

季節の調理体験-4月編-

～元気食生活～

雑穀ごはん 春野菜の味噌汁
さわらと春野菜のごま風味焼き
桜の花のようかん



「人生 100 年時代」という言葉をよく耳にするようになりました。喜ばしいことですが、そうなりといかに元気で長生きするか、という「健康長寿」が現代人にとって大きなテーマではないでしょうか。それには減塩に努め、野菜を中心とした、栄養バランスの良い食生活を心掛けることが大切です。

ご紹介する献立は一例ですが、野菜を中心に、季節の魚やキノコも使い、多彩な栄養素が含まれています。ごはんも市販の雑穀を混ぜることで、白米には少ないミネラルや食物繊維を摂取することができます。こういった日々の積み重ねが、健康長寿の実現につながってくるでしょう。

雑穀ごはん

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
米	2合	市販の雑穀	1袋（30g）

作り方

- ① 米を研ぎ、30分ほどザルにあげて水切りする。
- ② 炊飯器に入れ、水（2合の目盛り+50cc）、雑穀を加えて炊飯し、炊き上がったらよく混ぜ合わせて完成。

★白米は精米により、米に含まれるビタミン、ミネラルの95%を取り除いてしまった状態だが、雑穀を混ぜることでそれらの栄養素を補える。

春野菜の味噌汁

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
うど、菜の花、新玉ねぎ、春キャベツなど お好みの春野菜	各50gくらい	味噌	55g
		昆布	名刺サイズ1枚
		煮干し	10g
油揚げ	（中）1／3枚	水	800cc

下準備 昆布を1時間くらい前から分量の水に浸けておく。煮干しの頭を取って背割りにして内臓を取る（手で簡単にできる）。

作り方

- ① 昆布水に煮干しを入れて火に掛ける。フツフツと沸いてきたら昆布を取り出し、火を弱め10分ほど煮出す。煮干しを取り出し、火を止めて出汁の完成。
- ② 各春野菜は、それぞれ食べやすい大きさに切る。油揚げは油抜きし、1.5cmの色紙切りにする。
- ③ ①の鍋に②の具を入れて火に掛け、根菜が柔らかくなったら火を止める。味噌を出汁で溶き、全体に混ぜ合わせて完成。

★苦みのある春野菜には煮干しの出汁がよく合う。

さわらと春野菜のごま風味焼き

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
さわらの切身	4切れ (50~60g)	白ごま	大さじ2 / 3
アスパラガス	8本	ごま油	大さじ2
新玉ねぎ	1 / 2コ	塩・コショウ	適量
椎茸	4枚		

下準備 さわらの切身に適量の塩(分量外)を振り、30分ほどおく。塩が浸透し、水気が出てきたらキッチンペーパーで拭いておく。

作り方

- ① アスパラガスの根本1センチほどを切り落とし、ピーラーで下半分の皮をむく。そのあと4等分に切る。椎茸は石づきを取り除き、半分に切る。
- ② 新玉ねぎは5mm幅にスライスする。フライパンを中火に掛け、ごま油大さじ1を加えて炒め、透き通ってきたら①を入れて塩、コショウをする。そのあと1分ほど炒めて火を止める。
- ③ 下準備したさわらに、ごま油(大さじ1)をまんべんなく絡め、白ごまをまぶす。オーブンを190℃に予熱する。
- ④ 天板にクッキングシートを敷いて、まず玉ねぎを広げ、その上にさわらを並べる。周りにアスパラガスと椎茸を添え、オーブンの中段にセットして12分焼いて完成。

桜の花のようかん

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
桜の花(塩漬け)	60g	ハーフ寒天	1本
白あん	200g	砂糖	30g
食紅	ごく少量	水	300cc

下準備 寒天を軟らかくなるまで水に浸けておく。桜の花は流水でさっと洗って水気を絞る。そのあと分量の水に浸けて15分ほどおく。

作り方

- ③ 桜の花の水気を絞り(戻し汁はとっておく)、白あんと一緒にフードプロセッサーにかける。
- ④ 寒天の水気を絞って細かくちぎる。そのあと鍋に入れ、①の戻し汁を加え中火に掛ける。泡立て器で混ぜながら、沸騰したら弱火にして2分ほど煮る(寒天はしっかり沸騰させないと固まらない)。
- ⑤ ②に①と砂糖、水少量で溶いた食紅を加え、混ぜながら1分ほど煮て火を止める。
- ⑥ ボウルに水を張り、③を鍋ごと冷やし、粗熱がとれるまでしばらく混ぜる。水で濡らした流し缶に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦ 8等分し、器に盛って完成。

季節の調理体験-5月編-

～寿司～

八種の手まり寿司
和風ビシソワーズ
かぼちゃのモンブラン風



お寿司は今や日本だけにとどまらず、世界中で愛されるフードになりました。増え続ける訪日外国人にも大人気です。

ただ、健康的な印象のお寿司ですが、ネタが魚だけでは栄養バランスが悪く、また家庭で作るのは大変です。そこで写真のような、旬の野菜を中心にした手まり寿司はいかがでしょう。簡単にそろそろ材料ばかりで、手間も魚ほどではなく取り組んでいただきやすいと思います。

とはいえ、野菜だけでもさみしいので小浜らしく小鯛の笹漬けとへしこを添えました。スープは短い旬の一寸そら豆のポタージュ。ふっと抜ける香りに季節の味を感じます。モンブラン風は、ひと味違ったかぼちゃの美味しさを感じていただけると思います。

8種の手まり寿司

(小鯛笹漬け、へしこ、かぶ、椎茸、パプリカ、みょうが、アスパラガス、なす)

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
米	3.5合	干椎茸(小)	4枚
A {	米酢	B {	椎茸戻し汁
	砂糖		砂糖、酒、みりん、 しょうゆ
	塩		各大きじ1
小鯛笹漬け	4枚	干びょう	13cm×4本
へしこ薄切り	4枚	なす(中)	2/3本
かぶ(小)	2/3コ	アスパラガス	2本
みょうが	4コ	赤パプリカ	2/3コ
C {	米酢	白ごま	大きじ1
	砂糖	昆布	名刺サイズ1枚
	塩	大葉	4枚
	8g	塩(かぶ用)	2g

下準備 干椎茸は前日から戻しておく。米を研ぎ、20分ほど昆布といっしょに水に浸けてから炊飯する。

作り方

- ① Aを合わせ、砂糖・塩が溶ける程度に軽く火に掛け、寿司酢を作る。
- ② ご飯が炊き上がったたら、5分蒸らして半切り桶にあけ、寿司酢、白ごまを加え、うちわで冷ましながら切るように混ぜる。粗熱がとれたら濡れ布巾をかけ、酢が馴染むまでしばらく置く。そのあと300g(1人分)ずつ4等分に分ける。
- ③ 干びょうを塩でもみ洗いし、10分ほど水に浸けておく。干椎茸の軸を切り落とす。
- ④ 小鍋にBを合わせ、③を入れて中火に掛ける。煮立ったら中火で7~8分煮る。火を止めそのまま置いて味を含ませる。
- ⑤ パプリカはタテ半分に切り、種を取り除く。フライパンにオリーブオイル(分量外)を適量とパプリカを入れ、フタをして蒸し焼きにする。やわらかくなったら取り出し、冷めたら皮をむいて4等分に切り分ける。
- ⑥ Cを合わせ、軽く火に掛け甘酢を作る。みょうがをさっとゆでて、熱いうちに甘酢に浸けておく(こうするとききれいなピンク色に染まる)。
- ⑦ アスパラガスは根元を1cmカットし、下半分の皮をむく。横4等分に切り、塩少々(分量外)を加えた熱湯で1分茹で、色止めに冷水に浸けておく。
- ⑧ なすは斜めに4等分にスライスする。小鍋に多めのオリーブオイル(分量外)を入れて色よく揚げ、冷ましておく。
- ⑨ かぶは、皮をむいて4等分に横に薄切りにする。塩を振って全体に混ぜ合わせしばらく置く。水が出てしんなりしてきたら水切りしておく。以上で8種の寿司ネタが完成。
- ⑩ ②の酢飯1人分を各自8等分に分け、丸く成形する。大葉をタテ半分に切る。
- ⑪ 小鯛とへしこは大葉と一緒に、アスパラガスは2本ずつ干びょうで巻き、それ以外はそのまま酢飯と合わせ、ラップを使って丸くにぎる。
- ⑫ 皿にバランを敷き、寿司を盛って完成。

和風ビシソフーズ 材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
メイクイン	1コ	出汁	130cc
玉ねぎ（中）	1／3コ	牛乳	220cc
白ねぎ	1／3コ	塩	3g
豆乳（無調整）	130cc	サラダ油	小さじ1
ねりわさび	2g		

作り方

- ① メイクインは皮をむいて薄切りにし、水にさらして水気を切る。
- ② 玉ねぎは薄くスライスし、白ねぎは斜めに薄くスライスする。
- ③ 厚手の鍋にサラダ油を熱し、①②をしんなりするまで炒める。
- ④ ③に塩少々と水30cc（共に分量外）を加えて蓋をし、10分ほど蒸し煮にしてから火を止める。そのまま冷ましておく。
- ⑤ ④の粗熱がとれたら、滑らかになるまでミキサーに掛ける。
- ⑥ ⑤を再度④の鍋に戻し、出汁、塩を加えてひと煮立ちさせる。火からおろして粗熱をとり、豆乳、ねりわさびを加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ カップに注ぎ、仕上げにクルトンを浮かべて完成。

スープの浮き臭に…手作りクルトン

- ① オーブンを180℃に予熱し、食パン薄切り1枚を小さなサイコロ型に切る。塩少々とオリーブオイル小さじ1を掛け、全体に混ぜ合わせる。
- ② 天板にクッキングシートを敷き、①を重ねないように広げて8分焼く。冷めたら完成。

かぼちゃのモンブラン風 材料：4～6人分

材 料	分 量	材 料	分 量
市販のスポンジケーキ	直径15cm 1コ	ラム酒	小さじ1
かぼちゃ	200g	無塩バター	20g
生クリーム	80cc	グラニュー糖A	25g
三温糖	5g	グラニュー糖B	6g
バニラエッセンス	少々		

作り方

- ① かぼちゃは種とワタを取り除き、皮をむいて3cm角に切る。被るくらいの水で、串がすっと通るくらいに茹でる。
- ② ①を裏ごししてグラニュー糖A、バター、バニラエッセンスを加えてよく混ぜ合わせる。ラップを掛けて冷蔵庫で冷ましておく。
- ③ 三温糖に熱湯小さじ1を加え、混ぜ合わせる。冷めたらラム酒を加え、再度混ぜる。
- ④ スポンジケーキを6等分に切り、刷毛で③を塗る。
- ⑤ ボウルに生クリーム、グラニュー糖Bを入れて底を氷水に当て、8分立てにする。
- ⑥ ④に⑤を等分にして山型にのせる。②を絞り袋に入れて渦巻き状に盛り付ける。
- ⑦ 6等分に切り分け、皿に盛って完成。

季節の調理体験-6月編-

～豆～

赤飯 ごま豆腐
枝豆のしんじょ汁 水無月（みなづき）



豆類は主要な栄養素を豊富に含んだ優れた食品で、日本人の食生活にはなくてはならないものです。特に大豆は「畑の肉」といわれるほどタンパク質を多く含み、昔から味噌やしょうゆ、豆腐や納豆など様々に加工されてきました。

また豆は、食品としてだけではなく、節分の豆まきなど、日本人の暮らしや伝統行事などとも深い関わりがあります。「水無月」は1年の折り返しにあたる6月30日に食べるお菓子で、「夏越（なごし）の祓（はらえ）」の日に食し、邪気を払い、残り半年の無病息災を祈ります。この季節、氷に見立てた三角のういろうの上に小豆がのっているのが見た目にも涼やかです。

赤飯

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
もち米	2合	小豆	55g
砂糖	大さじ2/3	黒ごま	大さじ2/3
塩	小さじ2/3		

下準備もち米を研ぎ、30分ほど水に浸けておく。

作り方

- ① 小豆は洗って鍋に入れ、水270ccを加え、弱めの中火で茹でる。沸騰から25分たったら火を止め、茹で加減をみる。固いけれど、何とか食べられる、というくらいがベスト。ボウルを下に置き、小豆をザルにあげる。茹で汁は炊飯に使うので捨てないこと。
- ② ①の茹で汁に水を足し、300ccにしておく。
- ③ 炊飯器にもち米と①と②、小豆、砂糖、塩を入れ、炊飯する。炊き上がったら15分ほど蒸らし、全体を切るように混ぜる。
- ④ フライパンに黒ごまと塩（分量外・適量）を入れて弱火に掛け、ゆすりながら炒る。香りが立ったら火を止める。③を器に盛り、ごま塩を掛けて完成。

枝豆のしんじょ汁

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
はんぺん（ふわふわ）	2枚（約200g）	水	800cc
枝豆	15房	昆布	名刺サイズ1枚
きくらげ（乾燥）	2g	削り節（混合節）	10g
卵	M1コ	薄口醤油	大さじ1
砂糖、片栗粉	各小さじ2	塩	適量
みょうが	1コ	サラダ油（ソテー用）	適量

下準備昆布は1時間くらい前から分量の水に浸けておく。きくらげを水に浸けて戻しておく。

作り方

- ① 枝豆は茹でて房から取り出す。きくらげを1~2mmの細切りにする。
- ② はんぺんをすり鉢ですり潰す。
- ③ 容器に砂糖、片栗粉、溶き卵を混ぜ合わせ、②に少量ずつ加えて全体によくすり混ぜる。
- ④ ③に①を加えて混ぜ、8等分にして丸く形を整える。薄く片栗粉をまぶしておく。
- ⑤ フライパンを熱してサラダ油を入れ、④を両面こんがり焼いて取り出す。キッチンペーパーで余分な油を拭きとっておく。
- ⑥ 昆布水に削り節を入れて火に掛ける。フツフツと沸いてきたら昆布を取り出し、火を弱め15分ほど煮出す。火を止めて薄口醤油を加え、味見して薄ければ塩で調整する。
- ⑦ みょうがを千切りにしてさっと水にさらす。⑥に⑤を入れて火に掛け、軽く沸いたら火を止める。具と汁を椀に入れ、みょうがを散らして完成。

ごま豆腐

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
無調整豆乳	260cc	砂糖	5g
米粉	5g	白練りゴマ	30g
粉寒天	2g	水	160cc

作り方

- ① 鍋に水と粉寒天を入れ、泡立て器で混ぜながら中火で加熱し、沸騰から2分以上続け完全に煮溶かす（寒天はしっかり沸騰させないと固まらない）。
- ② 豆乳、砂糖、ねりゴマ、米粉を厚手の鍋に合わせてよく混ぜ合わせる。中～弱火にかけ、沸騰手前まで注意しながら温める（沸騰させると分離するので注意）。
- ③ ①と②を合わせ、1分ほど沸騰させないように気を付け、温めながら混ぜ合わせる。
- ④ ボウルに水を張って③を鍋ごと冷やし、粗熱がとれるまでしばらく混ぜる。③を流し缶に移し、粗熱が取れたら冷蔵庫で固める。
- ⑤ 8等分に切り分け、器に盛って完成。

水無月

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
くず粉	大さじ2	砂糖	80g
白玉粉	大さじ2	甘納豆	120g
小麦粉	72g	水	200ccと30cc

作り方

- ① ボウルにくず粉、白玉粉、小麦粉、砂糖を合わせ、水200ccを3回に分けて加え、1回ごとによく混ぜ合わせる。1度ザルに通してダマをなくす。
- ② 流し缶の内側にクッキングシートを敷き、①の9割の量を流し入れ、湯気の上上がった蒸し器に入れて強火で10分蒸す。
- ③ ②の表面が固まっていれば、すき間なく甘納豆を散らす。①の残りに水30ccを加え、よく混ぜ合わせて②に流し入れる。再度12～15分蒸す。
- ④ 表面が固まっていれば、蒸し器から取り出して5分ほど常温で冷ます。そのあと容器ごと氷水で冷やし、粗熱が取れたら容器から出して、食べ易い大きさに切り分けて完成。

季節の調理体験-7月編-

～本格カレー～

豆と夏野菜のポークカレー
ターメリックライス ぶどう入り白ようかん



カレーは、国民食ともいえるほど人気がありますが、ほとんどの場合、市販のルーを使って作られるのではないかと思います。

カレーの主役は、肉や野菜ではなくスパイスです。ルーを使わずスパイスのみで作ったカレーは、辛さの中に何ともいえず、複雑で奥深い味がします。ポイントはみじん切りにした玉ねぎに、スパイスの風味、香りをしっかり馴染ませること。

聞き慣れないスパイスは使いにくいかもしれませんが、ぜひ本格カレーに挑戦してみてください。デザートは白あんとぶどうを合わせて、涼やかなようかんに仕立てました。

御食国若狭おばま食文化館

豆と夏野菜のポークカレー

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
乾燥黒豆	54g	オリーブオイル	大さじ3
枝豆	100g	A { クミン ターメリック カレー粉	耳かき2杯程度
玉ねぎ	3/4コ		小さじ1
赤パプリカ	1/2コ		大さじ3/4
かぼちゃ	150g	出汁用の水	700cc
豚バラスライス	140g	昆布	名刺サイズ1枚
にんにく・生姜	各大さじ3/4	かつお節	10g
小麦粉	大さじ2	塩	小さじ1/2
コショウ	小さじ1/4		

下準備昆布とかつお節で出汁をひいておく（約650cc）。

出汁の引き方

作り方

- ① 固く絞った濡れ布巾で、昆布の表面をさっと拭く。そのあと分量の水に30分浸ける。
- ② ①を中火（強すぎると旨みが十分に引き出せない）に掛け、沸騰直前に昆布を引き揚げ、一旦火を止める。
- ③ ②にカツオ節を加え再度中火に掛け、ひと煮立ちしたら火を止める。カツオ節が沈んだら、網じゃくしでカツオ節を引きあげる。

★吸い物には昆布とかつお節の一番出汁を使うのが基本。二番出汁は、一番出汁をひいたとの昆布とかつお節をじっくり弱火で煮出したもの。一般的に、みそ汁や煮物等に使う。

作り方

- ① 枝豆は固めに茹で、さやから取り出しておく。黒豆は、フライパンで豆の表面が割れるまでから煎りし、そのあと出汁300ccで煮汁がほぼなくなるまで中火で煮る。
- ② 玉ねぎは粗みじん、にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ③ 豚バラは7～8cmの長さに切る。フライパンに少量のオリーブオイル（分量外）を熱し、サッと炒め軽く塩コショウ（分量外）で味付けする。
- ④ 浅鍋にオリーブオイルを熱し、しょうが、にんにくを中弱火でじっくり炒める。油に香りが移ったら、玉ねぎを加えて5分ほど炒める。さらにAのスパイスを加えて3分ほど炒め、続いて①、③を加え、最後に小麦粉を入れ軽く炒め、全体になじませておく。
- ⑤ ④に残りの出汁（約350cc）を少しずつ加え、のばしていく。そのまま中弱火でコトコト煮る。塩、コショウを加え、味見をして必要なら適宜調整する。
- ⑥ 油を170℃に予熱する。かぼちゃは5mm幅のスライス、赤パプリカは縦に4等分し、そのまま素揚げして盛り付け時に添える。
- ⑦ ライスができたなら皿に盛り、⑥を添えて完成。

- ・クミン…日本人がもっともカレーをイメージする香り。インドの代表的なスパイス。
- ・ターメリック…別名ウコン。様々なインド料理に使われ、特に黄色の色付けに重宝。

ターメリックライス

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
白米	2合	月桂樹の葉	2枚
ターメリック	小さじ1/2	オリーブオイル	大さじ1

作り方

- ① 米を研いで炊飯器に入れ、通常の水加減でセットする。
- ② スイッチを入れる直前にターメリック、月桂樹の葉、オリーブオイルを加えて炊飯する。
- ③ ②が炊き上がったら、刻んだパセリを混ぜ合わせて完成。

ぶどう入り白ようかん

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
白あん	200g	レモン汁	1/8カット分
ぶどう（種なし）	100g	砂糖	24g
寒天	3g	水	240cc

作り方

- ① 寒天を、やわらかくなるまで水に浸けておく。
- ② 寒天の水気を絞り、細かくちぎって分量の水を加えて火に掛ける。レモン汁と砂糖を加え、泡立て器で混ぜながら、沸騰から2分続け完全に煮溶かす。（寒天はしっかり沸騰させないと固まりません）
- ③ ②に白あんを加え、弱めの中火で混ぜながら1分ほど煮て火を止める。
- ④ ボウルに水を張り、③を鍋ごと冷やし、粗熱がとれるまでしばらく置く。
- ⑤ ぶどうは皮をむき、大きい玉の場合は小さくカットし（1/4か1/6くらい）、流し缶に並べる。
- ⑥ ⑤に④を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。ガラスの器になるべくぶどうが見えるように盛り付けて完成。

季節の調理体験-8月編-
～夏野菜でイタリアン～

フレッシュトマトと茄子のスパゲティ
豆と夏野菜のサラダ フルーツのカプレーゼ



夏の光を浴び、真っ赤に色付いたトマトを見ると、このスパゲティが作りたくなります。トマトと茄子の相性は抜群で、2つが一体となったソースはまさにイタリアの味わいです。

副菜には、パプリカ、きゅうりなどの夏野菜と豆類を合わせ、そこに「キヌア」を加えました。キヌアは雑穀の一種で、非常に栄養価の高い食品です。つぶつぶした食感もおもしろく、野菜や豆類と一緒に食べると、味・栄養の両面で一層豊かになります。

「カプレーゼ」は、モッツァレラチーズとトマトを合わせたイタリアの前菜ですが、今回は果物と合わせ、デザートに仕立てました。甘酸っぱいキウイソースでお召し上がりください。

フレッシュトマトと茄子のスパゲティ

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
トマト（熟したもの）	4コ	乾バジル	適量
茄子	2本	粉チーズ	適量
にんにく	1かけ	オリーブオイル	大さじ2
白ワイン	100cc	塩、コショウ	各小さじ1/2
玉ねぎ	1/4コ	スパゲティ（1.6mm）	280g

作り方

- ① フレッシュトマトソースを作る。トマトは湯むきし、冷めたらざく切りにして水を切っておく。
 - ② 茄子はへたを切り落として皮をむき、タテ5mm幅にスライスする。両面に軽く塩を振り、5分ほど置くと水が出てくるので、拭き取っておく。玉ねぎを粗みじん切りにする。
 - ③ 小さな鍋にオリーブオイル（分量外）を2cmほど注ぐ。②の茄子を軽く揚げる感覚で両面焼いていく。
 - ④ にんにくをみじん切りにする。厚手の鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくを弱火に掛ける。キツネ色になり、香りが出たら玉ねぎを加え、色付いてきたら③を加え、木ベラで潰しながら炒める。あらかた潰れたら強火にし、白ワインを加える。
 - ⑤ しばらく煮詰めたあと①のトマトを加え、同様に潰しながら炒める。ほぼ潰れたら中火にし、5分ほど煮込む。火を止め、塩、コショウで味を調え、バジルで香りつけてソースの出来上がり。
 - ⑥ スパゲティを茹でる。大きめの鍋にたっぷり水を入れ、しっかり塩味がするくらいの塩（分量外）を入れて火に掛ける。沸騰したらスパゲティを投入する。同時にソースを温めておく。
 - ⑦ 茹で加減をみながら、わずかに芯が残るくらい（アルデンテ）になったらザルにあげる。皿に盛り、温めたソースを掛け、お好みで粉チーズを掛けて完成。
- ★スパゲティはタイミングをみて、出来るだけ食べる直前にゆで揚げると良い。

豆と夏野菜のサラダ

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
オリーブオイル	30cc	キヌア	40g
白ワインビネガー	30cc	サラダ豆	1袋
A マスタード	20g	パプリカ赤、黄	1/2コずつ
塩	2g	きゅうり	1本
コショウ	少々		
レモン果汁	1/4カット分		

下準備米を研ぐ要領でキヌアを洗い、茶漉しなどにあげて20分ほどおいておく。

作り方

- ① キヌアを炊く。小鍋を中火に掛け、少量のオリーブオイル（分量外）を入れ、準備したキヌアを加える。1分ほど炒めたら水100ccを入れ、沸騰したら弱火で12～13分加熱する。火を止めて5分蒸らし、スプーン等でふんわり全体に混ぜ合わせる。
- ② パプリカ、きゅうりは1cm角ほどの大きさに切り揃える。
- ③ ドレッシングを作る。ボウルにAを入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。
- ④ 食べる直前に、③のドレッシングに①、②、サラダ豆を入れ全体によく和える。
- ⑤ 時間がたつと味が薄くなってしまうため、食べる直前に野菜とドレッシングを和え、皿に盛って完成。

★キヌアはスープやサラダの具など、いろいろな料理に活用できる。

フルーツのカプレーゼ

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量	
キウイソース	キウイ	2コ	モッツアレラチーズ	1コ
	グラニュー糖	30g	いちじく	2コ
	レモン果汁	1/4カット分		
	水	30cc		

作り方

- ① キウイソースを作る。キウイの両端を切り落として皮をむき、タテ半分に切る。そのあと3mm幅の半月にスライスする。
- ② 小鍋にグラニュー糖、レモン汁、水を入れて弱火に掛け、全体に馴染んだら①を加える。混ぜながら煮詰め、少しゆるいと感じるくらいで火を止める。鍋ごと水に浸けて粗熱をとり、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ いちじくは先を切り落とし、1コを4等分にスライスする（皮をむくかどうかはお好みで）。モッツアレラチーズは1コを8等分にスライスする。
- ④ 器に③を交互に美しく並べ、キウイソースをかけて完成。

★ぶどうや桃など、お好みのフルーツでアレンジできる。

季節の調理体験-9月編-

～フランスの家庭料理～

レンズ豆のピラフ 豆とソーセージのクスクス
ファールトン



フランス料理というと、少し敷居が高いようにも感じますが、普段、現地の人々に親しまれているのは栄養的にもバランスのとれた、素朴で食べやすい料理がほとんどです。

「レンズ豆」は日本ではあまり馴染みがありませんが、非常に栄養価が高く、平たくて火が通りやすいので、世界各国で使われています。

「クスクス」は前月の「キヌア」とよく似た形状ですが、パスタの一種です。煮込み料理やサラダに加えるのが定番で、つぶつぶの食感がほど良いアクセントになります。

「ファールトン」は、卵と乳製品をたっぷり使った、ブルターニュ地方の伝統的な焼き菓子で、一口食べると、思わず口元が緩んでしまう美味しさです。

レンズ豆のピラフ 材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
レンズ豆	60g	バター	25g
米	2合	塩	小さじ1
玉ねぎ(中)	1/4コ	水	400cc
赤パプリカ	1/3コ	オリーブオイル	少々(野菜加熱用)
パセリ	5g	コショウ	適量

下準備米を研いで、ザルにあげて水分を切っておく。

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、赤パプリカは5mm角くらいに切る。パセリはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを少量入れ、玉ねぎ・レンズ豆を加え、玉ねぎが透き通るくらいまでに炒める。
- ③ 炊飯器に米と②、赤パプリカ、バター、水と塩を入れてピラフを炊き上げる。
- ④ 炊き上がったら10分ほど蒸らし、パセリとコショウを加えて混ぜ合わせる。型を使って、器に盛りつけ完成。

豆とソーセージのクスクス 材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
クスクス	1/2カップ	ソーセージ	4本(小なら8本)
ひよこ豆(缶詰)	1カップ	バター	15g
ひよこ豆の缶汁	100cc	顆粒コンソメ	6g
玉ねぎ	1/2コ	アリッサ	小さじ1/4
ズッキーニ	1/2コ	オリーブオイル	大さじ2
小かぶ	2コ	塩	小さじ1/2
トマト	1コ	クミン	小さじ1/4

作り方

- ① ボウルにクスクスとバターを入れ、熱湯1カップを注ぐ。熱湯がクスクスに吸い込まれるまで静かにかき回し、ふやけたらそのまま3分ほど置いておく。
- ② ①を布巾に包み、強火の蒸し器で4分蒸す。火を止め、そのまま置いておく。
- ③ 玉ねぎは粗くみじん切り、ズッキーニとかぶは乱切り、トマトはざく切りにする。
- ④ 浅鍋にオリーブオイルを入れ、中火で③のトマト以外の野菜を炒める。野菜に透明感が出てきたら、水500ccとひよこ豆の缶汁を加える。
- ⑤ ④がひと煮立ちしたら、トマト、コンソメ、アリッサ、クミン、塩を加える。5分ほど煮たら火を弱め、①、ソーセージ、ひよこ豆を加え、10分ほど煮て完成。

★アリッサは地中海料理によく使われる、主に赤唐辛子をペースト状にしたもの。辛さだけでなく香りも高いため、少し加えると味のアクセントになる。

ファーブルトン

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
小麦粉	60g	ラム酒	大さじ1/2
卵	2コ	グラニュー糖	60g
牛乳	150cc	バター	15g
生クリーム	100cc	ドライプルーン	8コ

下準備小麦粉はふるっておく。

作り方

- ① ボウルに卵を割りほぐし、グラニュー糖を加え、泡立て器でしっかり混ぜ合わせる。小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまでさらに混ぜる。
- ② バターを電子レンジで溶かす（600W30秒目安）。
- ③ ①に牛乳、生クリームを加えて混ぜ、さらに②、ラム酒を加え混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱容器にクッキングシートを敷き、③を流し入れてドライプルーンを全体に散らす。オーブンを200℃に予熱する。
- ⑤ ④をオーブンに入れて8分焼き、170℃に下げて15分焼く。オーブンから取り出して10分ほどそのまま置く。粗熱が取れたら容器から外し、ケーキクーラー等の上で冷ます。4等分に切り分け、皿に盛って完成。

★冷やして食べても美味しい。

季節の調理体験-10月編-

～行事食～

鯛そうめん のっぺい
麩の辛子和え 黒糖わらび餅



連子鯛とそうめんを、さっと煮付けた「鯛そうめん」は、祭りやお祝いの時に食べる小浜の行事食のひとつです。一方で、西津地区の方にとっては、普段からよく食べるお馴染みの一品でもあるそうです。特に小浜で連子鯛の水揚げが増える秋は、食卓にのぼる回数も自然と多くなるということです。

「のっぺい」は中名田地区の行事食。かつて自宅で結婚式をしていた頃、のっぺいと焼き鯛を皆で食し、人生の門出を祝いました。仕上げに片栗粉でとろみをつけるのは、「縁を固く」との思いが込められています。

「麩の辛子和え」は、法事や葬式の時によく作られます。こちらも、特に嶺北地方では、普段のお惣菜として親しまれています。どれも、人々の暮らしの中で受け継がれてきた、味わい深い一品です。

鯛そうめん 材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量	
A 2 尾 分	醤油	50cc	連子鯛（1尾付サイズ）	4尾
	酒	120cc	乾そうめん	200g（1人50g）
	みりん	60cc	生姜	10g（5g×2）
	砂糖	大さじ1	細ねぎ	1～2本
	水	120cc		

下処理 小鯛のエラ、内臓、ウロコを取り除いてお腹の中をきれいに洗い、キッチンペーパーで水気を拭き取っておく。

作り方

- ① 小鯛の両面に切れ目を入れる（火を通りやすくし、味をしみ込みやすくする）。
 - ② 生姜（皮付でよい）はマッチ棒程度の細切りにする。Aの調味料を合わせておく。
 - ③ フライパン（2コ使って2尾ずつ）に小鯛と生姜を入れAを注ぐ。
 - ④ ③を中火に掛け、煮汁を魚に掛けながら15分ほど煮る。
 - ⑤ 細ねぎを粗いみじん切りに刻み、水にさらして水気を切る。
 - ⑥ 少し深さのある器に、小鯛の頭を左にし、形を崩さないように盛り付ける。お玉に軽く1杯、煮汁を回し掛ける。
 - ⑦ そうめんを固めに湯がき、ザルにあげて水で粗熱をとったあと、水を流しながらもみ洗いする。鯛の煮汁でそうめんを軽く煮付け、⑥の器に添える。⑤を散らして完成。
- ★そうめんを煮付ける時、煮汁が濃い場合は水で薄める。

麩の辛し和え 材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
焼き麩	20g	白味噌	67g
きゅうり	1と1/3本	水	20cc
白ごま	大さじ2	砂糖	A 大さじ2/3
練り辛子	小さじ1	黄身	
米酢	B 大さじ2/3	塩（塩揉み用）	小さじ1/4

作り方 ★材料の水気をしっかり切るのがポイント

- ① きゅうりは2～3mmにスライスし、塩でもんだあと5分ほど置く。水気が出てくるのでしっかり絞る。麩は水で戻したあと、かたく水気を絞る。
- ② 白ごまを軽く炒り、すり鉢で擦る。
- ③ 小鍋にAを入れ、木ベラで混ぜながら弱火で4～5分煮る。味噌が煮立ち、鍋底に木ベラのがつく程度になったら火からおろし、鍋底に水をあて、混ぜながら冷ます。
- ④ ③に溶き合わせたB（練り辛子は、粉辛子大さじ1に対し、その半分の水で溶く）を加え、しっかり混ぜ合わせる。酢味噌の完成。
- ⑤ キッチンペーパーで①の水気をしっかり拭き取り、②のすり鉢に加え混ぜ合わせる。
- ⑥ 盛り付ける直前に、⑤と④を混ぜ合わせて（作りおきは水分が出る）完成。

のっぺい 材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量	
里いも（中）	4コ	昆布	名刺サイズ1枚	
椎茸	2枚			出
ゆり根	1／2コ	汁	水	550cc
かまぼこ（赤板）	1／5枚	A	薄口しょうゆ	大さじ1
花麩	8コ		砂糖	大さじ1
干びょう	結び4コ分		塩	小さじ1
銀杏水煮	8コ	片栗粉・水	各大さじ1と半分	

出汁の引き方

- ① 固く絞ったぬれ布巾で昆布の表面をさっと拭く。そのあと分量の水に30分浸ける。
 - ② ①を中火（強火だと旨みが十分に引き出せない）に掛け、沸騰直前に昆布を引き揚げる。一旦火を止める。
 - ③ ②にかつお節を加え、再度中火に掛け、ひと煮立ちしたら火を止める。かつお節が沈んだら、網じゃくしでかつお節を引きあげる。一番出汁の出来上がり。
- ★吸い物には昆布とかつお節の一番出汁を使うのが基本。二番出汁は、一番出汁をひいた後の昆布とかつお節をじっくり弱火で煮出したもの。一般的に、みそ汁や煮物に使う。

作り方

- ① 干びょうは塩で揉み洗いして、水に15分ほど浸けて戻し、4コ分結んで切る。花麩は水で戻しておく。
- ② 里いもは皮をむき、大きさをみて一口大の半月かイチヨウ切りにする。そのあと、串が通る程度の固めに下茹でしておく。
- ③ 椎茸は石づきを取ってイチヨウ切りにし、かまぼこも同様に切る。ゆり根はほぐしてきれいに洗っておく。花麩は水を絞っておく。
- ④ 出汁に里いもとゆり根、椎茸を入れ、中火に掛ける。ひと煮立ちしたら他の材料を入れ（花麩は崩れやすいので最後の方が良い）Aの調味料を加える。味見をし、仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。器に盛って完成。

黒糖わらび餅 材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
わらび餅粉	63g	青豆きな粉	35g
黒砂糖	84g	水	420cc

作り方

- ① 鍋にわらび餅粉、黒砂糖を入れよく混ぜ合わせる。
- ② ①に水を加えて中火にかけ、木べらで混ぜながらとろみがついてきたら弱火にする。さらによく混ぜ、半透明になったら火を止める。
- ③ ②が熱いうちに、水に濡らしたバットに移して広げる。容器の底を氷水で冷やす。
- ④ ③が固まったら、バットに青豆きな粉を広げ、一口大にスプーンですくった③を入れてからめる。器に盛り付け、残ったきな粉をかけて完成。

季節の調理体験-11月編-

～鯖～

鯖の棒寿司 船場汁
根菜とへしこのサラダ いちじくのくずもち



江戸時代から近代にかけて、海産物を小浜から京都へと運んだ道は「鯖街道」と呼ばれています。いろいろ魚介類がある中で「鯖」を冠したのは、鯖がたくさん獲れたことでもあります。よほど若狭の鯖が美味しくて人気があったのだと思います。

そのような歴史から、小浜には、浜焼き鯖や鯖寿司、また、発酵の技術で深い味わいを醸したへしこやなれずしなど、様々な鯖料理が生まれ、継承されています。

今回は鯖の棒寿司、大根と塩鯖で作る船場汁、それに白菜とへしこを合わせたサラダを組み合わせました。「鯖づくし」をお楽しみください。

御食国若狭おばま食文化館

鯖の棒寿司

材料：4人分（2本分）

材 料	分 量	材 料	分 量	
米	2合	A {	米酢	35g
紫黒米	大さじ1/2		砂糖	18g
酒	20cc		塩	5g
昆布	5cm角1枚	大葉	4枚	
しめ鯖	2枚	白ごま	大さじ1	
白板昆布	2枚	練り辛子	大さじ1/2	

作り方

- ① 酢飯を作る。米と紫黒米を一緒に研ぎ、ザルにあげて10分水切りする。
- ② ①を炊飯器に入れ、水380ccと酒、昆布を加え、もう10分浸水させたあと炊飯する。
- ③ Aを合わせ寿司酢を作る。大葉をみじん切り、白ごまは軽く炒しておく。
- ④ 米が炊き上がったら、5分置いたあと半切り桶にあけ、③を加え、風を送りながらご飯を切るように混ぜ合わせる。粗熱がとれたら、固く絞った濡れ布巾をかけておく。
- ⑤ 酢飯を360gずつに分け、巻き簾の長さに合わせラップで棒状にまとめる。
- ⑥ しめ鯖は小骨を取り除き、うす皮をむいて身の厚いところを削いでおく。
- ⑦ 巻き簾の上にさっと濡らして、固く絞った布巾を敷く。中央より手前に鯖の皮目のほうを下にして置き、削いだ身で隙間を補い長方形にする。
- ⑧ 練り辛子を⑦の鯖全体に伸ばして塗り、上に酢飯を置く。布巾ごと巻き簾で反転し、両手でしっかり押す。両端を整え、巻き簾と布巾をはずし、白板昆布を載せラップでしっかり包む。食べる直前に1本を12等分に切り分けて完成。

★白板昆布は、米酢200cc、砂糖大さじ3、薄口醤油大さじ3の三杯酢（約10枚分）でさっとひと煮立ちさせ、冷ましたもの。

根菜とへしこのサラダ

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量	
へしこスライス	6枚	A {	ごま油	大さじ2
ごぼう	80g		米酢	大さじ2
白菜	1/8コ		みりん	大さじ2
塩昆布	5g	揚げ油	適量	
一味唐辛子	少々	塩	少々	

作り方

- ① ごぼうはさがきにしてさっと洗い、水気を切って170℃の揚げ油で軽く素揚げにする。そのあと軽く塩をふっておく。
- ② 白菜は茎を5cmの拍子木切り、葉はざく切りにし、へしこはフライパンで軽く炒る。
- ③ ボウルにAを合わせ①、②と塩昆布を入れざっと和える。器に盛り、軽く一味唐辛子を散らして完成。

船場汁

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
鯖	半身の1/2枚	昆布	名刺サイズ1枚
塩A	10g	塩B	4g
大根	180g	酒	50cc
青ねぎ	1~2本	薄口醤油	大さじ1/2
生姜	5g	水	700cc

作り方

- ① 鯖の両面に塩Aを振り、30分ほど置く。水分が出てくるので拭きとり、8切に削ぎ切りにする。
- ② 熱湯に①をさっとくぐらせて湯引きし、氷水に浸ける。
- ③ 大根を短冊切りにし、1分ほど下茹でしておく。
- ④ 青ねぎを細かく刻み、水にさらす。生姜をすりおろしておく。
- ⑤ 鍋に②、水、昆布、酒を入れ、ふつふつと沸いてきたら火を弱め、アクを丁寧にとりながら5分ほど煮て昆布を引き出す。
- ⑥ ⑤に③を入れ、塩Bと薄口醤油を加えて中火にかける。大根がやわらかくなったら火を止め、生姜を加える。椀に盛り、青ねぎを散らして完成。

いちじくのくずもち

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
いちじく	2コ	A { くず粉 砂糖B 水	34g
砂糖A	26g		34g
レモン汁	1/4コ分		270cc
ラム酒	大さじ1	いちじくジャム	適量
ミントの葉(あれば)	4枚		

作り方

- ① いちじくは皮をむき、くし型に4等分に切って鍋に入れ、砂糖Aとレモン汁をかけて10分ほど放置する。
- ② ①にラム酒を加えて弱火にかけ、ある程度水分がなくなったら火を止める。
(いちじくのきれいな色が残るように気を付ける)
- ③ Aをよく混ぜ合わせ火にかける。透明になり、あまり固まらない程度で火を止める。
- ④ 器にまず③を盛り、その上に②をのせ、さらに再度③を上からかぶせる。いちじくジャムをトッピングし、ミントの葉を飾り冷蔵庫で冷やして完成。

季節の調理体験-1 2月編-

～おせち料理～

れんぼ 伊達巻 昆布巻
きんとん 紅白なます 京都の雑煮



大切な年中行事であるお正月には、雑煮などのおせち料理をいただきますが、それには神と食事を共にし、福を招き、災いを打ち払うという、願いが込められています。玄関に飾る門松も、神を招くための目印です。

正月を雑煮で祝う文化は、室町時代に京都で生まれました。丸餅に里芋、大根、人参を合わせ、白味噌で仕立てるのが京都の定番で、根菜は全て丸い形にそろえ、一年の円満を願います。

新しい年に、ごちそうを食べながら、楽しいひとときをお過ごしください。

御食国若狭おばま食文化館

～おせち料理を食べる時には「祝い箸」という特別なお箸を使います。両端が細くなっているのは、片方を神が、もう片方を人が使い、神と共に新年を祝うという意味があります～

れんぼ

～「れんぼ」は若狭地方のおせち料理で、冬の郷土料理としても親しまれています。良いことが続きますように、との願いから「連宝」と書き、それがなままたと言われています。今回は鱈じゃこで作りましたが、普通の煮干しや、お正月は田作りを使って作ります。～

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量	
鱈じゃこ	20g	みりん	大さじ2/3	
大根	1/5本(170g)		薄口しょうゆ	大さじ1と2/3
人参	1/3本(55g)	A	酒	大さじ2/3
板こんにゃく	1/3袋		砂糖	大さじ2/3
ごま油	大さじ1/2	塩	少々	
一味唐辛子	少々			

作り方 ★ポイントは各材料をよくから炒りする。

- ① フライパンにごま油を入れ、中火で鱈じゃこをさっと炒めて取り出す。
- ② 大根、人参は皮をむいて短冊に切り、下茹でして水気をきる。板こんにゃくも同様に短冊に切り、下茹でして水気をきる。
- ③ ②をフライパンでから炒りし、水分が飛んだらAの調味料を加えて味付けし、①を入れ、仕上げに一味唐辛子を軽く振って混ぜ合わせて完成。

伊達巻

～江戸時代から伝わるお正月料理。昔は上流階級の人しか食べられないあこがれの料理でした。～
材料：1本分（4人前）

材 料	分 量	材 料	分 量
卵	5コ	酒	大さじ3/4
はんぺん	1枚	薄口しょうゆ	大さじ3/4
砂糖	大さじ2	みりん	大さじ2

作り方

- ① オーブンを180℃に予熱しておく。
- ② ボウルに卵と一口大に切ったはんぺんを入れ、調味料を加えざっくり混ぜ合わせる。そのあとフードプロセッサに10秒ほどかける（全体がドロットするまで）。
- ③ 型にクッキングペーパーを敷き②を流し込む。
- ④ 180℃のオーブンで16分焼く。
- ⑤ 巻きすをぬれ布巾で拭いておく。焼き上がったら生地を巻きすにのせ、両側に浅く切り込みを入れ（両手前1/3の地点・巻きやすくするため）熱いうちにきつめに巻く。巻き終わりを下にし、全体をラップでつつみ両端を輪ゴムでとめて自然に冷まして完成。

昆布巻

～「よろこぶ」の語呂合わせと、「養老昆布」とも書けることから、お祝いと不老長寿の定番です～
材料：4人分（8本分）

材 料	分 量	材 料	分 量
早煮昆布	20 g	酒	25 cc
干びょう	7 g	砂糖	30 g
ソフトにしん（ハーフ）	4 枚	醤油	25 cc
米酢	大さじ1	昆布を浸けた水	300 cc

下準備 早煮昆布は水に浸けてしんなりさせておく（15分程度）。

作り方

- ① 早煮昆布が戻ったら水気を拭く。キッチンバサミを使い、たて8cm、幅15cm程度に8本分切り揃える。
- ② 干びょうは長いまま水でさっと洗い、塩（適量）でもむ。水洗いして水に浸けておく。柔らかく戻ったら、太いものはタテ半分に切る。
- ③ 身欠きにしんは中骨に沿ってタテ半分に切り、親指くらいの大きさにして8コ作る。
- ④ にしんを芯にして昆布で巻いて、それを干びょうで結び、昆布巻を作る。同じものを8本作る。
- ⑤ 小さめの鍋に④の結び目を下にして並べ、昆布水、米酢、酒を加え、クッキングシートで落としフタをして中火で煮る。灰汁を丁寧に取り除く。
- ⑥ 20分ほど煮たあと、砂糖と醤油を加え、煮汁が少なくなるまでコトコト煮て完成。

紅白なます

～赤は魔よけ、白はけがれの無い象徴で古くから親しまれてきたおせち料理です～

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量	
大根	約300 g	A {	米酢	50 cc
人参	約40 g		砂糖	25 g
塩（塩もみ用）	小さじ2 / 3		塩	2 g
ゆずの皮	適量			

作り方

- ① 大根、人参は皮をむき、5cmの長さに切ったあと、タテの薄切りにする。これを重ねて、端からせん切りにする。
- ② ①をボールに入れて塩を振って軽く揉み、15分ほど置いてしんなりさせる。ゆずは皮の表面を薄くむき、細い千切りにする。
- ③ Aを泡立て器で混ぜ合わせ、甘酢を作る。そこに②のゆず皮を加え香りをつける。
- ④ ③の甘酢に①の大根と人参を両手でぎゅっとしぼって加える（水っぽくならないよう、できるだけしっかり絞る）そのあと混ぜ合わせ、1時間ほど置いて味を馴染ませたら完成。

★1日置くとより味が馴染んでおいしい。

きんとん

～黄金色は豊かさを願う縁起物。昔は砂糖が高価で正月の特別のご馳走として作られました～

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
さつまいも	270g	みりん	大さじ1と1/3
栗の甘露煮	4コ	砂糖	大さじ2
甘露煮シロップ	大さじ2	くちなしの実	1コ

作り方

- ① さつまいもは2cmの厚さの輪切りにして皮をむき、10分水にさらす（アク抜き）。
- ② くちなしの実は半分に切って（切ると色がよく出る）お茶パック等に入れる。
- ③ 鍋に①と②を入れ、さつまいもが浸かる程度の水を注いで茹でる。
- ④ さつまいもに串が通るくらいになったら②を取りだし、茹で汁を半分捨てる。
- ⑤ ④をボールに取り出し、砂糖を加え、木ベラで潰しながら混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を再びゆで汁の残った鍋に入れ、甘露煮のシロップ、みりんを入れて中火に掛ける。フツフツと沸いてきたら弱火にし、木ベラで混ぜながら焦がさないように煮詰める（冷めると固まるので少し柔らかめに仕上げる）。
- ⑦ バットに移して冷ましておく。各自に取り分けたあと栗を飾って完成。

京都の雑煮

～丸い餅は神の魂の象徴とされ、丸餅を入れた雑煮を食べることは神の力をいただくことでもありました～

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
丸もち	4コ	昆布	名刺サイズ1枚
里いも	大きめ1コ	白みそ	70g
細めの大根	4cm	水	700cc
人参	上の部分4cm	花かつお	適量
小松菜	2本	辛子	適量

下準備水に昆布を浸けておく。

作り方

- ① 里いもは皮をむいて1cmほどの厚さの輪切りにし、さっと下茹でしてぬめりを取る。そのあと串が通るくらいにゆでる（煮崩れない程度）。
- ② 大根、人参は皮をむき7～8mmの輪切りにし、同様に串が通るくらいにゆでる。
- ③ 小松菜はさっとゆでて4cmほどの長さに切る。
- ④ 昆布水を中火に掛け、沸騰寸前に昆布を引き上げる。①②を加え、軽く沸いてきたら火を止める。白みそを昆布水で溶き、鍋に入れる。
- ⑤ 別鍋で丸もちを茹でる。やわらかくなったら碗に入れ、④を注ぐ。上に③と花かつおを添え、お好みで辛子を溶いていただく。

★具は丸餅同様に、円満に暮らせるようにと丸い輪切りにします。

季節の調理体験-1 月編-

～酒 粕～

酒粕ケーキサレ 酒粕ディップのサラダ
レンズ豆とマッシュルームの酒粕チャウダー
酒粕のホワイトショコラ



酒粕はスーパーなどで見かけても、使ったことがないという方は、案外多いのではないのでしょうか。

酒粕は、日本酒の醸造過程で出来る酒米の絞りかすですが、栄養豊富で、炭水化物やたんぱく質のほか、発酵によってできたアミノ酸やビタミン類が多く含まれており、料理に使うと独特の風味が楽しめます。鮭や根菜を使った粕汁は一般的ですが、今回は少し趣向を凝らして洋風アレンジしてみました。

酒粕ケーキサレ 材料：4人分（マフィンカップ8コ分）

材 料	分 量	材 料	分 量
茹でたブロッコリー	50～60g	牛乳	40cc
パプリカ赤・黄	各1／4コ	サラダ油	95g
ブラックオリーブ	5コ	小麦粉	120g
卵	2コ	ベーキングパウダー	6g
ウインナー	3本	塩、コショウ	少々
酒粕	70g		

作り方

- ① ブロッコリーは1cm角に、パプリカ、ブラックオリーブ、ウインナーは小さなサイコロ型に切る。
- ② 小麦粉、ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ③ 酒粕を耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで20秒温める。そこに牛乳を加え、スプーンでよく混ぜ合わせ、再度600Wで20秒温める。
- ④ ③に卵、サラダ油、塩コショウを入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に②を入れて混ぜ合わせ、さらに①を加えてざっくりと混ぜ合わせる（混ぜ過ぎないように注意）。
- ⑥ マフィンカップに生地を8分目くらいまで入れる。
170℃に予熱したオーブンで22分焼いて、完成。

酒粕ディップのサラダ 材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
きゅうり	1本	酒粕	30g
人参	1／2本	白味噌	30g
ブロッコリー	1／2コ	マヨネーズ	30g
ミニトマト	4コ		

作り方

- ① 酒粕を耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで30秒温める。そこに白味噌を加え、酒粕をスプーンで潰しながらよく混ぜ合わせ、再度600Wで20秒温める。マヨネーズを加え、泡立て器でよく混ぜ合わせる。酒粕ディップの完成。
- ② ブロッコリーは、茎の部分を下方5mmほど切り落とし、厚めに皮をむく。そのあと1cmくらいの厚さに切る。房の部分は各房ごとに適当に切り分ける。鍋に湯を沸かし、少し塩味を感じるくらいの塩を入れ、まず茎の部分を入れる。沸騰したら房の部分を入れ、中火で蓋をして3分半ゆで、ザルにあげておく。
- ③ きゅうりは両端を切り落とし、スティック状に16本に切る。
人参は皮をむき、同様に16本に切る。
- ④ 野菜を彩りよく盛り、酒粕ディップをつけながらいただく。

レンズ豆とマッシュルームの酒粕チャウダー 材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
にんにく	1 / 2 片	ターメリック	小さじ 1 / 2
玉ねぎ	1 / 2 コ	鶏ガラスープの素	4 g
レンズ豆	1 / 2 カップ	酒粕	50 g
マッシュルーム	4 コ	塩	小さじ 1 / 3
じゃがいも (男爵)	1 / 2 コ	コショウ	小さじ 1 / 4
かぼちゃ	100 g (種取り)	チリパウダー	適量
オリーブオイル	大さじ 1	水	600 cc
バター	10 g		

作り方

- ① かぼちゃは皮をむいてざく切りにし、ラップを掛け、電子レンジの600Wで2分加熱する。
- ② 分量の水に酒粕をちぎって入れ、加熱しながら酒粕を溶かす。そこに鶏ガラスープの素を加え、スープを作っておく。
- ③ 玉ねぎを5mm幅にスライスする。鍋にバターを入れ、玉ねぎを加え、中火で透き通るまで5～6分炒める。②のスープを半分加える。
- ④ ③の中に①のかぼちゃを加え、マッシャーで潰しながら弱火にかける。ある程度潰れたらミキサーに掛け、なめらかにする。
- ⑤ にんにくはみじん切り、じゃがいも (皮をむく)、マッシュルームは5mm四方に切る。
- ⑥ 鍋を中火に掛け、オリーブオイル、にんにくを入れて香りを出す。そこにじゃがいもを加え、5分ほど炒める。
- ⑦ ⑥にレンズ豆とマッシュルーム、ターメリックを加え、さらに5分炒める。
- ⑧ ⑦にスープの残りを入れ、弱火で10分煮る。④を加えて塩、コショウをし、よく混ぜ合わせる。そのあと、時々混ぜながら弱火でもう10分煮る。
- ⑨ 器に盛って仕上げにチリパウダーを少々ふって完成。

酒粕のホワイトショコラ 材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
酒粕	100 g	生クリーム	40 cc
白味噌	50 g	ココナッツオイル	大さじ 1
ホワイトチョコレート	40 g	クラッカー	20 枚

作り方

- ① 小鍋に千切りにした酒粕と白味噌を入れ、中火にかけて馴染ませる。水大さじ2 (分量外) を足し、全体を滑らかにする。
- ② 鍋に湯を沸かしておく。別のボウルにチョコレートを砕いて入れ、生クリームとココナッツオイルを加え、全体に馴染ませながら湯煎にかける。
- ③ ②に①を加え、よく混ぜ合わせて滑らかにする。器に盛って常温で冷ましておく。別の皿にクラッカーを添えて、完成。

季節の調理体験-2月編-

～小浜のごちそう～

黒豆ごはん 若狭牡蠣と谷田部ねぎのグラタン
生わかめと根菜のスープ いちご大福



小浜には四季折々の美味しいものがたくさんあります。思い付くだけでも、若狭かれいに若狭ぐじ、若狭ふぐ、鯖寿司、焼き鯖、へしこ、なれずし、醤油干しなど、きりがありません。

今回はそんな中から、この時期ならではの若狭牡蠣、生わかめ、谷田部ねぎを取り上げました。若狭牡蠣は小粒ながら濃いうま味が特徴で、口に含むと滋味深い海の香りが広がります。生わかめのつるっと滑らかな食感は乾物とはひと味違い、甘みを増した谷田部ねぎと合わせると、小浜らしい風味豊かなスープになります。旬の味をお楽しみください。

黒豆ごはん

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
白米	1.7合	梅干し	2コ
もち米	0.3合	昆布	名刺サイズ1枚
黒豆	40g		

作り方

- ① 米を研ぎ、2合に目盛りを合わせて水を入れ、昆布を加えて30分ほど浸けておく。
- ② 梅干しは種を取り、1コを3等分にちぎる。
- ③ 黒豆は洗って水気を拭き、フライパンで皮がはじけて香ばしい香りが出るまで煎る。
- ④ ①の炊飯器に②、③を入れて炊く。炊き上がったら昆布をとり出し、底からさっくり混ぜ合わせて完成。

若狭牡蠣と谷田部ねぎのグラタン

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量	
若狭牡蠣むき身	12コ	A {	バター	40g
谷田部ねぎ	2本くらい		豆乳	320cc
ブロックベーコン	40g		小麦粉	大さじ3
パン粉	適量		白味噌	16g
炒め用バター	20g			

下準備 牡蠣は塩水でやさしく揉み洗いし（洗いすぎは旨味が抜ける）、水気をしっかり拭き取っておく。炒める直前に薄く小麦粉（分量外）をまぶす。

作り方

- ① 豆乳ソースを作る。豆乳320ccの内、30ccを電子レンジで温め（600W・20秒）白味噌を溶き合わせておく。しっかり混ぜたら、もとの豆乳と合わせる。
- ② 厚手の鍋を弱火に掛けてバターを入れ、溶けたら小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで木ベラで混ぜる。フツフツと沸いてきたら①を2～3回に分けて加え、手早く混ぜる。終始弱火で、ちょうど良いとろみになるまで加熱する。
- ③ 谷田部ねぎは、青い部分は親指くらいのざく切り、白い部分は1cmの小口切りにする。ベーコンは小さなサイコロ型に切る。
- ④ フライパンを中火にかけ、炒め用のバターを入れる。半分溶けたら③の白い部分を入れ、透明感がでてきたら、下準備を終えた牡蠣と③の残りを加え1分ほど軽く炒め合わせる。オーブンを200℃に予熱する。
- ⑤ 耐熱容器に④を分け入れ、上から②を加える。パン粉を適量のせ、オーブンで16分焼く。パン粉に焼き色がついたら完成。

生わかめと根菜のスープ

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
若狭わかめ（生）	1 / 3 袋	水	8 0 0 cc
谷田部ねぎ	1 本	昆布	名刺サイズ 1 枚
かぶ	小 1 コ	煮干し	2 0 g
人参	1 / 3 コ	薄口醤油	大さじ 1
塩	小さじ 1 / 4		

下準備昆布は1時間くらい前から分量の水に浸けておく。

作り方

- ① 煮干しの頭を取り、背割りにして内臓を取る（手で簡単にできます）。
- ② 生わかめを水洗いして、食べやすい大きさに切ってさっと湯引く。ザルにあげ、しっかり水気を切る。
- ③ 昆布水に①を入れて火に掛ける。フツフツと沸いてきたら昆布を取り出し、火を弱め、10分ほど煮出す。出汁の完成。
- ④ かぶと人参は皮付きのまま一口大に切り、まず③の中に人参を入れ中火に掛ける。沸いてきたらかぶを加え、弱火で煮る。
- ⑤ 谷田部ねぎを斜めにざく切りにして、④に加える。ねぎが柔らかくなったら火を止め、薄口醤油、味見しながら塩を加えて完成。

いちご大福

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
白玉粉	5 0 g	いちご	4 コ
砂糖	4 0 g	こしあん	1 0 0 g
水	9 0 cc	片栗粉	適量

作り方

- ① 耐熱ボウルに白玉粉、砂糖、水を入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジの600Wで2分加熱する。
- ② ①を一旦取り出してゴムベラで混ぜ、再度レンジで1分加熱し、もちもちになるまでよく混ぜる。いちごはヘタを切りとっておく。
- ③ ②の粗熱が取れたら、手にたっぷり片栗粉を付け、4等分して丸く広げる。
- ④ こしあんも4等分して丸く広げ、その上にいちごをのせ、先を少し出してあんて包む。
- ⑤ ③のもち皮に④を逆さにして（いちごを逆三角に）乗せ、もち皮を伸ばして包んでいき、底でねじるようにしてまとめて完成。

季節の調理体験-3月編-
~ハレの日のおもてなし~

春のちらし寿司 桜餅
はまぐりと菜の花の潮汁



日本人の生活の中には特別な「ハレの日」があります。ひとは、正月やお盆など周年でめぐってくる「年中行事」。もうひとは成人や結婚、還暦など人生の節目となる日で、これらを「人生儀礼」といいます。そういった「ハレの日」におせちなどの特別な料理を食べることは「邪気や災厄をはらい、健康長寿を願う」という共通点があります。

春らしい華やかな料理で、人生の門出を祝いましょう。

春のちらし寿司

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量	
米	3合	卵	2コ	
だし昆布	名刺サイズ1枚	干椎茸	4コ	
酒	大さじ2	椎茸戻し汁	150cc	
桜の花の塩漬け	50g	砂糖、酒、みりん、醤油	各大さじ1	
むきえび（冷凍）	90g	サラダ油	小さじ1	
A {	米酢	90cc	れんこん	60g
	砂糖	54g	絹さや	16枚
	塩	18g	かんぴょう	8g
B {	出汁	50cc	紅しょうが	適量
	米酢	50cc	きざみのり	適量
C {	砂糖	12g		
	塩	3g		

下準備 干椎茸は戻しておく。米は研いでざるにあげ30分ほど吸水させる。

作り方

- ① 米を炊飯器に入れ、水を「寿司飯」にセットし、酒と昆布を加え炊飯する。
- ② かんぴょうは塩で揉み洗いしたあと15分ほど水で戻す。そのあと熱湯で2～3分茹で、細かく刻む。
- ③ 桜の花は、水洗いしてから水に10分浸けて塩抜きし、キッチンペーパーで水気を拭きとり、みじん切りにする。
- ④ むきえびは流水で解凍する。そのあとしっかり塩味がするくらいの塩水を作り、2分ほど茹で、ザルに揚げる。
- ⑤ Aを弱火に掛け、寿司酢を作っておく。米が炊き上がったたら10分ほど蒸らし、半切り桶にあけ、②③④を入れる。寿司酢を2～3回に分けて加え、風を送りながら切るように混ぜる。粗熱がとれたら、乾かないように固くしぼった濡れ布巾をかけておく。
- ⑥ 椎茸のうま煮を作る。戻した干椎茸は軸を取って3mm程度の薄切りにする。Bを合わせた煮汁に入れ、中火で10分煮る。そのまま冷ましておく。
- ⑦ 酢れんこんを作る。れんこんは皮をむき、半月の薄切りにしてさっと洗う。Cとともに小鍋に入れて中火で煮立て、透き通ったら煮汁ごとボウルに移して冷ます。
- ⑧ 錦糸卵を作る。溶き卵に適量の塩（分量外）を加え、フライパンで薄焼卵を作る。冷めたら細切りにする。
- ⑨ 絹さやは筋を取って塩茹でし、冷水に浸ける。
- ⑩ 寿司飯を器に盛り、⑥～⑨の具を彩りよく飾り、紅生姜を添え、きざみのりをちらして完成。

はまぐりと菜の花の潮汁

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
はまぐり	12コ	水	800cc
菜の花	6本ほど	酒	40cc
昆布	名刺サイズ1枚	薄口醤油	小さじ1
赤かまぼこ	薄切り8枚分	塩	小さじ1/3

下準備 はまぐりの砂抜きをする。500ccの水に塩大さじを入れて混ぜ、はまぐりを入れる。暗所に1時間ほど置いておく。火を掛ける30分前に分量の水に昆布を浸けておく。

作り方

- ① 菜の花は半分に切る。鍋にかぶるくらいの湯を沸かし、小さじ1/4程度の塩を加え、さっと茹でてザルに揚げる。
- ② 赤かまぼこは8枚のスライスにする。
- ③ はまぐりの表面をたわしで洗い、水気を拭きとっておく。
- ④ 昆布水に酒とはまぐりを入れ、火に掛ける。開いた順に椀に取り出しておく（煮すぎると固くなってしまう）。
- ⑤ ④に①②を入れ、塩、薄口醤油で味を整え、軽く沸かして椀に注いで完成。

桜餅

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
道明寺粉	66g	こしあん	80g
白砂糖	13g	桜の葉	4枚
食紅	ごく少量	水	100cc

作り方

- ① こしあんは4等分して丸めておく。桜の葉は水に10分ほどさらし、塩気を抜く。
- ② 分量の水に、色を見ながら食紅を少しずつ溶かす。
- ③ 耐熱容器に②と道明寺粉を入れて軽く混ぜ合わせ、ラップを掛けてレンジ600wで3分20秒加熱する。ラップをしたまま10分蒸らす。
- ④ ③に砂糖と塩少々（分量外）を加えてゴムベラでよく混ぜる。
- ⑤ 粗熱がとれたらラップの上に細長く広げ、円柱状に丸める。ラップを開き4等分する。手のひらで平たく大きめにつぶす。
- ⑥ ⑤であんを包み形を整える。（おにぎりを握る時のように手を軽く濡らして形を整える）
- ⑦ ⑥を桜の葉で巻いて完成。