

しそごはん(茶飯)

郷土料理

主食

アビールポイント

お彼岸や仏事の時に食べます。もち米を少し入れるとつやと粘りが出ておいしくなります。



材料(4人前)

・米	3合	・しょうゆ	大さじ1
・もち米	大さじ2	・しその煮出し汁	2カップ
・酒	大さじ2	・干したしその茎	大さじ2

作り方

米はといで30分ほど水に浸しておく。
しその干した茎を水から煮出しておく。
炊飯器に米を入れ、しょうゆ、酒、煮出したしその汁を全部入れて、普通の水加減で炊く。

しその実がついた枝を陰干ししてよく乾いたら短く切り、缶などに入れて保存しておきます。

甘酒

郷土料理

その他

アビールポイント

節句などの祝い事に作られていました。神棚や人形の供え物としてたり、人形を見に来た客にも振舞われたりしていました。



材料(作りやすい分量)

・もち米	2合	・こうじ	1升
------	----	------	----

作り方

もち米は洗って、30分ほど水に浸しておく。
炊飯器に をいれて、おかゆの2合目の目盛りに水を入れて普通に炊く。
おかゆが炊けたら粗熱をとってこうじをよくほぐしながら全部入れてよく混ぜる。
温度が50～60の間になるように保ち、6時間置く。この時60の温度を保つには、保温ジャーに を入れ替えてふたとジャーの間に割り箸を1本はさんでおくとうい。
6時間たったら、鍋などに移して一度沸騰させ、適当に薄めて飲む。

砂糖はお好みですが、自然の甘味があるのでいらないと思います。

ぼたもち(おはぎ)

郷土料理

その他

アビールポイント

春は牡丹の季節で「ぼたもち」、秋は萩の季節なので「おはぎ」と分けられています。



材料(4人前)

・もち米	4合	(あんこ)	
・うるち米	1合	・小豆	5合
		・砂糖	600g
		・塩	小さじ1

作り方

小豆をたっぷりの水に一晩浸ける。
水を替えて1～2回、煮立てた水をゆでこぼす。
やわらかくなるまで煮る。水がなくなる寸前に豆をつぶして砂糖、塩を加え、汁がなくなるまで1時間位煮る。
米を研いで炊飯器の5合目の目盛りに合わせて水を入れ、30分浸水させてから普通に炊く。
ごはんを熱いうちにすりこぎで少しつぶし、小さく丸める。
手の上でぬれ布巾(またはラップ)にあんこを広げ、包んでできがり。

ふきのとうみそ

郷土料理

副菜

アビールポイント

ふきのとうは独特の香りとほろ苦さがあり、春の訪れを告げる山菜です。大きいものは天ぷらにするとおいしいです。



材料(4人前)

・ふきのとう	15個	(調味料)	
・植物油	少々	・みそ	大さじ2
		・砂糖	大さじ1
		・酒	少々

作り方

ふきのとうは米のとぎ汁でゆで水にさらし、水気をしっかりきって細かく刻む。
を植物油でサッと炒めて調味料を加えて、水分がなくなるまで手早く炒める。

あさつきの酢みそ和え

郷土料理

副 菜

アビール
ポイント

あさつきは、春一番の青野菜として食べられてきました。味は癖がありません、ゆでて和え物や薬味に適しています。



材料(4人前)

・あさつき	3束	(調味料)	
・いりごま	1/3カップ	・みそ	40g
		・みりん	大さじ2
		・しょうゆ	少々
		・酢	大さじ3
		・砂糖	大さじ2

作り方

あさつきは根を切り外皮を取り、よく洗って3cm長さに切り、ゆでる。ザルに取り、うちわであおいで冷ます。いりごまをすり鉢でよくすり、調味料を加えて更にすり、を混ぜる。

たけのこご飯

郷土料理

主 食

アビール
ポイント

5月17日は高山祭りといって戸外で飲食すると運が開けると言われ、たけのこ料理や煮物やいわし料理を持ち寄って食事をしていました。



材料(4人前)

・米	2.5合	・酒	大さじ2
・だし汁	500cc	・みりん	大さじ1
・ゆでたけのこ	小1本	・塩	少々
・うすあげ	1枚	・木の芽(あれば)	適量
・しょうゆ	大さじ2		

作り方

米は研いでザルにあげて水切りしておく。たけのこの穂先はたて半分は切って薄切りにし、他の部分は薄いいちょう切りにする。うすあげは油抜きしてせん切りにする。炊飯器にの米とだし汁と調味料を入れさっと混ぜ、の材料も加えて炊く。十分に蒸らして器に盛り付け、木の芽を散らす。

たけのこのゆで方
・たけのこの穂先を斜めに切り落とし、実を傷つけないようにたてに包丁で切り目を1本入れる。
・鍋に水と米ぬかひとつかみ(または米の研ぎ汁)と赤とうがらし1本とたけのこを入れる。
・水加減はたけのこがぶる位にし、落しぶたをして中火で1時間位ゆで、火を止めてそのまま冷ます。
・冷めたら皮をむいてよく水洗いする。

ぜんまいの1本煮

郷土料理

副 菜

アビール
ポイント

ぜんまいはアクが強く、もみながら天日干しを繰り返し、戻して食べるまで手間隙がかかりますが、独特の歯ざわりと風味があり、保存がきく山菜です。1本煮は切れ目なく長くという意味もあり、お祝い事などに食べられていました。



材料(4人前)

・ぜんまい(戻したもの)	80g	(調味料)	
・だし汁	2カップ	・しょうゆ	大さじ3・1/2
・植物油(ごま油)	大さじ1	・砂糖	小さじ2
		・酒	1/2カップ
		・みりん	大さじ1・1/2

作り方

戻したぜんまいは茎の硬い部分2cm位を切り落とす。鍋にぜんまいとだし汁を入れて中火でとっくりと煮込む。調味料を加えてゆっくりと煮含め、そのまま冷ます。好みによって仕上げにごま油か植物油を加える。

干しぜんまいの戻し方
ぬるめのお湯でよく洗い、たっぷりとした湯につけて戻す。時々湯を取り替えて、3～4日つけて戻す。乾燥時の8倍位になる。

いわしの梅煮

郷土料理

主 菜

アビール
ポイント

いわしは春先が旬で昔から食べられていました。



材料(4人前)

・いわし	中8尾	(煮汁)	
・梅干し	2個	・水	1/2カップ
・青じその葉(飾り用)	少々	・しょうゆ	1/2カップ
		・酒	1/2カップ
		・砂糖	大さじ2
		・みりん	大さじ2

作り方

いわしは水の中でウロコを取る。(やさしくこする)胸びれの下に包丁を入れ、頭と腹わたを抜き出し、腹の中を水でよく洗い、水気をふき取る。

梅干しは竹串でつついて、穴を開けておく。平らな鍋に煮汁を煮立ていわしが重ならないように腹側を手前、尾は右になるように並べる。隙間に梅干しを入れる。煮立ったら中火よりやや弱火で汁気を時々かけながら、ゆっくり煮る。青じそはせん切りにし水にさらし、水気を絞る。いわしを汁ごと器に盛り、青じそを上に乗せる。

干しかぶ(大根の干した物)

郷土料理

副 菜

アビール
ポイント

干しかぶは冬越しの大根を煮て干したものです。常備の干物として煮物等に入れて食べられていました。



材料(4人前)

・干しかぶ	30 g	・しょうゆ	小さじ2
・うすあげ	2 枚	・酒	大さじ1
・砂糖	小さじ1	・だし汁	1 カップ

作り方

乾燥した干しかぶを水洗いしてから、ぬるま湯に5分ほど浸して戻す。水気をよく絞る。(水に長くつけると味が落ちる)
うすあげは油抜きして、縦半分に切り細切りにする。
だし汁、酒、砂糖、しょうゆを合わせた中に干しかぶとうすあげを入れて、味を含ませながら汁気がなくなるまで煮る。

干しかぶの作り方

冬越しの大根を薄いいちょう切りか半月切りにし、水からゆでる。箸が通る位のやわらかさになったらザルに上げて、天日に干す。べっ甲色になるまでカラカラによく干して、缶や冷蔵庫に保存する。

笹だんご

郷土料理

そ の 他

アビール
ポイント

端午の節句に作ります。神棚や仏壇に笹巻きと一緒に供え、男の子の成長を願うと共に、家族の健康を祈念しました。



材料(60~90個)

(皮)	1 升	(あんこ)	
・もち米粉	150 g	・小豆	750 g
・干しもち草(干しよもぎ)	40 g	・砂糖	750 g
・笹だんごの素	150 g	・塩	少々
・砂糖		・笹の葉	1 個につき3枚
		・すげ(たつのひげ、い草)	60~90本

作り方

乾燥したもち草をお湯でやわらかくなるまで30分くらい煮る。
もち米粉、もち草、笹だんごの素、砂糖をよく混ぜ、水を入れて耳たぶくらいのやわらかさにごねる。濡れふきんをかけて一晩寝かせる。(少なくとも2時間以上)
小豆をやわらかく煮て、こし器でこす。こした小豆に砂糖をまぜ、中火で固めになるまで煮たら、塩を入れる。冷めたら25gずつになるように丸めておく。寝かせてできた皮を30g~40g程度に丸め、広げて中にあんを入れて俵型に包む。
笹の葉3枚で包み、両端と真ん中をしぼり、できたものを5個ずつ束ね、さらに10個を1足に束ねる。
蒸し器にだんごを縦に入れ、強火で8分、弱火で7分蒸す。(全体で15分位)
蒸しあがったら冷水にサツとくらせて粗熱をとり、さおにかけて水気をきる。

笹巻き(ちまき)

郷土料理

そ の 他

アビール
ポイント

端午の節句に作ります。笹の抗菌・殺菌作用で日持ちがします。



材料(30~35個)

・もち米	1kg	A {	きなこ	100 g
・笹の葉	60~70 枚		砂糖	80 g
・すげ(たつのひげ、い草)	30~35 本		塩	少々

作り方

もち米をザルにあげ、水切りをする。
三角に折り曲げた笹にもち米を詰め、上からもう1枚の笹をかぶせて、すげでしばる。
笹巻きを5個ずつ束ねる。
たっぷりの水で落としぶたをして、時々水を差しながら1時間半位煮る。
火を止めて30分そのままにし、冷水でいったん冷やして日陰で乾かす。
Aを混ぜ合わせ、笹巻きにつけて食べる。

もち米は洗って一晩水につけておく。
乾燥した笹、すげはたっぷりの熱湯で、落としぶたをして5分ゆでて、水につけて戻しておく。

しそ巻き

郷土料理

副 菜

アビール
ポイント

たくさん作って作り置きし、夏場の食欲のないとき等に昔から食べられていました。



材料(作りやすい分量)

・みそ	400 g	・唐辛子粉	小さじ2
・砂糖	150 g	・しその葉	適量
・酒	40 cc	・揚げ油	適量
・片栗粉	大さじ1 強		

作り方

中華鍋にみそ、砂糖、酒、唐辛子粉を入れて弱火にかけ、混ぜて練りあげる。箸でつかめるくらいの固さにする。
水気をふき取ったしその葉で を巻いてつまようじで4個ずつさしてとめる。
揚げ油でパリッと揚げる。

唐辛子粉や砂糖の分量は好みに調節して下さい。

豆腐寄せ

郷土料理

副 菜

アビールポイント

お盆時期のご馳走として作られていました。



材料(4人前)

・木綿豆腐	400 g	・くるみ	30 g
・干しいたけ	2枚	・枝豆(さや付き)	80 g
・ひじき(乾)	あれば(5g)	・粉寒天	8 g
		・水	3カップ
(調味料)		・砂糖	適量
・水	適量	・みりん	適量
・砂糖	大さじ1/2	・塩	少々
・しょうゆ	大さじ2		

作り方

豆腐は粗くほくほくして熱湯でゆでる。
くるみは熱湯にくらせてアクをぬき、細かく刻む。枝豆はゆでて、さやから取り出ししておく。
ひじきは水で戻す。干しいたけも水で戻してせん切りにする。
鍋にひじきとしいたけ、調味料を入れて、ひたひたの水で煮る。汁が少なくなるまで煮詰めてザルに上げ、残り汁はとっておく。
粉寒天は砂糖と予め混ぜてから3カップの水に溶かし、弱火にかける。沸騰の直前に残り汁とみりん、塩を加え、を入れてよく混ぜ、火からおろす。粗熱を取って、流し型に入れて固める。
固まったら流し型から取り出し、食べやすい大きさに切る。

郷土料理

副 菜

じゃがいものしわ煮

アビールポイント

昔は小さいものは捨てないでとっておき、しわ煮等にして常備食にしていた。



材料(4人前)

・じゃがいも	小12個	(調味料)	
・しょうが(薄切り)	2枚	・だし汁(だし昆布、削り節)	3カップ
・揚げ油	適量	・酒	大さじ2
・みりん	大さじ1	・しょうゆ	大さじ1・1/2
		・砂糖	大さじ1・1/2

作り方

じゃがいもは皮付きのままよく洗い、水を拭き取る。
揚げ油を170℃に熱し、じゃがいもを入れ、皮がパリッとなる程度に揚げる。
鍋にだし汁としょうがの薄切り、調味料を入れて火にかける。
沸騰したら、の揚げたじゃがいもを入れ、再び沸騰させる。沸騰したら、落しふたをして弱火で煮汁がほとんど無くなるまで、ゆっくり煮る。
ふたを取り、みりんを加えて鍋を揺すりながら煮絡めて、照りをつける。

ずいきの赤酢漬け

郷土料理

副 菜

アビールポイント

お祝い事に食べられる赤飯につきものの一品です。



材料(4人前)

・赤ずいき	1束(5本位)	(合わせ酢)	
・酢(下ゆで用)	大さじ4	・酢	100cc
・針しょうが(飾り用)	少々	・みりん	50cc
		・酒	50cc
		・砂糖	大さじ1
		・塩	小さじ1
		・うまみ調味料	少々

作り方

ずいきは丁寧に皮をむき、水に浸す。
鍋にたっぷりの湯を沸かし酢を加え、沸騰したら、のずいきを入れて歯ざわりよくゆでる。ゆで上がったら4cm長さに切る。
ボウルに合わせ酢を作り、その中に熱々のずいきを入れ、ピンク色になるまでおく。
器に盛り、針しょうがを天盛りする。

冷蔵庫に入れておけば、長期保存出来る。また、干したずいきは、粕汁や含め煮、ニシンの炊き合せ等に利用できる。

郷土料理

副 菜

氷頭なます

アビールポイント

恵比寿講(豊漁祈願の祭り)では、鮭料理の膳を作って食べられていました。氷頭なますは正月等のお祝い事にも食べられていました。



材料(10人前)

・氷頭	1匹分	・酢	1/2カップ
・大根	500g	・ゆず	少々
・塩	少々	・はらこ	少々
・砂糖	1/2カップ		

作り方

薄くいちょう切りした氷頭に塩を強くして、一晩つけてから水洗いする。

酢に2~3時間漬けておく。

大根はおろしてから水分を絞る。

砂糖と酢を混ぜて甘酢を作る。

甘酢に氷頭と大根おろしを和えて、せん切りしたゆずを加えて彩りにはらこを散らす。

鮭の川煮

郷土料理

主菜

アピールポイント

昔は恵比寿講で、川煮を振舞いました。食べきれない川煮は、つとこ(わらで作った入れ物)に入れて土産に持って帰ったといひます。



材料(1匹分)

・鮭(2~3kg程度のあまり大 きくないもの) 1匹
 ・みそ 2カップ
 ・塩 適量

作り方

鮭を輪切りにする。(小ぶりで鮮度のよい鮭を選ぶこと)
 身をしめるため、塩をふってしばらくおく。
 大鍋にひたひたの水とみそを入れて沸騰させ、鮭の身を入れて煮る。(鮮度のいい鮭は身がふくれあがります)
 身を鍋から出し、一晩置く。(身がしまります)
 しょうゆ、ポン酢、くるみ味噌など、お好みの味つけて食べる。

小煮物

郷土料理

副菜

アピールポイント

切り方が小さい煮物で、岩船地域で「大海」、他では「のっぺ」といわれています。



材料(4人前)

・鶏肉 60g
 ・ゆでたけのこ 40g
 ・人参 40g
 ・ごぼう 40g
 ・こんにゃく 40g
 ・れんこん 40g
 ・里芋 120g
 ・干しいたけ 10g
 ・しめじ 32g
 ・だし汁 適量
 ・しょうゆ 大さじ1と2/3
 ・砂糖 大さじ1と2/3
 ・みりん 小さじ1弱
 ・酒 小さじ1

作り方

鶏肉は一口大に切る。たけのこ、人参、ごぼう、こんにゃく、れんこん、里芋は1cm幅の角切りまたは乱切りにする。
 しいたけは水で戻して短冊切りにし、しめじは食べやすい大きさにばらす。
 鍋にたけのこ、人参、ごぼう、こんにゃく、れんこん、干しいたけを入れて、材料がかぶるくらいのだし汁を入れて煮る。ひと煮したら鶏肉と里芋を入れる。
 調味料で味をつけたら、しめじを入れて煮汁が少なくなるまで煮込む。

飯鮓

郷土料理

副菜

アピールポイント

正月を祝うご馳走として昔はほとんどの家で作られていました。現在では、この鮓を漬けている家は少なくなりましたが、漬け込み方や具材等、家ごとに伝承されています。正月から春にかけての貯蔵が得意珍重されています。



材料(4人前)

・ごはん 1升
 ・酒こうじ 1升
 ・塩鮓 1/4匹
 ・塩かすの子(バラ) 500g
 ・はらこ 200g
 ・氷頭(あれば) 100g
 ・人参 1本
 ・大根 1/2本(かぶでもよい)
 ・柚子 1個
 ・酒 各層に少々
 ・酢 各層に少々
 ・笹の葉 適量
 身欠きニシン、きのこ、青豆などを 入れる家もあり、具は様々です。

作り方

下準備
 塩かすの子は塩抜きしておく。
 こうじはごはんが温かいうちに混ぜ、塩大さじ2も混ぜ合わせて一晩保温する。(ごはんの温度は50度位)こうじとごはんの割合はお好みで。
 塩鮓をひと口大のそぎ切りにし、ひたひたの酢に1日漬けておく。薄く切った氷頭も一緒に漬けておく。はらこは軽く湯通しして薄塩をする。
 大根と人参はせん切りにし、薄塩をしておく。
 笹は熱湯に入れて消毒し、冷水にとる。漬ける桶も熱湯消毒する。
 柚子は皮をせん切りにする。
 漬け込み
 桶に笹の葉を敷き、その上に を1~2cmくらいの厚さに敷き詰める。
 の上に大根、人参、鮓、はらこ、氷頭、かすの子、ゆずを並べる。酒と酢少々をふりかけて笹の葉を敷き詰める。 を繰り返す。最後に上を笹の葉で覆ってふたをし、重石をして10日~2週間位置置く。(置き場所は、日の当たらない冷暗所で温度変化のないところがよい)

切り昆布の煮物

郷土料理

副菜

アピールポイント

切りコブは必ず七色入れて作るため、七福神や七転び八起きから由来していて縁起をかつぐ料理として知られています。



材料(4人前)

・切りコブ 1袋(50g) (調味料)
 ・打ち豆 30g
 ・板こんにゃく 1/3枚
 ・干しいたけ 4枚
 ・うすあげ 1枚
 ・人参 50g
 ・ちくわ 1本
 ・だし汁 2カップ
 ・砂糖 小さじ1
 ・しょうゆ 大さじ2-1/3
 ・塩 少々

作り方

切りコブは水で戻す。干しいたけも水で戻す。
 板こんにゃく、しいたけ、人参、ちくわは全部せん切りにする。
 油揚げは熱湯にくぐらせ、水気を絞ってせん切りにする。
 鍋に調味料と具材を全て入れ、汁がなくなるまで煮る。

油で炒めてから調味料を入れて作ってもよい。

切り干し大根の煮物

郷土料理

副 菜

アビール
ポイント

切り干し大根は、繊維質やビタミン、ミネラルに富み、常備しておけるので重宝します。



材料(4人前)

・切り干し大根	50g	・しょうゆ	大さじ1・2/3
・人参	中1本	・酒	大さじ2
・うすあげ	2枚	・みりん	大さじ2
・植物油	大さじ1	・だし汁	大さじ1

作り方

切り干し大根はよく洗って水で戻しておく。
人参、うすあげは切り干し大根に合わせて切る。
を油でサッと炒め、調味料との戻し汁をひたひたになる位加え、弱火で汁気がなくなるまで煮る。

おから

郷土料理

副 菜

アビール
ポイント

近年は、低カロリー食品として見直されています。春先のやわらかいねぎを入れて作るとおいしいです。



材料(4人前)

・おから	200g	・うすあげ	1枚
・人参	60g	・植物油	大さじ1
・ごぼう	40g	・しょうゆ	大さじ2
・長ねぎ	1本	・砂糖	大さじ1

作り方

人参、ごぼうはさがきにする。うすあげは細切り、長ねぎは薄輪切りにする。
鍋に油をしき、ごぼう、人参、うすあげを炒める。
がやわらかくなったら、おからを入れてさらに炒める。長ねぎを入れて混ぜる。
しょうゆ、砂糖を加え、味を調える。

酢 豆

郷土料理

副 菜

アビール
ポイント

お正月にかかせない酢豆です。まめで暮らせる様に。



材料(4人前)

・青大豆	1カップ	・しょうゆ	大さじ1・1/2
・人参	中1/2本	・みりん	大さじ1・1/2
・しょうが	1かけ	・砂糖	大さじ1・1/2
・きくらげ(乾)	3g		
・塩	少々	(三杯酢)	
・重曹	少々	・酢	1カップ
(調味料)		・砂糖	1/2カップ
・だし汁	70cc	・塩	小さじ2
		・しょうゆ	大さじ2

作り方

豆は洗って、かぶる位の水に半日つけておく。
沸騰したお湯に塩と重曹を少々入れ、中火で15分煮たらザルにあけて粗熱をとる。
人参、しょうがは細いせん切りにする。
きくらげは水に戻して、石づきのところを取り、大きいものは2~3個に切り分け、調味料で煮る。
三杯酢を作り、豆、人参、しょうがを混ぜ合わせ、きくらげも入れてできあがり。密閉容器で保存する。

煮なます

郷土料理

副 菜

アビール
ポイント

正月・法事・仏事の時などに作ります。



材料(4人前)

・大根	400g	・糸こんに	60g
・人参	50g	・しょうゆ	小さじ1
・うち豆	40g	・酢	大さじ3
・豆豉	20g	・砂糖	大さじ1

作り方

大根は鬼おろしにし、薄塩をする。しばらくしたら水でサッと洗いしっかり絞る。
人参はせん切りにする。豆豉は水で戻し、しっかり絞る。
糸こんにはゆでて短めに切っておく。うち豆はそのまま。
下ごしらえした材料を全部鍋に入れ、しょうゆと砂糖を加えて炒め煮にする。やわらかくなったら酢を入れて混ぜ合わせる。

味付けはその家の好みです。



きつねごはん

おすすめ料理
主食

年中

アピールポイント きつねの好物の油揚げに由来して「きつねごはん」です。



材料(4人前)			
・精白米	2合	・小松菜	80g
・うすあげ	1枚半	・鶏卵	1個半
・しょうゆ	大さじ1弱	・塩	ひとつまみ
・酒	大さじ2	・サラダ油	適量

作り方

うすあげは熱湯に通し、水気をよく絞り、縦半分のせん切りにする。しょうゆと酒で炒りつける。

小松菜は塩ゆでにして水気を絞り、細かく刻む。

卵は薄焼きにし、細いせん切りにして錦糸卵にする。

炊きたてのごはんに、を混ぜてから錦糸卵を飾る。



夏野菜カレー

おすすめ料理
主食

夏

アピールポイント 夏野菜たっぷりのカレーです。子どもも喜んで食べます。



材料(4人前)			
・豚肉(カレー用)	120g	・なす	2個
・にんにく	1/2かけ	・ピーマン	2個
・玉ねぎ	1個半	・油	適宜
・じゃが芋	中2個	・水	4カップ
・かぼちゃ	150g	・カレールウ	90g
・トマト	1/2個	・ウスターソース	少々

作り方

にんにくはみじん切り、たまねぎは半分に切ってスライスする。じゃがいもはひと口大に切る。かぼちゃは種を取ってひと口大に切る。トマトは湯むきにして角切りにする。なすとピーマンはひと口大の乱切りにする。

鍋に油を入れてよく熱し、にんにくと豚肉、たまねぎを入れてよく炒める。

じゃがいも、かぼちゃ、トマトも加えて炒め、水を加えて煮込む。

なすとピーマンはフライパンで炒めておく。

鍋にカレールウを加え、最後にウスターソースとなす、ピーマンを入れてできあがり。



春

おすすめ料理
主食

山菜炊き込みおこわ

アピールポイント 蒸して作るおこわも炊き込みで手軽にできます。おこわや赤飯はお祝いごと、行事ごとの度に作られてきました。たくさん作って近所にもわけていたようです。秋～冬にかけては貯蔵野菜や塩漬けた山菜を使って作り、年中食べられていました。



材料(4人前)			
・もち米	1合	・こんにやく	30g
・うるち米	1合		
・水(しいたけの戻し汁も入れる)	2	(調味料)	
・わらび(水煮)	40g	・塩	小さじ2/3
・姫たけ(水煮)	40g	・酒	大さじ1
・うすあげ	1/2枚	・砂糖	大さじ2/3
・干しいたけ	2枚	・しょうゆ	大さじ1
・人参	20g	・炒りごま	小さじ1

作り方

干しいたけは水に浸して戻し、スライスする。

米は洗って炊飯器にいれ、水(の戻し汁も入れる)を加えて30分以上浸水させる。

わらびは3cm長さに切る。姫たけはななめ切りにする。

うすあげは熱湯をかけて油抜きをし、たて半分に切って5mmの短冊切りにする。

人参は皮をむいて3cm x 5mmの短冊に切る。こんにやくは下ゆでして他の材料と大きさをそろえて切る。

に調味料と ~ の材料を入れて普通に炊く。炊き上がったら炒りごまをふりかけ、底からさっくりと混ぜて器に盛る。

年中

おすすめ料理
主食

人参としらすの炊き込みごはん



アピールポイント ほんのり人参色のごはんで見た目もきれいです。



材料(4人前)			
・米	2合	A {	酒 大さじ1
・人参	70g		塩 小さじ1/3
・しらす干し	10g		しょうゆ 小さじ1
・カットわかめ(乾)	4g		
・白ごま	小さじ2		

作り方

米はといでザルに上げ、15分おく。

人参皮をむいてすりおろす。(大変なときはフードプロセッサにかける。)

わかめは、大きい場合はすり鉢に入れ、すりこぎで細かく砕く。

炊飯器に、 、 、しらす、Aの調味料を入れて、炊飯器の目盛りよりやや少なめに水を加えて全体を軽く混ぜて普通に炊く。炊き上がったら全体を混ぜてごまをちらす。

わかめふりかけを最後に混ぜると簡単です。色どりに青菜を混ぜてもきれいです。



ごはんデピザ風おやき

おすすめ料理
主食

年中

アピールポイント ごはんや卵、野菜などの材料を全部ボールに入れてよく混ぜて焼いただけの簡単朝ごはんです。



材料(4人前)			
・ごはん	120g	・ほうれん草	50g
・卵	2個	・ホールコーン(缶)	20g
・ピザ用チーズ	20g	・塩・こしょう	少々
・ハム	2枚	・マーガリン	適量

作り方

ほうれん草はゆでて冷水にとり、水気をしぼって粗みじんにする。
ハムはせん切り、コーンは缶から出して水気をよくきいておく。
ボールに卵を溶き、ごはんとチーズ、の材料と塩、こしょうを加えてよく混ぜる。
フライパンを熱し、マーガリンをしいての生地丸く広げて焼く。
表面が固まったら裏返して両面を焼く。焼きあがったら食べやすい大きさに切り、人数分に分ける。

残った冷やご飯を使ってもOKです。
野菜はこの他にトマト、ピーマン、ブロッコリーなどでも合います。



筑前煮

おすすめ料理
主菜

年中

アピールポイント 様々な具が入っていて栄養バランスもよい料理です。冷めてもおいしくいただけます。



材料(4人前)			
・鶏肉	100g	・干しいたけ	3枚
・さといも	中3個	・青豆(乾)	少々
・ゆでたけのこ	100g	・しょうゆ	大さじ3強
・れんこん	100g	・ざらめ砂糖	大さじ3
・こんにゃく	100g	・みりん	大さじ1
・大根	100g	・酒	大さじ2
・ごぼう	50g	・だし汁	2カップ
・人参	50g	・油	小さじ2

作り方

青豆は一晩水に浸しておく。
鶏肉はひと口大に切る。
里いもは皮をむき、ぬめりをとって8等分、たけのこはひと口大の乱切り、れんこんは皮をむいて乱切りにし、酢水につける。
大根と人参は皮をむいて乱切りにする。ごぼうは皮をこそげて乱切りにし、酢水につける。
干しいたけは水で戻して石づきをとり、4等分に切る。こんにゃくはひと口大に切って下ゆでしておく。
鍋で、を油で炒め、だし汁を加え、青豆も加えて煮る。野菜がやわらかくなったらざらめ砂糖、みりん、酒を入れてしばらく煮る。しょうゆを味をみながら加えて煮上げる。
だし汁は昆布やかつおでとったもの、または顆粒だしを使って下さい。
だし汁にしいたけの戻し汁も加えます。



キャベツのふるさとメンチカツ

おすすめ料理
主食

春

アピールポイント 春キャベツがたっぷり入ったメンチカツです。キャベツは粗みじん切りにした方が、ふっくらジューシーに仕上がります。



材料(4人前)			
・キャベツ	240g	変わり衣 B	パン粉 1カップ強
・豚ひき肉	240g		パルメザンチーズ
・スキムミルク	40g		大さじ2・1/2
・塩・こしょう	少々		みじんパセリ
・揚げ油	適宜		大さじ1・1/2
・小麦粉	適宜	・レタス	4枚
		・レモン	1/2個
溶き卵	卵 小1個		
A	牛乳 80ml		

作り方

キャベツは粗みじん切りにして、十分に水気をきいておく。
にスキムミルクをまぶし、ひき肉を入れ、塩・こしょうをし、よく混ぜ合わせて粘りが出るまで手でこねる。
を12個分に分け、成形して小麦粉、A、Bの順に衣をつけて油で揚げる。始めは強火。その後火を弱めてきつね色に揚げる。
を皿に盛り、付け合せのレタス、レモンを飾る。



鮭の甘辛煮

おすすめ料理
主菜

秋

アピールポイント 甘辛い味付けで子どもからお年寄りに好まれています。鮭のシーズンにぴったりで簡単にできます。



材料(4人前)			
・生鮭の切り身	4切れ	・みりん	大さじ2
・しょうが	5g	・しょうゆ	大さじ4
・酒	1/2カップ強	・赤唐辛子	1/2本
・砂糖	大さじ1/2	・キャベツ(あれば)	4枚

作り方

キャベツは洗って水気を切り、ひと口大に手でちぎる。しょうがは薄い輪切りにする。唐辛子は種をとって輪切りにする。
生鮭は熱湯にさっと通す。
鍋に酒、砂糖、みりん、しょうゆ、しょうが、唐辛子を入れて火にかけ、煮立ったら鮭を入れ、アルミホイルで落としがたをして中火で蒸し煮にする。
鮭が煮える頃にキャベツを入れてさっと煮て、鮭とキャベツを取り出して盛り付ける。残った汁を煮詰めてかける。



ローストチキン

おすすめ料理

主 菜

冬

アピールポイント

クリスマスのごちそうにぴったりの簡単チキン料理です。



材料(4人前)

- | | | | |
|------------------|----------|----------|------|
| ・鶏もも肉 100g) | 4枚 | ・塩・こしょう | 少々 |
| ・クレイジーソルト(ハーブ塩)小 | さじ1・2/3 | ・じゃがいも | 2個 |
| ・しょうゆ | 大さじ1・1/3 | ・人参 | 1本 |
| ・白ワイン | 大さじ1・1/3 | ・オリーブオイル | 大さじ1 |
| | | ・塩・こしょう | 少々 |

作り方

鶏肉は味が染みやすいように皮目の方からフォークで刺して穴をあける。
 ビニール袋に鶏肉とクレイジーソルト、しょうゆ、酒、塩・こしょうを入れ、空気を抜いてから口を閉じ、外から揉んで冷蔵庫の中で1時間以上を漬け込んでおく。
 じゃがいもは皮をむいて乱切りにし、水にさらす。人参はくし型に切って面取りをする。じゃがいもの水分を拭き取り、人参と一緒にオリーブオイル、塩・こしょうと和える。
 天板にオープンシートを敷き、鶏肉とじゃがいも、人参を乗せる。
 250℃に温めておいたオーブンで30分焼き、中まで完全に火を通す。(透明な汁が出てくればOK)



夏

おすすめ料理

主 菜

かぼちゃの肉詰め

アピールポイント

かぼちゃにひき肉を詰め、丸ごと煮ることで、皮もやわらかくなります。子どもからお年寄りまで皆さんに食べていただけます。



材料(8人前 作りやすい分量)

- | | | | |
|---------------|-------|-----------|--------|
| ・かぼちゃ | 1個 | ・しょうゆ | 小さじ2 |
| ・鶏ひき肉(豚ひき肉でも) | 300g | ・鶏がらスープの素 | 大さじ1 |
| ・たまねぎ | 中1/2個 | ・コンソメ(顆粒) | 大さじ1 |
| ・生しいたけ | 3枚 | ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・鶏卵 | 1個 | ・塩 | 小さじ1/2 |
| ・塩・こしょう | 少々 | ・しょうゆ | 小さじ2 |

作り方

かぼちゃをよく洗い、へたの部分を多めに切る。(種を取りやすくするため。へたの部分はふたにする。スプーンでかぼちゃの種を取り出す。
 たまねぎ、しいたけはみじん切りにする。
 ボウルに と鶏ひき肉、卵、塩・こしょう、しょうゆを入れよくかき混ぜる。
 のかぼちゃに 具を詰めてかぼちゃのふたをする。
 鍋に具を詰めたかぼちゃを入れ、水をかぼちゃの7分目ほど入れ、調味料も入れて強火で煮る。沸騰したら、中火で15分、弱火で20分煮る。



麩チャンプルー

おすすめ料理

主 食

年中

アピールポイント

麩の食感がよく、食べ応えがあります。スキムミルクは使わなくてもできますが、低エネルギーでカルシウムが摂取できるのでおすすめです。



材料(4人前)

- | | | | |
|------------|------|---------|------|
| ・豚もも薄切り | 100g | ・卵 | 1個 |
| ・人参 | 1/3本 | ・スキムミルク | 大さじ5 |
| ・たまねぎ | 1/3個 | ・水 | 大さじ3 |
| ・ニラ | 60g | ・塩、こしょう | 少々 |
| ・もやし | 100g | ・酒 | 小さじ2 |
| ・にんにく(みじん) | 1かけ分 | ・しょうゆ | 小さじ2 |
| ・車麩 | 40g | ・油 | 小さじ1 |

作り方

麩を水に浸してやわらかく戻したら、水を絞ってひと口大に切る。
 卵、水で溶いたスキムミルク、塩、こしょうをよく混ぜ合わせての麩を漬け込む。
 豚肉は2cm幅に切り、人参はせん切り、たまねぎは薄切り、ニラは5cm長さに切る。
 フライパンに油を熱し、 を入れて両面がきつね色になるまでじっくり焼いたら取り出す。
 そのフライパンににんにくを入れて炒めて香りが出たら、豚肉を加えて炒める。 の野菜ともやしを加えて炒め、酒、塩、こしょうの順に加えて味を整える。 を戻して仕上げにしょうゆを加えてさっと炒める。



年中

おすすめ料理

主 菜

ブロッコリーと鶏肉の煮物

アピールポイント

ブロッコリーとしょうが、かたくり粉のとりみで体もポカポカになる煮物です。ブロッコリーにはレモンの2倍のビタミンCが含まれます。冬と初夏が旬の野菜です。



材料(4人前)

- | | | | |
|---------|------|-------|----------|
| ・ブロッコリー | 1株 | (調味料) | |
| ・鶏もも肉 | 1枚 | ・水 | 1・1/2カップ |
| ・しょうが | 適宜 | ・しょうゆ | 大さじ2 |
| ・酒 | 大さじ2 | ・みりん | 大さじ2 |
| ・かたくり粉 | 適量 | | |

作り方

ブロッコリーを小房に分けて、水を少し入れたフライパンに入れ、ふたをして蒸し煮にする。
 鶏肉はひと口大に切り、酒をまぶしておく。
 混ぜた調味料を鍋に入れてひと煮立ちさせ、かたくり粉を薄くまぶした鶏肉を入れて中火で火を通す。
 鍋にブロッコリーを入れ、最後にしょうが汁を回し入れて火からおろす。



トマトのひんやりマリネサラダ

おすすめ料理

夏

副菜

アピールポイント

トマトをもう少し細かく刻んで、冷しゃぶにかけたり、サラダのドレッシング代わりにしてもさっぱりと食べられます。



材料(4人前)

・トマト	中3個	A	しょうゆ	大さじ1強
・たまねぎ	1/4個		はちみつ	大さじ1
・青じそ	4枚		酢	大さじ2
			サラダ油	大さじ2

作り方

トマトは横半分に切って種をざっと取り除き、ひと口大のさいの目切りにする。
たまねぎは細かくみじん切りにし、ふきんに包んで水にさらし、水気をしぼる。
青じそは粗みじん切りにして水に放ち、水気をきる。
ボウルにAを合わせてよく混ぜ、とを入れて和え、冷たく冷やし、味をなじませる。
を盛り付けてを散らす。

トマトの皮は気になるようなら湯むきに。



大豆とさつまいものあまだき

おすすめ料理

秋

副菜

アピールポイント

弁当のおかずや酒のつまみ等にどうぞ。小女子はカルシウムたっぷり。子どものおやつにも最適です。



材料(4人前)

・さつまいも	300g	(調味料)	
・大豆	50g	・砂糖	大さじ4
・人参	100g	・しょうゆ	大さじ1
・小女子	100g	・みりん	さじ1
・パセリ	適量	・酢	少々
・揚げ油	適量		

作り方

さつまいもは皮をむき、1cmの角切りにして素揚げをする。
一晩水につけておいた大豆を水切りして、かたくり粉をまぶして油で揚げる。
小女子はさっと水洗いして、から炒りする。
人参は1cmの角切りにし、浸るくらいの水でゆでて水気をきっておく。
鍋に調味料を入れて煮立て、の材料を煮詰める。
小女子を混ぜて、パセリを飾りつける。



米粉でサクッとかけ揚げ

おすすめ料理

年中

主菜

アピールポイント

米粉だと薄衣になり、とってもヘルシーでサクッと揚げられます。また、天ぷらの揚げ玉ができませんので、油が繰り返し使えて経済的です。



材料(4人前)

・春菊	30g	・上新粉(米粉)	大さじ6
・たまねぎ	1/2個	・鶏卵	1個
・むきえび	100g	・揚げ油	適量
・人参	40g		

作り方

春菊は葉をつみとり、たまねぎ、人参はせん切りにする。
ボウルに春菊、たまねぎ、むきえび、人参を入れる。
の中へ上新粉を入れ、全体に混ぜる。
溶き卵を入れて、つなぎとしてからめる。
180度の油で揚げる。

クッキングシートにのせて揚げると、きれいにできます。返したとき簡単にはがれます。



ひじきの煮物

おすすめ料理

年中

副菜

アピールポイント

ひじきは、食物繊維、鉄分、カルシウムが豊富です。煮物は昔からのおふくろの味です。



材料(4人前)

・ひじき(乾)	25g	・だし汁	1・1/3カップ
・打ち豆	20g	・酒	大さじ1
・人参	50g	・砂糖	大さじ1・1/3
・大根	40g	・みりん	大さじ1・1/3
・ごぼう	60g	・しょうゆ	大さじ2
・ちくわ	1本		
・うすあげ	1枚	だし汁は昆布やかつお節でとつ	
・板こんにやく	50g	たものまたは、顆粒だしを使って下	
・油	大さじ1	さい。	

作り方

ひじきは水で洗い、たっぷりの水に20分ほど浸してもどし、ザルに上げて水気をきる。
打ち豆は水で洗ってザルに上げておく。
人参は皮をむいて3cm長さの細切りにする。大根は皮をむいて5mm幅の短冊切りにする。ごぼうは皮をこそげてさがきにし、酢水につけておく。
ちくわは短冊切り、うすあげは熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。
こんにやくも大きさを合わせて短冊に切り、熱湯でさっとゆでる。
鍋を熱しサラダ油をしき、ひじき、人参、大根、ごぼうを炒め、ちくわとうすあげ、こんにやくも入れて炒める。
油が全体になじんだらだし汁を入れ、煮立ったら酒と砂糖を加えて弱火でしばらく煮、みりんとしょうゆと打ち豆を加えて、煮汁ががほとんどなくなるまで15~20分、ときどきかきまぜながら煮る。



五目豆

おすすめ料理

副菜

冬

アピール
ポイント

栄養豊富な大豆に根菜などを合わせて作ります。常備菜として食べられます。



材料(4人前)

・大豆(水煮缶)	150g	・砂糖	大 1・1/2
・人参	170g	・しょうゆ	50cc
・ごぼう	100g	・酒	大 1・1/2
・だし昆布 10g(3cm角)		・水(昆布の戻し汁も含めて)	3
・こんにゃく	100g	カップ	(600cc)

作り方

人参、ごぼうは1cm角のさいの目切りにする。
昆布は水につけてふやかし、1cm幅に四角く切る。
こんにゃくはスプーンでちぎってゆでこぼす。
鍋に大豆と、、、昆布の戻し汁と水を加えて煮る。
材料がやわらかくなったら、調味料を入れ、汁がなくなるまで煮る。

年中

おすすめ料理

副菜

らっきょうのサラダ

アピール
ポイント

らっきょうはサラダや炒め物等に入れてもおいしいです。
たまねぎ等と同じ風味なので代用して使えます。



材料(4人前)

・らっきょう	20粒	・塩	少々
・ピーマン	2個	・さけるチーズ	1/2本
・きゅうり	1本		
・人参	50g		

作り方

ピーマン、きゅうり、人参は細いせん切りにする。パウルに入れ塩少々をふる。さけるチーズは細かくさき、半分の長さの長さに切っておく。
らっきょうは薄切りにする。らっきょうを加えてよく混ぜる。チーズも加えて混ぜる。しばらく置いて味がなじんだら器に盛る。

しいたけの佃煮

おすすめ料理

副菜

秋

アピール
ポイント

関川村は菌床しいたけの生産がとでも盛んで、県内一の生産量を誇ります。「あらかわしいたけ」の名前で売り出されています。



材料(4人前)

・しいたけ	20枚	・みりん	大さじ 1
・酒	150cc	・なんばん	1/2本
・しょうゆ	大さじ 5		

作り方

しいたけは、ゴミを取り、石づきを取る。
酒、しょうゆ、みりんを鍋に入れて火にかける。
熱くなったらしいたけと輪切りにしたなんばんを入れ、落しぼたをして、中火より弱めの火で汁がひたひたに残るくらいまで煮る。

秋

おすすめ料理

その他

ミネストローネ

アピール
ポイント

夏野菜をたっぷり使っています。ビタミン、ミネラルともに多く含んでおり、栄養面もバッチリです。



材料(4人前)

・ベーコン	1枚半	・にんにく	1/2個
・たまねぎ	1個	・油	小さじ 1・1/2
・じゃがいも	1個	・水	3・1/2カップ
・人参	中 1/2本	・固形コンソメ	1個
・セロリ	小 1本	・ホールカットトマト(缶)	1/2缶
・キャベツ	1/6個	・唐辛子	1/4本
・トマト	小 1個	・塩	少々
・なす	2本	・こしょう	少々

作り方

ベーコンは5mm幅に切る。
たまねぎ、セロリ、キャベツは1cm角くらいのざく切り、人参は皮をむいて1cm角の薄切りにする。じゃがいもは皮をむいて1.5cm角に切る。ナスは5mm幅の半月に切る。
トマトは皮を湯むきして中の種を取って、粗く刻む。
にんにくはみじん切りにする。
鍋を熱し油をしいてにんにくを炒める。ベーコンを入れて炒め、人参、じゃがいも、たまねぎ、セロリ、キャベツ、なすの順に炒め、水と固形コンソメ、ホールトマト、唐辛子を入れて煮込む。
よく煮込んで、塩、こしょうを入れて調味する。



黄花湯(オーホワタン)

おすすめ料理

その他

年中

アピールポイント

寒い日にぴったりの体が温まるカンタンスープです。しょうがが入りでさっぱりとしています。



材料(4人前)

- 卵 2個
- 塩 小さじ 1/2 強
- ねぎ 30g
- しょうゆ 小さじ 1
- しょうが 少々
- 酒 小さじ 2
- 水 640cc
- 水溶きかたくり粉 少々
- 鶏がらスープの素 4g

作り方

しょうがはすりおろし、ねぎは小口切りにする。卵は割りほぐしておく。

鍋に水と鶏がらスープの素を入れて火にかけ、沸騰したらねぎ、しょうがを加えて塩、しょうゆ、酒で味つけ、水溶きかたくり粉でとろみをややつける。

割りほぐした卵を流しいれてできあがり。



にんじんクッキー

おすすめ料理

その他

秋

アピールポイント

にんじんをやわらかくゆでてフォークでつぶし、さっくり混ぜて焼くだけの簡単おやつです。



材料(4人前)

- 人参 1本
- 卵 1個
- バター 100g
- 薄力粉 200g
- 砂糖 120g
- ベーキングパウダー 少々

作り方

にんじんは皮をむき、1cmほどの輪切りにしてやわらかくゆでてフォークでざっとつぶす。(ラップをしてレンジで6分くらい加熱したものでよい。)

ボウルにバターを入れてやわらかく練り、砂糖を加えて混ぜ、卵も加える。

へを加えて混ぜ、薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておいたものをふり入れさっくりと混ぜる。

天板にオープンペーパーを敷き をスプーンで落としていく。200 で10~15分焼く。

手作りだしの配合と作り方

和風

削り節とこんぶのだし

一番だし
吸い物、淡泊味仕上げの煮物に使う。

材料 **でき上がり3カップ分**

水 4カップ

だしこんぶ (でき上がり重量の1%) 6g

削り節 (でき上がり重量の2%) 12g

こんぶは乾いたふきんで表面を軽くふき、蒸発分などを見込んだ分量の水とともになべに入れ、弱火にかける。ふたはしない。

気泡が出てきたら(約50度)こんぶを出し、削り節を一度に加える。

アクが浮いてきたらすぐ除く。なべの周囲が沸騰し始めたら、すぐ火を止め、そのまま静かに1~2分おいて削り節が下に沈むまで待ち、こす。

二番だし
実だくさんな汁、煮物など一般調理に使う。

一番だしをとったあとのこんぶと削り節に最初の半量の水を加え、弱火で3~4分煮出してこす。

こんぶだし

精進料理や野菜料理、湯豆腐などに使う。

材料 **でき上がり4カップ分**

水 4.4カップ

だしこんぶ (でき上がり重量の2%) 16g

こんぶは洗ったり、ぬれぶきんでふいたりせずに、乾いたふきんで軽くふく程度にして、水につけておく。冬場は6~7時間から1晩ほどつけるとよい(夏場は冷蔵庫へ)。つけた水ごと弱火にかけ、沸騰させずにコトコトと20~30分煮て味を出す。

煮干しだし

みそ汁や野菜の煮物、うどんのつゆなどによく合う。

材料 **でき上がり3カップ分**

水 4カップ

煮干し(でき上がり重量の2~2.5%) 頭とわたを除いて13~15g

煮干しは光沢のあるものを選ぶ。頭を除き、縦に2つに裂いて、黒いわたを除く。

蒸発分などを見込んだ分量の水に5分以上つける。前の晩に水につけておいてもよいが、夏場は冷蔵庫へ。

中火よりやや弱めの火にかけ、沸騰したら火を弱め、浮いてくるアクをすくい取ってふたはしないで静かに2~3分煮出し、こす。

標準計量カップ・スプーンによる重量表(g)

食品名	小さじ(5Mℓ)	大さじ(15Mℓ)	カップ(200Mℓ)
水	5	15	200
酒	5	15	200
酢	5	15	200
しょうゆ	6	18	230
みりん	6	18	230
みそ	6	18	230
天然塩(特殊製法)	5	15	180
食塩	6	18	240
精製塩	6	18	240
上白糖	3	9	130
グラニュー糖	4	12	180
ざらめ	5	15	200
水あめ	7	21	280
はちみつ	7	21	280
ジャム	7	21	250
マーレード	7	21	270
油	4	12	180
バター	4	12	180
ラード	4	12	170
ショートニング	4	12	160
コーンスターチ	2	6	100
小麦粉(薄力粉)	3	9	110
小麦粉(強力粉)	3	9	110
かたくり粉	3	9	130
上新粉	3	9	130
ベーキングパウダー	4	12	150
じゅうそう	4	12	190

食品名	小さじ(5Mℓ)	大さじ(15Mℓ)	カップ(200Mℓ)
生パン粉	1	3	40
パン粉	1	3	40
オートミール	2	6	80
粉チーズ	2	6	90
ごま	3	9	120
道明寺粉	4	12	160
マヨネーズ	4	12	190
牛乳	5	15	210
生クリーム	5	15	200
ねりごま	5	15	210
トマトピューレ	5	15	210
トマトケチャップ	5	15	230
ウスターソース	6	18	240
わさび粉	2	6	70
カレー粉	2	6	80
からし粉	2	6	90
こしょう	2	6	100
脱脂粉乳	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130
うま味調味料	4	12	160
番茶(茶葉)	2	6	60
紅茶(茶葉)	2	6	60
レギュラーコーヒー	2	6	60
煎茶(茶葉)	2	6	90
ココア	2	6	90
抹茶	2	6	110