



コンニャクイモは山の斜面などで栽培され、手作りコンニャクに加工されています。  
農産物直売所などでも販売されています。

## ● 材料 4人分

### コンニャクの準備

コンニャク	1 枚
だし	適量
薄口しょうゆ	少々

### 練り味噌の材料

赤味噌	大さじ 5
砂糖	大さじ 3
味醂	大さじ 2
酒	大さじ 1
水	大さじ 1
白ゴマ	少々

## ● 作り方

- ① 鍋に練り味噌の材料を全て入れて、弱火にかけ練り味噌を作る。
- ② コンニャクを5cm位に切る。
- ③ コンニャクをだしでたき、しょうゆなどで薄味をつけておく。
- ④ コンニャクに練り味噌をかける。
- ⑤ 表面をあぶると香ばしくておいしい。



煮物の定番！水菜、小松菜などでもできますよ！

## 大和野菜をご紹介「大和まな」

「大和まな」は大和に伝わるアブラナ科の菜っ葉。菜もの野菜が少ない冬場には欠かせない存在でした。『大和の伝統野菜』に選定されています。漬物やおひたし、煮物、炒め物にして美味しい！



## ● 材料 4人分

大和まな	1 束
うすあげ	1 枚
だし汁	2 カップ
砂糖	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 2

## ● 作り方

- ① 大和まなは沸騰した湯にさっとくぐらせて下ゆでし、食べやすい大きさに切る。
- ② あげは油抜きをして食べやすい長さの細切りにする。
- ③ 全ての材料を入れて好みの硬さになるまで炊く。



## 大和野菜をご紹介「大和いも」

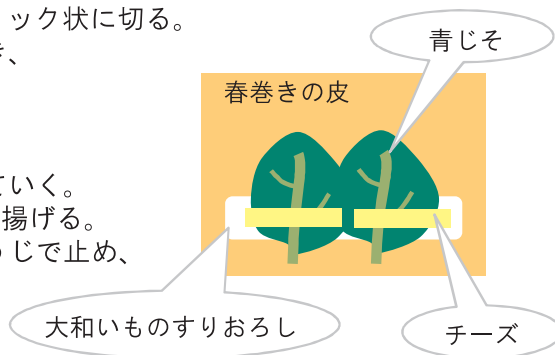
「大和いも」は、ヤマノイモの1つ、ツクネイモと呼ばれる種類の薯（いも）。『大和の伝統野菜』に選定されています。粘りの強さが特徴で、薯蕷(じょうよ)饅頭の原料にもつかわれています。

### ● 材料 4人分

大和いも(ヤマノイモ)	300 g
モzzarellaチーズ	100 g
青じそ	8 枚
塩、コショウ	少々
春巻きの皮(湯葉でも良い)	4 枚
スイート・チリソース	大さじ 1 /1人 目安

### ● 作り方

- ① ヤマノイモをすりおろし、下味として塩、こしょうをする(醤油味にしてもよい)。
- ② モzzarellaチーズを5mm角のスティック状に切る。
- ③ 寿司の巻きすの上に春巻きの皮を置き、4等分した①を手前2cmあけて広げる。
- ④ ③の上に青じそ2枚を横に並べ、その上に②を横に並べる。
- ⑤ 両端を内に折り込み、手前から巻いていく。
- ⑥ 180℃ぐらいの油で焦げ目がつくまで揚げる。  
※巻いた端が離れないようにつまようじで止め、形が落ち着いたらはずすと良い
- ⑦ 1本を1人分とし、3~4切れに切る。小皿にスイートチリソースを用意し、つけて食べる。





酪農家が考えた牛乳を利用した卵の花。  
おからの栄養に牛乳の栄養がプラスされ、味もまろやかに。

## ● 材料 4人分

おから	25 g	しょうゆ	小さじ 1
ニンジン	10 g	砂糖	大きじ 1と1/2
ちくわ	10 g	だし汁	1 カップ
鶏肉（もも）	25 g	牛乳	1/5 カップ
エノキダケ	5 g		
こんにやく	10 g		
ミョウガ	10 g		

※具材はお好みで！

## ● 作り方

- ① ニンジン、ちくわ、エノキダケ、鶏肉、こんにやく、ミョウガを細かく切る。
- ② ①の材料はしょうゆ、砂糖で下味を付ける。
- ③ おからは、なべにサラダオイルを入れ、少しから煎りをする。
- ④ ③に牛乳、だし汁を加え、②も調味料の水分とともに加える。
- ⑤ 中火～弱火にかけ、ゆっくり木しゃもじで焦げないようにかき混ぜながら炊く。



大豆の白と黒豆の黒を鹿の子に見立てて搔き揚げにしました。  
前日に豆さえ漬けておけば準備オッケー。

## ● 材料 4人分

黒豆	40 g
大豆	40 g
ニンジン	40 g
パセリ（青じそや三つ葉でも良い）	10 g
ゆず皮	少々
塩	小さじ 1
小麦粉	50 g
上新粉	20 g
油	適量

## ● 作り方

- ① 黒豆、大豆はよく洗って、魔法瓶に入れ、熱湯を注いでそのまま一晩置き、柔らかくする。
- ② 柔らかくなった黒豆、大豆を取り出し、包丁でやや粗めに刻む。
- ③ ニンジンも千切り、パセリは葉を小さくちぎる。ゆず皮はみじん切りにする。
- ④ ボールに②、③を入れ、塩、小麦粉、上新粉をふり入れながら混ぜ、水を加えて天ぶらの衣状に溶く。
- ⑤ 油を170℃程度に熱し、④を適量ずつすくい入れてかき揚げにする。



春になると、ツクシやヨモギが日当たりのよい土手に生えてきます。

おばあちゃんと連れだってよくツクシとりに行ったものです。

もちろん、ツクシの袴とりもおばあちゃんや子どものお仕事！



「春のお膳」を  
ご紹介

**ツクシもヨモギも一度ゆでて  
冷凍保存が可能ですよ！**



## ● 材料

ツクシ	200 g
卵	3 個
だし汁	2/3 カップ
しょうゆ	小さじ 2
砂糖	大さじ 1
味醂	大さじ 2
ゴマ油（サラダ油でもよい）	適量

## ● 作り方

- ① ツクシの袴をとって洗う。
- ② サッとゆでたあと、水にとってあく抜きし、ザルに上げる。
- ③ ゴマ油で炒め、しょうゆ、砂糖、味醂で薄味に炊く。
- ④ 卵を割り入れ、卵とじにする。

イカをおいしく!  
アイデア料理です



## ● 材料 イカ3杯分

具材		具の味付け (A)		煮汁の味付け (B)	
イカ	3 杯	砂糖	大さじ 1	砂糖	大さじ 4と1/2
糸コンニャク	3 袋	しょうゆ	90 cc	しょうゆ	180 cc
ニンジン	1/4 本	味醂	60 cc	味醂	90 cc
塩 (糸コン用)	適量	油	適量	酒	90 cc
つまようじ	3 本				

## ● 作り方

### イカの準備

- ① イカの足を引っ張り、内臓を取り出す（内臓は捨てる）。胴は洗っておく。
- ② ①のイカの足を1cm程度に刻む。
- ③ 糸コンニャクを塩でもんでぬめりを取り、洗ったあと、食べやすい長さに切る。
- ④ ニンジンを細かく切る。
- ⑤ ③、④の糸コンニャクとニンジンを油で炒め、Aの砂糖、しょうゆ、味醂で味付けする。
- ⑥ ⑤に②のイカの足を加え、水分がなくなるまで炒め、ザルなどにあげて残った汁気を落とす。
- ⑦ イカの胴に⑥の具を詰め、口をつまようじでとめる。

### イカを煮る

- ⑧ 鍋にBの調味料全てを入れ、イカ3杯が浸かる程度の水を足して沸騰させる。
- ⑨ 沸騰した⑧に、⑦の具詰めしたイカを入れ、さらに沸騰してから5分煮込む。煮えてから少しおくと味がよく浸みる。  
**!** 煮すぎるとイカが小さく固くなってしまう。