

椎茸ごはん

材 料 名	3合分	作り方
	g	
米	3合	※しいたけ:厚めのスライス。軸も入れる。 ※人参 :皮をむかずに千切り ※昆布:2回もみ洗いし、食べやすく切る
しいたけ	3パック	
人参	550	
酒	140	
みりん	180	
うす口しょうゆ	250	
刻み昆布	70	

塩分0.8%

皮は剥かずに 切って重ねて放置!みそも、野菜の皮も、アクも、素材丸ごとうま味にかかります!!



重ね煮で! 具たくさん適塩みそ汁

材 料 名	4人分	作り方
	g	
すこやか減塩みそ	40	① ↑の順に材料を切り、鍋の底から順に敷く。 味噌も重ねる。(数か所にポンポンとおく。) ▲ 重ね煮では味噌も食材の一つとして考えます ▲ 味噌の種類により分量は調節して下さい
かつお節 ※なくてもOK	1.5	
うすあげ	20	
人参 :薄めのいちよう	30	② 水をひたひたに注ぎ、フタをして中火にかける。 ③ 蓋が踊ってきたら火を弱め、芋が柔らかくなるまで煮る。 ▲途中でフタをあけない、まぜない。 →弱めて7分程したらふたを開けて固さをみる
玉ねぎorねぎ :薄切り	90	
芋 :厚めのいちよう	90	
乾わかめ:戻さず重ねる	2	
きのこ :食べやすく切る	60	④ 野菜が柔らかくなったら、豆乳を加え、全体をまぜ、味を調える。
水	600	

★重ね煮では、皮は基本的におきません。順番に重ねることで、食材のうま味が引き出されます。

★戻したひじきや、刻み昆布を下に重ねてもOKです。人参の上に皮付きのまま、ごぼうも美味!! キャベツなどの葉物の場合、海藻の次に重ねます。

谷田部ねぎとイカのぬた和え

材 料 名	4人分	作り方
	g	
谷田部ねぎ 2.7キロ	120	① 塩を入れた湯で、ねぎをさっとゆで、水にとり、水気を切り、2cmに切る。 ➡ペーパーでしっかり水気を切る。
塩(ゆでる用)		
イカ(皮むき)	40	② イカ:皮をむき、サッとボイルし、ぶつ切り
すこやか減塩みそ	大匙1	
砂糖	大匙1	③ (A)をあわせておき、全て和える。
酢	小さじ2	
すりごま	8	④ 最後に、からしを加える。
からし	3	



(A)

小堂さんの厚揚げの煮物

(A)

材 料 名	4人分	作り方
	g	
地元の厚揚げ	1枚	① あげ:湯を沸かし、油抜き ② 水気を絞る ③ 1枚を8等分の▲に切る ④ 鍋に、(A)を入れ、中火で沸騰直前まで温める。 ⑤ 厚揚げを加え、落し蓋をして弱めの中火で7~8分。 ⑥ 醤油を加え、さらに8~10分コトコト。 煮汁が7割ほどに減ったら火を止める。 ⑦ 10分置いて余熱で含ませる。 ➡ 味見して、必要なら醤油を小さじ1ずつ入れ、微調整 (いったん冷ますとよりしみこみ、薄味でも美味しいです)
昆布・かつおだし汁 (or水+無塩だし小袋1)	220	
酒	小匙1	
みりん	小匙1	
砂糖	小匙1/2	
おろし生姜	2	
醤油(あれば減塩)	小匙1	

★大豆の味が濃い小堂食品の厚揚げは、シンプルに煮含めるだけでごちそう。

生姜の風味とだしをきかせ、甘さ控えめの上品な一品に仕上げます。

里芋と小豆のいとこ煮(松永地区)

★圧力鍋

高压10分

低压14分

(A)

(B)

材 料 名	4人分	作り方
	g	
小豆	40	① 小豆:さっと洗い、かぶるくらいの水を加えてゆがき、沸騰したら湯を捨てる。 ➡再び水を加えて、小豆が軟らかくなるまで煮る。
板こんにゃく	60	
里芋	65	② こんにゃく:下茹でし、7~8mm角のサイコロに切る。 ③ 里芋:皮をむき、ひと口大に切る。
だし汁	75	
砂糖	小匙1	④ (A)でこんにゃくを煮る。 ➡10分程したら里芋を入れ、少し硬めで火を止める。 ➡小豆とあわせ、(B)を入れ、しばらく煮る。
うす口しょうゆ	小匙1/3	
砂糖	大匙1	
塩	0.5	



●調理ポイント: ①小豆はしっかり軟らかくなってから調味料を入れる。

②里芋は煮込みすぎて碎けないように気をつける。

府中大根と人参の紅白なます

★府中大根

(A)

材 料 名	4人分	作り方
	g	
大根 (3cm千切り)	80	① 大根・人参を千切りにし、塩をまぶし、10分おく。 ➡しっかり絞る
人参 (//)	20	
塩	ひとつまみ	② (A)の合わせ酢、細切り昆布、ゆず皮を加え、和える。 ③ 30分以上、なじませる。 (お砂糖控えめですが、時間を置くとまとまりやすいです)
米酢	大匙1	
砂糖	小匙1/2	
ゆず絞り汁	小匙1	
細切り昆布	1	※ゆず皮・・・黄色い部分のみ使用
ゆず皮(千切り)	適量	

★”塩分・お砂糖控え目”のレシピですが、昆布のうま味×酢・柑橘で美味しくいただけます。

★小浜市の甘みが強い冬大根なら、この砂糖量でも自然な甘さが味わえます。