	ウスターソース	適量
牛乳	適量	油	適量

作り方

- ①ひき肉、ピーマン、たまねぎ、たまご、牛乳、ウスターソース、塩、胡椒、パン粉を入れてこねる。
- ②椎茸の軸を切って傘の部分に片栗粉をひとつまみ程度とってまぶす。
- ③ ①で作ったタネをハンバーグよりも小さな形に成型して傘のところに広げる。
- ④油を引いたフライパンで肉の部分と傘の表面を蒸し焼きにして出来上がり!

料理のPR

今日ご飯に合うおかずで前にスーパーで買って食べたのを再現して作って見ました!



簡単オムレツ

会員番号：0416



材料

たまご	適量
ミックスベジタブル	適量
オリーブオイル	適量

作り方

- ①たまご2個を混ぜ混ぜして、その中にミックスベジタブルを入れる。
- ②オリーブオイル（サラダ油でも可）を引いたフライパンに①を全部入れて真ん中を菜ばしで少し混ぜ混ぜしたら端からフライ返しを使ってパタンって2つに折れば出来上がり!

料理のPR

お弁当とかのおかず迷ったらコレがオススメ!!
材料は卵とミックスベジタブルの2つだけでできちゃうからとっても簡単で野菜も取れておかずにもピッタリのレシピです!



味噌汁うどん

会員番号：0416



材料

しいたけ	適量	えのき	適量
わかめ	適量	豆腐	適量
油揚げ	適量	うどん	
長ネギ	適量		
味噌	適量		

作り方

- ①うどん以外の材料で味噌汁を作る。
- ②味噌汁を堪能したら、うどんをいれて完成!

料理のPR

どこかで椎茸とワカメの味噌汁が栄養価が高いっていうのを見たので作ってみました!

晩御飯がうどんだったので味噌汁にうどんを投入してみました! おかずとして成り立つかわからないけど投稿しておきますね! 美味しかったよ!



豚の角煮

会員番号：0070



材料

豚肩ロース肉	ブロック	醤油
大根		はちみつor砂糖
茹で卵		みりん
生姜	1 かけ	酒
ネギの青い部分		
サラダ油		

作り方

- ①豚肩肉にフォークでブツブツ刺し、一口大に切り、フライパンで表面に色が付くまで焼く。
- ②鍋に多めの水を沸騰させて、油をきった豚肉、生姜を入れてグツグツと臭みを飛ばしながらお肉を柔らかくする。お湯が少なくなるのが目安。
- ③大根を下茹でする。
- ④洗った鍋に水、調味料、豚肉、大根、茹で卵を入れて、落とし蓋をして弱火でコトコト味が染みるように煮込む。
※濃いめの味付けが美味しいです
- ⑤煮汁が減り、照りが出たら出来上がり。



白菜のミルフィーユ鍋

会員番号：0063



材料

白菜	豆腐
豚バラ肉	※醤油
ねぎ	※砂糖
椎茸	※みりん
えのき	※料理酒

作り方

- ①白菜は、一枚ずつはがして、白菜とバラ肉を交互に敷き重ねていく。
- ②適当な中に切る。（崩れないようにご注意くださいね）
- ③調味料を適当な量を、各家庭の濃さにして鍋に入れる。
- ④白菜の切り口が見えるように鍋に入れる。
- ⑤その他お好みの鍋材料を入れる。
- ⑥アクが出たら取り除く。
- ⑦器にとって食べる。

料理のPR

寒い夜には鍋もの最高！
ご飯も進みます。



揚げ玉玉

会員番号：0166



材料

玉子	1個
揚げ玉	大さじ3
めんつゆ	大さじ1

作り方

- ①いり玉子に、揚げ玉を混ぜて、てんつゆをかける。

料理のPR

簡単すぎるおかず。お出かけには、てんつゆを増やし、おにぎりにしても最高にやみつきです。
刻みネギを混ぜてもいいですね。



里芋コロッケのねぎ味噌焼き

会員番号：1292



材料

里芋	300g	片栗粉	適量
牛ひき肉	80g	食用油	適量
人参	20g	【ねぎ味噌】	
しいたけ	1個	ねぎ	1/2本
砂糖	小さじ1	味噌	大さじ2
酒	小さじ1	砂糖	小さじ2
醤油	小さじ2	みりん	大さじ1

作り方

- ①里芋はきれいに洗ってふんわりラップをかけてレンジで加熱する。竹串が通るようになったら。皮をむいて塩少々（分量外）をふり、スプーンで潰す。
- ②人参、しいたけ、ねぎはみじん切り。牛ひき肉は塩・酒少々（分量外）をふっておく。
- ③油少々でひき肉、人参、しいたけを炒める。余分な油をキッチンペーパーで取り、砂糖、酒、醤油で味付けする。
- ④①の潰した里芋に③を加えて混ぜ合わせたら、4等分して小判型に成型する。
- ⑤④に片栗粉をまぶし付け、多めの油で揚げ焼きにする。表面がカリッとしたらOK。
- ⑥ボールに味噌、砂糖、みりんを入れて練り合わせ、ねぎを加えて混ぜる。⑤の上にねぎ味噌を塗り、オーブントースターで焼き、美味しそうな焼き色をつけて完成。

料理のPR

ほくほくの里芋と香ばしいねぎ味噌の組み合わせは最高です！



あま〜いネギのあんかけ豆腐ステーキ

会員番号：0541



材料

ネギ	1本
しいたけ(大)	2枚
豆腐	半丁
めんつゆ	少々
片栗粉	少々

作り方

- ①豆腐は厚さ半分にして水を切っておく。
- ②ネギは1センチ幅のぶつ切り、しいたけは5ミリ幅にスライス。
- ③だし汁200mlに②をいれてネギが柔らかくなるまで煮たら、めんつゆで味付けし片栗粉でとろみをつける。
- ④豆腐は片栗粉を振ってごま油で焼く。
- ⑤いい具合に焼けた④を盛り付けた上から③をかけて完成。

料理のPR

煮たネギのトロっとした甘みでいただくステーキです。青いところまで無駄なく使った豆腐のヘルシーレシピです。

実はネギあんを掛けるものをいろいろ試したのですが、豚ロース薄切り肉をごま油でカリッと焼いて、お行儀悪くかじりつくのが一番おいしかったです。



山形の芋煮

会員番号：0749



材料

牛肉（切り落とし）
 里芋
 こんにゃく（手でちぎる。下茹でする）
 ネギ
 舞茸（椎茸でも美味しいと思います）

作り方

- ①鍋に油を入れ、牛肉を炒める。
- ②砂糖醤油で軽く味付けし、鍋から取り出す。
- ③取り出した鍋にだしを入れ里芋を煮る。
- ④柔らかくなったらこんにゃくを入れ、みりん、酒、醤油で味付けする。
- ⑤牛肉を鍋に戻し、舞茸、ネギを入れる。（山形の味マルジュウで味付けすることもあります）
- ⑥食べ終わったら、カレーを入れて味変して二度楽しめます。

料理のPR

両親が山形出身なので、芋煮と言えば、これ。
 カレーの味変は山形の大学に通ってた娘から教わりました。
 おかずではないかもしれませんが、里芋、ネギといえば、芋煮が浮かんだので応募しました。



まるごと本宮時短レシピ

会員番号：0642



品物

- (1) まんまるフライ
- (2) 卵焼き
- (3) 大根のきんぴら
- (4) 大根葉飯
- (5) 白菜の358漬け

作り方

- (1) まんまるフライ
 - ①里芋は皮を剥き茹でて潰す。黒胡麻をまぜる。椎茸はいしづきをとる。
 - ②椎茸の内側に小麦粉をつける。椎茸の内側に①を載せ形を整える。
 - ③②に小麦粉、卵、パン粉をつける。椎茸のかさはうっすらにする。
 - ④油で揚げる
 - ⑤長ネギを薄く切る。生姜をおろす。
 - ⑥生姜、醤油、酢、酒、味醂を合わせておく。
 - ⑦長ネギを胡麻油で炒める
 - ⑧⑦に⑥を入れて油をとばす（ネギソース完成）
 - ⑨④に⑧を添える。
- (2) 卵焼き
 - ①卵焼きを作り、(1)のネギソースを添えて完成。
- (3) 大根のきんぴら
 - ①大根を短冊の薄切りにし、炒め、醤油、味醂、砂糖で味付けする。
 - ②器に盛り鰹節をかける。
- (4) 大根葉飯
 - ①大根の葉を茹で、みじん切りにして、水分を固く絞る。
 - ②炊いたご飯に①と塩を一つまみ混ぜる。
- (5) 白菜の358漬け
 - ①白菜を太めの千切りにし、水分を軽く拭き取り、ジップロックに358を入れ、よく揉みこむ。

料理のPR

今回は本宮市の材料のみで、一食作ることを決めました！調味料以外は生姜、胡椒を加えただけで、本宮市の美味しい素材の味に余り手を加えないようにしました！働いている私はいつも時短料理です。今回もご飯を炊いている45分で盛り付け片付けまで終わらせました。作っている姿は人様には見せられませんが...



白菜ぽかぽか雪化粧サラダ

会員番号：1234



材料

白菜	1/8個	すりごま	大さじ3-4
カニカマ	5-6本	マヨネーズ	大さじ3
かつお節	ひとつかみ	かぼす汁	小さじ1/2
塩	少々		(レモン汁でもOK)
黒胡椒	少々		
新生姜	小さじ1		

作り方

- ①白菜の芯の部分は繊維にそって細めに切る。対して、葉の部分は繊維を切るように切る。
- ②ボウルに切った白菜とかつお節を入れ、さくっと混ぜる。塩少々、黒胡椒少々を加えさらに混ぜる。
- ③みじん切りにした生姜を入れる。
- ④すりごま、マヨネーズを入れ混ぜる。
- ⑤かぼす、もしくはレモン汁を加えて、また混ぜる。
- ⑥カニカマの赤が見えるように盛り付けて出来上がり！

料理のPR

調味料はお好みで増やしたり減らしたり調整して下さい。ただ、混ぜるだけの簡単なサラダです。

冬なので、生姜（今回は新生姜）を加えてみました。

また、白菜は水気が出やすいので、かつお節を使うのがポイントです。

白菜の白を雪に見立てた料理名にして見ました。



ふわふわトンたまん

会員番号：1234



材料

卵	2個	オリーブオイル	適量
豚肉小間切れ	130-150g	お好み焼きソース	
マヨネーズ	大さじ1	マヨネーズ	
砂糖(豚肉用)	少々		
プロテインバナラ味	小さじ1/2~1		

作り方

- ①豚肉に砂糖をまぶし、しばらくそのまま置いておく。
- ②卵を器に割入れ、混ぜる。マヨネーズをいれ、さらにしっかりと混ぜ合わせる。
- ③フライパンでオリーブオイルを熱し、①を炒める。
- ④豚肉の色が変わってきたら、フライパンの端に少し寄せ、卵用にオリーブオイルを少し、フライパンに入れ熱す。
- ⑤あらかじめ溶いておいた②をフライパンに流し、豚肉と合わせ炒める。
- ⑥卵に火が通ったら、器に盛り、お好み焼きソース（とんかつソース）とマヨネーズをかけて出来上がり！

料理のPR

まさにご飯がススミ濃い味簡単レシピです。

大阪育ちなので、食べ慣れたとんぺい焼きにちょっと似た味を再現しました。

ソースとマヨネーズを掛けるのでしっかりした味に仕上がりますが、物足りないのかな~と思う方は豚肉を炒める時に塩胡椒を掛けて調整してください。（掛けすぎ注意！）

①をすることで、お肉が柔らかくなるので、豚コマ肉でも美味しく仕上がります。

また、卵にプロテインを少し混ぜることで、不足しがちなたんぱく質が摂れ、さらに体にいいレシピになります。

ちなみ、プロテインはえんどうたんぱくのものがおススメです。プロテインを加える時は、ダマにならないよう、水やお湯をちょっとだけ加えて溶かしてから卵に混ぜてください。



マキマキネギトン

会員番号：1234



材料

長ねぎ	1本	醤油	大さじ1
豚バラ	4枚	みりん	大さじ1
オリーブオイル	少々	お酒	大さじ1

※お好みで、おろし生姜少々
レモン汁orかぼす汁少々

作り方

- ①醤油、みりん、お酒を混ぜ合わせる。
- ②長ネギに直接豚バラ肉を巻き付けて、巻き終わりを包丁で切る。
- ③巻き終えた長ネギを、キッチンペーパーかラップでも巻き、ぎゅっとおさえる。
- ④少量の油を熱したフライパンに、豚バラ肉を巻いた長ネギを入れて、お箸で返しながら炒める。
- ⑤混ぜておいた①をフライパンに流し入れる（おろし生姜を入れる時は①に混ぜ合わせておく）
- ⑥ひと口大に切り分けて盛り付ける。
- ⑦食べる直前に、お好みでレモン汁（orかぼす汁）を少し振りかける。（かぼす汁は少し苦味があったりもするので、かけすぎ注意！）

料理のPR

アスパラの肉巻きをヒントに作ってみました。この時期を意識して、今回はおろし生姜を加えてみました。体を温めるレシピにもなるかなと思います。写真は切らずに盛り付けましたが、そのまま食べてみたら、やはり食べにくい... (笑)。食べる前に切るのをオススメします。レモン汁を掛けることで、油分がさっぱりするかな~と思います。お好みです。醤油、みりん、お酒は大さじ2でもいいかもです！



お手玉さといも

会員番号：0131



材料

里芋	料理酒
長ネギ	砂糖
しいたけ	サラダ油
人参	片栗粉
春雨	味噌
醤油	くるみ

作り方

- ①春雨を戻して細かく刻む。
- ②里芋を蒸すか茹でて潰す。
- ③長ネギ、しいたけ、人参、くるみをみじん切りにする。
- ④①と③を酒、醤油、砂糖を加え甘辛く炒め煮にし、水溶性片栗粉でとろみを付け冷ましておく。
- ⑤②を丸めせんべい状に伸ばし④を包む。バットにのせ、冷蔵庫で冷やす
- ⑥⑤に片栗粉をまぶし、深鍋で少量のサラダ油を回しかけながらカリッとすするまで揚げる。
- ⑦田楽味噌や柚子味噌をかけて出来上がり。

料理のPR

具には水煮タケノコやレンコン、挽き肉等を入れたり、大人向けには生姜汁を加えるのも良いかと思います。



いももち

会員番号：1289



材料

芋
米
油
生姜
醤油

作り方

- ①里芋は、皮をむいて洗って一口大・乱切りに切る。洗ったお米と一緒に里芋を入れ、水は通常分量より少し多めにして炊く。
- ②炊き上がったら、熱々のうちにすりこぎで軽く潰して、俵形に握る。（潰さず軽く混ぜるだけでもOK）
- ③生姜醤油につけて食べる。熱々のうちに召し上がれ。冷めた時は、軽くフライパンで両面を焼いても美味しいです。
※生姜醤油は生姜多めをおすすめ。生姜醤油以外も味噌だれも美味しいと思います。

料理のPR

里芋とご飯を一緒に炊くだけレシピです。
ねっとりして口当たり滑らかでボリュームがあって、お腹いっぱいになるのに沢山たべちゃいますよ。



白菜の豆乳汁

会員番号：1942



材料

白菜	3~4枚	出し汁	700cc
ネギ	1本	豆乳	300cc
里芋	3個	味噌	大さじ3
しめじ	1/2パック	酒	大さじ1/3
ウィンナー	9本		

作り方

- ①白菜は細長く、長ネギは白いところは1~2cmぐらいにぶつ切り、青いところはみじん切りに、里芋は一口サイズで下茹でしておく、ウィンナーは斜めに半分に切っておく、しめじはほぐしておく。
- ②鍋に白菜、長ネギ白いところを入れて出し汁を入れ白菜の旨みが出るまでコトコト煮る。
※結構煮ました。吹きこぼれないように蓋をしました。
- ③里芋、しめじ、ウィンナーを入れてまた煮ます。
- ④煮えたら小さいボールに煮汁をとりわけ味噌を溶かし鍋に戻し酒を入れます。
- ⑤火を止めてから豆乳を入れて混ぜて器に盛り長ネギのみじん切りに上に載せて出来上がりです。

料理のPR

岩手に旅行に行った時お宿の朝食に出た豆乳味噌汁が美味しかったので真似して見ました。ちょっと違うかな。



椎茸の本宮詰め

会員番号：0888



作り方

- ①里芋の真ん中に切れ目を一周入れてレンジで600W5, 6分で加熱する。固ければ1分ずつ様子を見て皮がつるんとむければオッケー。
- ②里芋をフォークなどでつぶしてみじん切りにした長ねぎを混ぜ、塩胡椒を入れる。
- ③しいたけのかさにのせる。
- ④全体に薄力粉をつけて、ごま油をしいて両面を焼く。
- ⑤タレを入れて絡める。

材料
(4人分)

里芋	5~6個	【タレ】	
しいたけ	12個	酒	大さじ2
長ねぎ	20cm	醤油	大さじ2
塩胡椒	適宜	みりん	大さじ2
薄力粉	適宜		
ごま油	大さじ3		



おからがんどき

会員番号：1312



作り方

- ①材料を全部よく混ぜあわせ、8等分に分けて小判型に整える。
- ②フライパンに油1センチ位を温めて中火で1~2分焼き、裏返して1~2分焼き、さらに火を弱めて裏表7~8分ほど焼く。弾力があり、狐色になったら出来上がり。
- ③生姜醤油や、天つゆをかけたり、大根おろしにお醤油などでいただきます。もちろんそのままでも美味しいです。

材料

おから	200g	ちくわ	1本
しいたけ	2~3枚	片栗粉	80g
長ネギ	5センチ	水	100cc
人参	40g		
塩昆布	小さじ1		



とろりんふあふあ卵かけご飯

会員番号：0879



材料

卵 1個
塩・醤油 お好み

作り方

- ①卵を冷凍する。最低1日！
- ②卵を割ったら白身とご飯をたくさん混ぜてメレンゲのようにする！

料理のPR

混ぜるだけの簡単料理です。冷凍卵は病みつきになる！



懐かしの男メシ

会員番号：0541



材料

白菜 1/8株
サバの水煮缶 1個
料理酒 大さじ1
醤油 小さじ1
だしの素 少々

作り方

- ①白菜は大きめの一口大にちぎって鍋に入れる。
- ②上からサバ水煮缶を汁ごとあける。
- ③料理酒、醤油、だしの素を振りかけたら蓋をして弱火にかける。
- ④白菜がぐたぐたになり、汁気が少なくなったら器へ、サバは背骨のコリコリを楽しむためあえてそのまま盛り付け、崩しながら食べる。

料理のPR

ダンナが貧乏学生だった頃（40年前、サバ缶は20円だったそう）の定番メニュー。ご飯が進む素朴な味で今も時々食べたくなると伝授されたレシピ。
包丁も使わず鍋一つでできる男メシです。



おいしいたけ♡ハイ！チーズ！

会員番号：1234



材料

椎茸	8個	とろけるチーズ	適量
すりおろした自然寿	適量	オリーブオイル	適量
小口葱	適量	片栗粉	少々
塩	少々	オリーブ	お好み
醤油(濃口かだし醤油)	少々	パクチー	お好み

作り方

- ①自然寿をすりおろす。そこに塩、醤油、葱を加え、混ぜる(ここにパクチーを混ぜてもOK)
- ②椎茸の軸を切る。
- ③傘の中に①を入れる。
- ④③の上にとろけるチーズをのせる。
- ⑤オリーブオイルを敷いたフライパンで④を、傘が下になるようにフライパンに並べて焼く。しばらくしたら、蓋をして蒸し焼きにした後、自然寿の面を下にして軽く焼く。ここで焼き過ぎると、チーズがフライパンにくっついてしまうので、気を付ける。
- ⑥お好みでオリーブやパクチーをあしらい、完成！

料理のPR

自然寿を頂いたので、これは！と、椎茸と焼けば美味しいのでは、と思い、発案しました。よくある肉詰めももちろんおすすめですが。

お塩や醤油の代わりに昆布茶を少量でもいいかと思えます。また、いりこだしの粉末があったので、そちらも少量加えてみました。

自然寿なので、片栗粉を使わなくても、大丈夫でした。「マユミ」の「ミ」だけ、片栗粉を少し傘の内側に使ったところ、食べた時に自然寿が使っていないものに比べると離れにくいように感じました。

今回、「モトミヤ」「マユミ」の字を見せたかったのですが、最初にチーズを乗せてしまい、字が分からなくなったので、再度字を切って作り、乗せて蒸し焼きにしました。



長ネギと豚肉の味噌炒め

市民



材料 (2人分)

豚肉	150g	ゆず	少々
※もも肉、切り落としでも可		みりん	大さじ1
長ネギ	1~2本(約150g)	砂糖	適量
人参	50g	味噌	適量
大根	50g	ほんだし	適量
ショウガ醤油	大さじ1	サラダ油	大さじ1
小麦粉	適量	かつおだし	適量
唐辛子	輪切り少々		

作り方

- ①長ネギはななめ切り、大根、人参は短冊切りにする。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切りショウガ醤油に漬け込んでおく。
- ③豚肉に小麦粉をまぶしてフライパンに油を入れ両面を焼き、別皿にとりおく。
- ④同じフライパンに大根、人参、みりんを入れ炒め蓋をして材料がしんなりしたら蓋をとり水分を半分くらい飛ばす。
- ⑤③の豚肉と切った長ネギをフライパンに入れ味噌、砂糖、唐辛子、かつおだしを入れ味噌が全体に馴染めば出来上がり、辛いのがお好きの方は唐辛子を多めに入れてください。
- ⑥お皿に盛り、お好みでゆずの紐切りを添えると香り豊かでおいしいです。

料理のPR

豚肉を小麦粉でまぶして焼いているので、野菜の旨みが豚肉にからまり柔らかいです。豚肉の生姜焼きのような旨みとネギ味噌の風味が重なり、ご飯が進み食べ盛りのお子様、お酒のつまみにも最高です。

野菜だけ事前に準備すると手軽に出来上がるのでお勧めです。味噌を少な目にして、焼肉のたれを使用してもおいしいです。



里芋の揚げ炒め

木村



材料

里芋	1袋	醤油	適量
長ネギ	1本	味醂	適量
油	適量	おろし生姜	適量
砂糖	適量		

作り方

- ①里芋は皮を剥いて食べやすいサイズにカット。長ネギはブツ切りにします。
- ②里芋を耐熱容器に入れ、ふんわりラップしてレンジ。ある程度火を通しておきます。
- ③フライパンに1センチほど油を入れ、里芋を揚げ焼きにします。(大学芋をつくるイメージ)
- ④揚げた里芋を皿に取り出します。
- ⑤フライパンに余った油は取り除いてから、調味料とネギを入れて沸騰させます。味が濃い場合は水を足します。
- ⑥ネギがしんなりしてきたら、里芋を加えて混ぜ合わせます。
- ⑦お皿に盛り付けて完成です。

料理のPR

気の向くままに作ってみたら割と美味しくてびっくりしています！！
揚げた里芋に醤油と生姜がマッチするのは新たな発見です。



ふわふわ里芋のコロッケ

市民



材料

里芋(中)	8~10個	とり挽肉	50g
はんぺん	1個	ブロッコリーの茎	
人参	1/2本	片栗粉	適量
長ネギ(小)	1個		

作り方

- ①里芋を塩で茹でる。
- ②人参、長ネギ、ブロッコリーの茎、はんぺんをみじん切りにして炒め、挽肉を入れ味付けする。
- ③①と②を合わせ、潰し、混ぜたら、わら形にして片栗粉をつけ、油で揚げる。

料理のPR

自分の家である材料で作ってみました。



牛肉とさといものみそ仕立て

市民



材料

牛肉(バラ肉)	200g	☆水	3カップ
里芋(中)	6個(350g)	☆酒	大さじ2
人参	1/2本	☆みそ	大さじ1.5
ニンニク(小)	6片	☆砂糖	大さじ1.5
		☆醤油	大さじ1/2

作り方

- ①里芋は皮を剥いて二つ分りにし、人参は乱切りにする。
ニンニクは固い皮を剥き潰す。
- ②鍋に☆を入れて煮立ったら、牛肉を入れる。
再び煮立ったらアクを取る。
- ③落しぶたをして弱めの中火で10~13分さといもがやわらかくなるまで煮る。

料理のPR

里芋が日本に伝わったのは縄文時代といわれている。歴史の長い野菜のようで、親芋のまわりに子芋、孫芋と続いて育ったため、豊作や子孫繁栄の縁起物として、お正月料理などに用いられています。

発酵食品(みそ)、ニンニク、ローリエ(肉のくさみ)を用いました。

免疫力アップにもつながってほしいです。
時間もかからず簡単に作れます。



ネギ MISO

市民



材料

長葱	5~6本	砂糖	大さじ3
凍み豆腐	2枚	味噌	大さじ3
卵	3個	ウィンナーソーセージ	
牛乳	50ml		3本

作り方

- ①ウィンナー、凍み豆腐、長葱は適当に切っておく
- ②フライパンに油をひき、①を炒め、葱がしんなりしたら、牛乳、砂糖、味噌を入れ、最後に卵でとじる。

料理のPR

小さい頃から、ウィンナーソーセージに馴染んでいる子供にはウィンナー。乳製品の摂取量の少ない高齢者には、牛乳を使用と同時に塩分量を押さえました。

冬の葱の甘さと牛乳のまろやかさで、子供から年寄りまで喜ばれている我が家の一品です。

葱嫌いな子供にも大好評です。

作り置きでスープ、おつまみ、ドレッシングと何にでも合う「ネギ MISO」は、アレンジ次第でとても楽しい一品です！



聖護院大根のオイスターソース煮(聖護院大根丸ごと食べる)

市民



材料

聖護院大根 オイスターソース
 豚肉うす切り 塩胡椒 少々
 ※長さのあるもの 油
 ごぼう 水

作り方

- ①聖護院大根を輪切りにし、2~2.5cmの4cm位の四角柱の棒状を作る。
- ②うす切り豚肉に塩胡椒をふる。
- ③棒状大根にうす切り豚肉を巻きつける。
- ④フライパンに少し油をひき、巻きつけた聖護院大根をころがしながら、豚肉の脂を抜く
※この時、肉の巻き終わりを下に焼くと肉が剥がれない
- ⑤鍋に移し、脂を抜いた肉巻きとごぼうの斜め切りを入れる。
水は具材の1/3程、沸騰してきた所にオイスターソースを入れ味を確認しながら煮る。
- ⑥肉巻きとごぼうに竹串をさして出来上がり。

料理のPR

この辺の地域では、冬野菜として白菜、大根と共に聖護院大根が作付けされてきました。

寒さに強く、甘く、大きく育ち、柔らかく、煮が早く、味付けが簡単で馴染むのが早いので気に入って使っています。

今回は新ごぼう(鉄分補給)にしましたが、きのこ類でも楽しめます。

豚肉の脂を抜いた肉巻きを冷凍しておけば、もう一品と言うとき、鍋に入れ、ソースを入れて、火にかけるとすぐ出せます。



聖護院大根の油あげ煮(聖護院大根丸ごと食べる)

市民



材料

聖護院大根 水
 油あげ 醤油
 油 少々

作り方

- ①大根の大きさ形は好きに切る。
- ②鍋に少し、油を引き、大根を入れ、水、醤油で味をととのえ、油あげを入れ煮る。すぐ柔らかくなるので、味を身ながら調理をする。

料理のPR

油あげを使ってたんぱく質、かつお節をまぶせばカルシウムと工夫次第で味が楽しめます。



聖護院大根の葉のごまあえ(聖護院大根丸ごと食べる)

市民



材料

聖護院大根の葉
ごま

作り方

- ①「聖護院大根のオイスターソース煮」、「聖護院大根の油あげ」で残った聖護院大根の葉をごまあえにする。

料理のPR

他のレシピで使った聖護院大根の葉も捨てずにごまあえにしました。



我家のゆずみそおでん

市民



材料
(4人分)

里芋(小)	4ヶ	☆みそ	大さじ5~6
椎茸	4ヶ	☆砂糖	大さじ2
こんにゃく(アク抜き)		☆はちみつ	大さじ1.5
※1/2枚を8枚に切る		☆みりん	大さじ1
うずら卵の水煮	4ヶ	☆料理酒	大さじ1
ちくわ		☆ゆず皮(飾り用千切り)	24本
※2本を半分にし、4本にする		☆ゆず皮みじん切り又はすりおろし	
		☆ゆず果汁	適量

作り方

- ①里芋の皮を剥き、塩をまぶして洗い、ぬめりを取る。小鍋に塩を入れ里芋を煮る。沸騰したら蓋を取り柔らかくなるまで煮ます。
- ②こんにゃく、椎茸を煮て、ちくわとうずら卵を一緒に温めます。(①と別鍋で調理)
- ③②の作業中にゆず皮の飾り用を残し、耐熱容器に入れ、よく混ぜ、レンジします。☆でゆずみそを作る。
- ④写真のように①と②を串にさし、③のゆずみそをかけ、飾り用ゆず皮をのせ、皿に盛り完成。

料理のPR

自分は手作りしましたが、「冷凍の里芋」、「市販のゆずみそ」を使い時短できます。

うずら卵の水煮を使うので、お子様にもきっと喜んでいただけます。

これからの季節にぴったりです。



里いものとりそぼろ

市民



材料
(4人分)

里いも	6~8ヶ	白だし	大さじ1~2
厚揚げ	1枚	砂糖	小さじ1.5
鶏ひき肉	150g	水	50cc
☆片栗粉	大さじ2~3	料理酒	大さじ1
☆水	大さじ2	みりん	大さじ1
○しょうがすりおろし	大さじ1~1.5		

作り方

- ①里いもの皮をむき、塩をまぶしてぬめりを洗う。食べやすく一口大に切り、茹でます。塩大さじ1を入れて茹でる。
- ②厚揚げも一口大に切り、レンジします。
- ③鶏ひきを小鍋にいれ、○と☆を除き、他は一緒に火にかける。
- ④☆の水溶き片栗粉を③に加え、最後に○を入れます。とろりとしたら更にしっかり熱を加えます。とろみのゆるくなるのを防ぐため。
- ⑤ ①と②を器に盛り④の鶏そぼろをかけて完成。

料理のPR

冷凍里いもでも同じく時短できます。

厚揚げもレンジし、主材料は里いも、厚揚げ、鶏ひき肉の3種です。チューブ入りしょうがでも大丈夫です。



変わり揚げ

市民

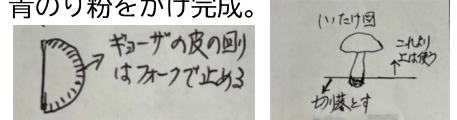


材料
(4人分)

ギョーザの皮	20枚	Aしいたけ	3ヶ
とりひき肉	200g	A長ネギ(白部)	15cm
小麦粉	適量	Aしょうが	1片
揚げ油	適量	A菊芋	40~50g
青のり粉	適量	Bピザ用チーズ	50g
塩胡椒	適量	Bオイスターソース	大さじ1.5
		Bタマゴ	1ヶ

作り方

- ①しいたけは汚れいている部のみ切り落とし、石づきも使い、ごみの量を減らす。Aをフードプロセッサーにかけます。
- ② ①をボールに移し、ひき肉と塩胡椒、Bを合わせよく混ぜる
- ③ ②を4等分し、更にギョーザの皮に包む時5等分し、20ヶ作る。※濃い目に溶いた小麦粉(のり付け用)を皮の周りにつけ、半月状にし、フォークを使ってきっちり止める。
- ④揚げ油を用意し、170度(中火)で③を皮がきつね色になるまで揚げ、天ぷら用紙を敷いた皿の上に取り、油が切れたら一人分ずつ盛り付け、青のり粉をかけ完成。



料理のPR

ギョーザのようなひだよせがなく、フォークで止めるので、簡単です。

具の中には健康面に配慮しました。

- ・血糖値一菊芋使用
- ・冷え性一しょうが使用

具の中に調味料とチーズが入っており、そのままおいしく食べられます。

しいたけの石づきも使うのでゴミを減らせます。



野菜豊富簡単料理

本宮市農家民宿



掲載しているレシピの材料

- ①しいたけ・葱マヨネーズ合え。
- ②さといも甘みそ合え。
- ③なむる
- ④白菜大根浅漬け
- ⑤野菜サラダ
- ⑥!!ふわ!!とろ汁

材料
(4人分)

しいたけ(中)	6ヶ	小松菜	100g
里イモ(小)	12ヶ	とろろ	300g
ほうれん草	200g	葱	200g
にんじん	200g	もやし	200g
白菜	300g	ロースハム	2枚
大根	200g	王子	2ヶ

調味料
(1人分)

あら塩	0.5g	マヨネーズ	少々
砂糖	60g	ごま油	少々
醤油	少々	ラー油	少々
みりん	少々	とろけるチーズ	2枚
酒	少々		

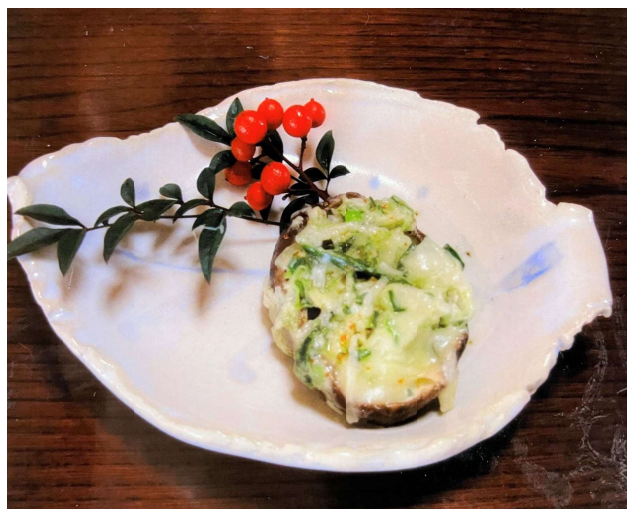
料理のPR

家の庭や、畑でとれた野菜を豊富に使った簡単料理です。
1つの野菜で何種類ものおかずがふえますよ～。
こでらにえがら作って見さんしょ～。



しいたけ・葱マヨネーズ合え。(野菜豊富簡単料理)

野菜豊富簡単料理①



作り方

しいたけを裏返し、葱、マヨネーズ、とろけるチーズ
1/4を上げて、オーブンで約6分焼く。



さといも甘みそ合え。(野菜豊富簡単料理)

野菜豊富簡単料理②



作り方

- ①里イモを茹でて、片栗粉をまぶし、唐揚げにする。
- ②最後に甘みそをからませて完成。



なむる(野菜豊富簡単料理)

野菜豊富簡単料理③



作り方

- ①しいたけを千切り、ほうれん草を3cm、にんじんを4cmに千切りにし、もやしと一緒に茹でる。
- ②ごま油、ラー油、塩、醤油で味付けして完成。



白菜・大根浅漬け(野菜豊富簡単料理)

野菜豊富簡単料理④



作り方

- ①白菜、にんじん、大根を千切りにする。
- ② ①を塩で漬ける。(好みで七味)



野菜サラダ(野菜豊富簡単料理)

野菜豊富簡単料理⑤



作り方

- ①大根、白菜は根の白い所だけ、にんじん、小松菜は3～4cmにし、すべてサツと茹でる。
- ②ロースハム、マヨネーズで混ぜる。



!!ふわ!!とろ汁(野菜豊富簡単料理)

野菜豊富簡単料理⑥



作り方

- ①とろろと玉子を混ぜてとく、葱、しいたけ、にんじんをこま切れにする。
- ②800cc 4人分の出し汁を沸騰させて、こま切れにした材料を入れ、沸騰したらとろろ、玉子を入れ出来上がり。



ごまネギ塩鶏むね肉

増子



作り方

- ①鶏むね肉を一口大に切り、火が通りやすいようにフォークで穴をあける。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、火が通るまで、鶏むね肉を焼く。
- ③ ②が焼き終わったら、皿に鶏むね肉を取り置く。
- ④ ③が終わったら、フライパンに☆の調味料を入れ、料理酒のアルコールが飛ぶまで火をかける。
- ⑤ ④にネギを入れ、ネギがしんなりしたら、火を止め、レモン汁を入れる。
- ⑥ 鶏むね肉に⑤のごまネギ塩だれをかけて完成!

料理のPR

たんぱく質を摂取できるバルク飯です!ごま油薫るネギ塩だれでおいしさ抜群です!

鶏むね肉の皮をカットすれば、脂質を押さえることもできます!

材料
(4人分)

鶏むね肉	1 kg	☆みりん	大さじ1
ネギ	1/2本	☆料理酒	小さじ1
オリーブオイル	適量	☆鶏ガラ	適量
☆ごま油	少々	☆塩胡椒	適量
☆醤油	大さじ1	レモン汁	少々

全国まゆみちゃん交流 プロジェクト



↑ 各種プロジェクトの様子はこちら ↑