

食品ロスをなくそう！

おしたん

もったいない レシピ recipe



Introduction

はじめに

－白山の恵み－

白山市は、霊峰白山を源とする清らかな流れが日本海へとつながる豊かな自然に恵まれ、その緑豊かな山林は山菜やキノコを、扇状に広がる肥沃な大地は米や野菜を、そして広大な海は新鮮な魚介を届け、四季折々の食材を味わたる食の豊かなまちです。

日本の食文化は、様々な食材を食することができる豊かな時代となってきました。しかし、その一方で、年間約1,788万トンの食品廃棄物が出され、このうち食べられる食品は約500～800万トンと試算され、我が国の米の年間収穫量約813万トンにほぼ匹敵します。その約半分は、家庭からのものです。

一人ひとりが「もったいない」を意識して行動することが大切であり、このたび、郷土料理や報恩講等の行事に古くから伝わる料理のレシピに、自然に恵まれた白山の地で生産された旬の食材を無駄なく使い切る知恵を満載したレシピ集を発刊することとなりました。

多くの皆様に、このレシピ集をご活用いただき、賢い消費者となっていただければ幸いです。

発刊に際しては、白山市食生活改善推進協議会の皆様にご協力をいただきました。ありがとうございます。

白山市消費生活センター



～目次～

食品ロスをなくそう！	4
------------------	---

『春』



ぜんまいの炒め物・ふきの煮物・あさつきのぬた	6
こごみのごま和え・あざみ汁・草団子	7
なべおくもじ・ふきのとう味噌・わらびの酢の物・うどとニシンの煮物・きやらぶき ...	8
山菜(ぜんまい・わらび・ふき)	9
山菜(こごみ・うど・たらめのめ)	10

『夏』



金時草のちらし寿司・金時草かんでん・だし昆布と鰹節の佃煮	12
加賀太きゅうりとえびのあんかけ・焼きなすのすまし汁	13
トマトジャム・ブルーベリージャム・いちごジャム	14
なすそうめん・きゅうりの酢の物・冬瓜のお澄まし	15
なすの揚げ浸し・いんげんの白和え・しそジュース	16
赤飯・みたま・かつちりいも	17
香り寿司・笹寿司	18
みょうがの甘酢漬け・太きゅうりのあんかけ・梅酒・ちりめん山椒・なすのオレンジ煮 ...	19
梅シロップ・なべしぎ・なすの漬物・かぼちゃの煮物・かもりと打ち豆の煮物 ...	20

『秋』



だいこん菜めし・大根と豚バラの炒め煮・健康ふりかけ	22
柿なます・大根の味噌汁	23
鮭の薫製	24
きのこご飯・しいたけの煮物・えびす	25
なめこのおろし和え・さつまいものつるの炒め煮・むかごごはん	26
ほたもち・ほぶらざい	27
むかごのごまみそ和え・くるみ寒天・赤ずいきの酢の物・かつちり豆	28

『冬』



豚肉と白菜の重ね蒸し焼き(チーズ入り)・魚の缶詰と白菜の煮物・白菜のゆず和え...	30
白菜とリンゴのサラダ・白菜のハムしそ巻き・野菜スープ	31
ブロッコリーのポタージュ・かぼちゃのポタージュ・野菜のポタージュ	32
漬物(大根酢漬け・白菜漬け・にしんだいこん・こんかにしん)	33
報恩講料理(炊き合わせ煮物・小豆の煮物)	34
報恩講料理(ぜんまいの煮物・紅白なます・こくしょ)	35
報恩講料理(くずまわし・人参のくるみ和え・かぼちゃの小豆煮・柿の白和え)...	36
正月料理(ごぼうとかいほしの煮物・はりはり漬け・昆布巻き)	37

もったいない。 食品ロスについて考えよう！

日本の食料自給率は約39%。多くは食料を海外からの輸入に頼る一方、膨大な量の食品が廃棄されています。まずは、一人ひとりが出来ることを考え、行動してみませんか。

大量の食品を 廃棄する日本

世界では約8.7億人が栄養不足に苦しんでいます。(平成24年10月現在)。途上国の食糧危機は、バイオ燃料生産等の影響などにより、さらに深刻になっていくと予想されています。

2011年、世界の食料援助量は**390万トン**。しかし、その一方で、日本が年間**500~800万トン**もの食料を廃棄しています。



れっっ！ちゃれんじ！

私にも出来る！食品・食材を無駄にしないワザ！

家庭でできること。

『買い物前に在庫 チェック！』



食品ロスをなくす為に、まず無駄に食材や保存品を買わないこと。買い物に出かける前に、冷蔵庫の中の食材や保存食の在庫をチェックし、必要なものを必要なだけ買うようにしましょう。また、こまめにチェックすることで、野菜や生ものなど傷みやすい食材も無駄なく消費しやすくなります。

家庭でできること。

『使い切る！ 保存方法。』

肉や野菜、卵などは鮮度が肝心です。とはいえ、使い切る、食べきる前に傷んでしまうこともしばしば。そんな時は食材の保存方法を改めて確認しましょう。例えば、肉は1回に使う分に分けて冷凍保存を。青菜はまとめてゆでて冷蔵しておけば、すぐ使えて便利です。また、消費期限がわからなくなって、結局捨ててしまうこと防ぐため、開封した日や冷凍した日をキッチン用のラベルなどで表示して消費期限を把握できるようにしましょう。

外出先で出来ること。

『食べきれない 料理やおかずは 持ち帰ろう。』

家族や友人と外で食べることも楽しみのひとつ。でも、予想外に料理のボリュームがあって食べきれない場合があります。そんな時は、お店の方に一声かけて持ち帰らせてもらいましょう。欧米では「ドギーバッグ」といって残してしまった料理をボックスがどの飲食店にも置いてあり、持ち帰りが一般的となっています。食べきれない料理を持ち帰ることは恥ずかしいことではありません。むしろ、今の時代、食べ物を大切にすることは「カッコイイ」行動なのです。

家庭でできること。

『食べきる！ いつものレシピを アレンジ。』



いつも捨てていた大根の葉はお味噌汁や漬物に。人参の葉は天ぷらにすれば、食材をまるまる使い切ることが出来ます。また、残ってしまったポテトサラダはサンドイッチの具材に。野菜炒めにはナンプラーを加えてエスニック風のアレンジするなど、ちょっとした工夫で、1品が2度おいしくなります。



春

Spring

ひょっこりと薄黄緑色のふきのとうが顔を出す。大地を覆っていた雪がすこしずつ解け始める。白山からの雪解け水が一気に流れ、白山の恵みをうけた大地がきらきらと輝く。春。植物たちが一斉に芽吹きだす。



工コに貢献。山菜を使って地産地消。

ぜんまいの炒め物



☆他にもアレンジ・・・こんにゃくや、しいたけを入れてもおいしい！ゴマ油でいためてもおいしい！

材料 (2人分)	水煮ぜんまい	60g
	油揚げ	¼枚
	人参	¼本
	植物油	小さじ1
	だし汁	120ml
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ½
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2

作り方

- ① 水煮ぜんまいはさつと洗って、食べやすい長さに切る。油揚げは熱湯に通して油抜きをし、縦半分に切り、更に横に幅1cmに切る。人参は4cm長さの太めのせん切りに切る。
- ② 鍋に油を熱し、水煮ぜんまい、油揚げ、にんじんを加え炒まったら、だし汁、酒、みりん、砂糖、しょうゆを加え、煮絡める。

ふきの煮物



☆フキの皮むき・・・アクの強いフキは手で皮をむくと黒くなり、洗ってもなかなかおちません。一度ゆでてアクをぬいてから皮をむくと、黒くなりません。

材料 (2人分)	ふき	100g
	にんじん	50g
	厚揚げ	½枚
	しいたけ	2枚
	砂糖	10g
	薄口醤油	15cc
	みりん	5cc
	だし汁	150cc

作り方

- ① ふきは塩でもみ、さつとゆでて皮をむき、3cmくらいの長さに切る。にんじんは輪切りにする。しいたけは石づきを取り、十文字に切り目を入れる。厚揚げは4個に切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ、材料を並べて、調味料で煮絡める。

あさつきのぬた



材料 (2人分)	あさつき	150g
	白味噌	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	酢	大さじ½
	みりん	大さじ½

作り方

- ① あさつきは根をとり、きれいに洗う。
- ② たっぷりのお湯に塩ひとつまみを入れ、ゆで、3cm位の長さに切る。
- ③ みそ、砂糖、酢、みりんを加えてさらによくする。あさつきを入れ、よく和える。

こごみのごま和え



材料 (4人分)	こごみ	300g
	白ごま	大さじ3
	しょうゆ	大さじ1½
	砂糖	大さじ2
	酒	少々
	だし汁	大さじ3

作り方

- ① こごみはゴミを取り除き、洗い、ザルにあげて水気をきる。
- ② 鍋に沸騰したお湯に塩小さじ1を入れ、こごみを入れてさっとゆでる。
- ③ ゆでたこごみは3cm長さに切る。
- ④ すり鉢でごまをすり、砂糖、しょうゆ、酒を加え、さらにすり混ぜ、こごみを加え、和える。

あざみ汁



材料 (4人分)	あざみ(葉)	280g
	(冷凍の場合は200g)	
	豚肉(くま肉)	80g
	うち豆	大さじ2
	味噌	24g
	だし汁	2～3カップ

* 冷凍のあざみを使う場合はだし汁を少なめにする。

作り方

- ① あざみは葉をちぎる。(葉にとげがあるので気をつける。)
- ② 鍋に水を入れ沸かし、豚肉、打ち豆、葉を入れ、火を通す。
- ③ 火がとおったら、味噌を溶き入れる。

草団子



材料 (4人分)	もち草(ゆでて水気を切ったもの)	40g
	だんご粉	200g
	きな粉	適量
	水	170cc

作り方

- ① もち草は、葉先の柔らかい所だけを摘み取ります。枯れ葉や茎を取り除き、よく水洗いします。
- ② たっぴりの湯を沸かし沸騰したら塩、よもぎを加え2分ほどゆで、冷水にとり、何度か水をかえます。
- ③ 水気を絞り、みじん切りにし、更に包丁でたたくようにして細かくし、すり鉢ですります。
- ④ ボウルに団子粉を入れ、③のよもぎと水を少量ずつ、加減しながら加え、手でよくこね、耳たびくらいの柔らかさにします。(よもぎを解凍して使う場合は水は少なめに入れる。)
- ⑤ 団子を一口大に丸めて蒸し器で15分程蒸します。蒸し上がった後一度取り出して、ねばりがでるまですりこぎでつきます。
- ⑥ 一口大に丸めて皿に盛り、きな粉をまぶします。

なべおくもじ



材料 (作りやすい分量)	大根(葉つき)	1本
	塩	適量
	赤唐辛子	1本

作り方

- ① 大根は皮ごと短冊切りにし、葉は4～5cm長さのざく切りにする。
- ② 鍋に①を入れ、大根(葉を含む)の重さの3%分の塩を振り混ぜ、一晚、鍋の中に置いておく。
- ③ 翌朝、ひたひた(大根が少しかぶるくらい)の水を鍋に加えて煮る。
- ④ 煮立ってきたら、一度煮汁を捨てて、ひたひたの水を入れる。このとき好みて、赤唐辛子を加える。
- ⑤ 再び火にかけ煮立ってきたら、2～3分煮込んで出来上がり。

ふきのとう味噌

材料(4人分)	ふきのとう	100g
	味噌	大さじ4
	砂糖	大さじ4弱
	酒	少々

作り方

- ① ふきのとうは水で洗って、ゆでる。(米のとぎ汁)
- ② 茹であがったら水に浸し、アクをぬく。
- ③ 水気をしほり、細かく刻む。
- ④ 鍋に砂糖と酒を入れて煮立て、火を止め、味噌と③のふきのとうを加えて練り合わせる。

* ふきのとうは花が開く前のものを摘み取る。
開いているものは身がバサバサしていて食べにくい。
* (その他に) ふきのとうの天ぷら

わらびの酢の物

材料(4人分)	わらび	200g
	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ½
	しょうゆ	大さじ½

作り方

- ① わらびは鍋に湯を沸かし、灰または重層を入れてゆで、アクをぬく。ザルで水気をきる。食べやすい長さに切る。
- ② 酢・砂糖・しょうゆを合わせる。
- ③ ①と②を合わせる。

うどんとニシンの煮物

材料(4人分)	うどん	4本(400g)
	身欠きニシン (半開きのもの)	2枚
	出し汁	400cc
	しょうゆ	25cc
	みりん	少々
	酒	少々

作り方

- ① うどは葉を取ってきれいに洗い、適当な長さに切り、水につけてアクを抜く。
- ② 身欠きにしんは水洗いし、しばらく、ぬるま湯につけておき、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に①のうどんと②のにしんを入れ、ひたひたに出し汁を入れる。
- ④ ③を強火にかけ、煮立ったら、調味料を加えて弱火で煮る。

* (その他に) にしんのかわりに、油揚げを入れても。

きゃらびき

材料(4人分)	ふき	300g
	みりん	大さじ2
	サラダ油	大さじ3
	しょうゆ	大さじ3

作り方

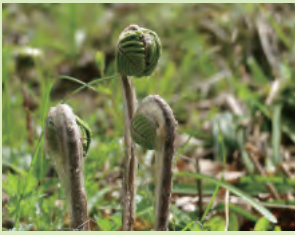
- ① 鍋の大きさに切ったふきをまな板の上ののせて、塩で板ずりし、熱湯でゆでて皮をむく。半日～1日水にさらしておく。
- ② ふきを5cm位に切り、よく水気をきる。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、ふきを炒める。全体に油がまわったら、酒、みりん、水を加え、ひたひたにし、弱火で柔らかくなるまで煮る。
- ④ しょうゆを加え、炒りつけながら10分程煮る。

* ふきは下ゆでしたから皮をむくと、手が黒くなりにくい。

* (その他に) ふきと揚げの煮物

山の恵みを頂く。山菜～下処理方法＆調理法の紹介～

ぜんまい



☆調理方法
煮物・炒め物・和え物など。

－加工方法－

綿毛などをとり、たっぴりの熱湯に重曹（目安量：熱湯2リットルに対して小さじ1程度）を加えゆでる。（灰でもよい。）煮立ったら上下を入れ替え、火を止める。（歯ごたえを残してゆでる。）落し蓋をし、さます。

－冷蔵保存－

茹でた後、一晩水につけ、2～3回水をかえながらアク抜きをする。よく洗ったら、水を入れた容器に入れ、冷蔵保存する。水は毎日替える。使用する際は、水洗いし、調理する。

－冷凍保存－

あれば灰をまぶし、広いざるやござに広げ、日当たりと風通しのよい場所で干す。少し乾いたらよくもむ。完全に乾燥するまで何度かもむ。もむことで、やわらかく仕上がる。瓶や缶、密封容器で保存する。使用する際は、熱湯に浸し、一昼夜おき、もみほぐしてやわらかくする。または、1日水につけ、つけた水のままゆでる。煮立ったらふたをして冷ます。柔らかく戻らない場合はそのままもう一度煮て冷ます。柔らかくなったら、すぐにあげて水にさらす。

わらび



☆調理方法
お浸し、酢の物、煮物、和え物など。
天ぷらは生のままで。

－加工方法－

根元の硬いところを折って太さをそろえ、片手で持てる量で一つに束ねる。熱湯でさつとゆでた後、重曹または灰をわらびにまぶし、一昼夜そのままにしておく。何度か水を替え、アク抜きし、洗う。

－長期保存－

そのまま塩漬けにするが、干しわらびにする。

－加工方法－

わらびが真っ白になる程度の塩をまぶし、重石をする。干す場合はぜんまいの干し方と同様にする。

ふき



☆調理方法
和え物・煮物・きんぴらなど。

－加工方法－

葉をとり、熱湯で塩ゆでする。ひと煮立ちしたら冷水にとって皮とすじをとり、水にさらす。途中水を替えながら、一晩水につけアク抜きする。

－長期保存－

多めの塩をまぶし、軽く重石をし、塩漬けする。塩漬けしたものを調理する場合は、水につけて塩出しするが、熱湯でゆでる。

こごみ



☆調理方法
和え物・天ぷらなど。
天ぷらは生のまま使う。

-採取方法-

草丈20cm位、葉先が渦巻き状の時に茎の下の方から折る。株を残すために根っこからはとらない。

-加工方法-

熱湯で塩ゆでし、3～4時間水につけ、アク抜きをする。

-長期保存-

生のまま塩をまぶし、冷凍する。茹でた場合でも塩をまぶして、冷凍する。乾燥して保存する。

うど



☆調理方法
和え物はさっと熱湯でゆでる。味噌漬け・粕漬は生のまま漬け込み2か月ぐらいたったら食べられる。皮はきんぴら、葉は天ぷらが美味しい。

-採取方法-

若芽が30cmくらいに成長したところで切り取る。地中の白い株のところは残す。

-生食の調理方法-

厚めに皮をむき、好みの大きさに切り、酢水または塩水に1時間ほどさらす。(酢水：水1ℓに対して酢大さじ1～2 塩水：水200ccに対して小さじ1)

-塩漬け保存-

皮をむいてうどの重量の20%以上の塩をまぶし、うどの重量の2倍の重さの重石をする。アク抜きも兼ねる。

たらのめ



☆調理方法
和え物(ごま和えなど)
天ぷらは生のまま使う。

-加工方法-

熱湯で下ゆでし、冷水にとり水気をしほる。

-葉の開き具合-

たらのめは伸びすぎると苦みが強くなります。芽のつぼみが開き、2～3cm位芽が伸び、根元から5～6cm程伸びたものが良い。

-短期間の保存-

乾燥しないよう新聞紙で包み、穴をあけたポリ袋に入れ、野菜室に入れ保存する。2～3日で食べきる。

-冷凍保存-

固めに塩ゆでし、水にさらしてアクを抜いた後、水気をきって小分けしラップまたは保存袋に入れて冷凍する。長期間保存したい場合は塩漬けする。



蝉の声。汗をぬぐいながら農作業に励む。
赤・黄・緑。精魂込めて作った色とりどりの野
菜たちが、みんなを待つ。盆踊りの音。里帰り。
親戚一同集まって料理を頬張り話がはずむ。
野菜も人も幸せいっぱい。



食品ロスを防ぐ。旬の食材でエコフッキング

金時草のちらし寿司



材料（4人分）

米	2合
昆布	1枚
酒	大さじ2
金時草	50g
卵	1個
油	少々
A: 寿司酢	
酢	大さじ4
砂糖	大さじ2
塩	小さじ2
絹さや	12枚

作り方

- ① 金時草を塩ゆでして水に取り、細かく刻みます。
- ② Aの寿司酢に①を入れ、混ぜ合わせます。
- ③ 昆布と酒を加えて炊いた、炊き上がりのごはん②を混ぜ合わせ、寿司飯を作り、冷ましておきます。
- ④ 卵は溶く。フライパンを熱し、油をひき、薄焼き卵を作りせん切りにします。絹さやはすじをとり、さつとゆで、せん切りにします。（太きゅうりの皮は刻んで塩水につけておきます。）
- ⑤ 器に③を盛り、④の具材をのせます。

金時草がんでん



材料（4人分）

金時草の茹で汁	400cc
粉寒天	4g
砂糖	50～70g
レモン	¼個

作り方

- ① 金時草の茹で汁は冷ましてから使う。
（冷めていないときは、寒天粉を水50ccで溶いて使う。）
- ② 冷めた茹で汁に寒天粉を煮溶かし、沸騰させて砂糖を加え煮溶かす。（砂糖の分量は好みで加減する。）
- ③ ②を火からおろし、レモン汁を入れ混ぜ、こし器を使って流し缶にあげ、冷蔵庫で冷やす。

だし昆布と鰹節の佃煮



材料

だし昆布	適量
花かつお	適量
酢	大さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1

作り方

- ① だし汁を取った残りの昆布、花かつおを刻み、鍋に昆布、花かつお、酢、具がかぶる程度の水を入れやわらかくなるまで煮る。
- ② しょうゆ、砂糖、みりんを加えて煮つめ、火を止める。
（ごまを加え混ぜても良い。）

加賀太きゅうりとえびのあんかけ



材料（4人分）

加賀太きゅうり	600g
えび	8尾
おくら	4本
A	
だし	2カップ
塩	小さじ½
うす口醤油	小さじ1
B	
米粉	大さじ1
水	大さじ1
卵	1個
おろししょうが	適量

作り方

- ① 太きゅうりは皮をむき、たて4等分に切り、種を取り、2～3cm角に切る。おくらは塩みがきし、塩を入れた湯でゆでる。
- ② えびは殻をむいて背ワタを取り、酒を振っておき、2～3つに切る。
- ③ 鍋にAの調味料と①の太きゅうりを入れて火にかけ、煮えてきたら②のえびを加える。10～15分ほど煮て太きゅうりが柔らかくなったら味をみる。
- ④ ③に水溶き米粉Bを加えて混ぜ、とろみをつけてから、溶き卵を回し入れ、止める。
（米粉の代わりに片栗粉、くず粉でもよい。）
- ⑤ 器に盛り、おろししょうがをのせる。

焼きなすのすまし汁



材料（4人分）

なす	4個
大葉	2枚
昆布だし	400cc
しょうゆ	小さじ½
酒	小さじ½
塩	小さじ½弱
おろししょうが	お好みで

作り方

- ① なすは焼いて皮をむき、半分にさく。
- ② 昆布だしにしょうゆ、酒、塩を加え温め、すまし汁を作る。
- ③ 器になすを入れ、すまし汁を注ぎ、大葉のせん切り、お好みでおろししょうがを添える。

☆ 食品ロスを防ぐ・・・すべての加工食品には、「消費期限」か「賞味期限」の期限表示が記載されていますが、皆さんはその違いをご存じですか。

- 「消費期限」は品質の劣化が早い食品に表示されている「食べても安全な期限」のため、それを過ぎたものは食べないほうが安全です。
- 「賞味期限」は、長期間保存ができる食品に表示されている「おいしく食べられる期限」であり、それを過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。賞味期限を過ぎた食品については、見た目や臭いなどで個別に判断しましょう。

食品ロスを防ぐ。余った食材を使ってジャム作り。

トマトジャム



材料	トマト(完熟)	大4個
	砂糖	100g
	レモン汁	1個分

作り方

- ① トマトのヘタを取り、熱湯につけて冷水に取り、皮をむき、ザク切りにする。
- ② 鍋にトマトを入れ煮立ったら、砂糖を加え弱火にし、アクを取りながら、40分程度、時々、混ぜながら煮る。分量が最初の半分位になったら、仕上げにレモン汁を加えひと煮たちさせ、出来上がり。

ブルーベリージャム

材料	ブルーベリー	500g
	砂糖	320g
	(材料の50~65%)	

作り方

- ① ヘタや葉を取り除き、さっと水で洗います。表面のほこりを取る程度でよいです。
- ② なべに①を入れ、火にかけます。始めは弱火にします。
- ③ あたたまって湯気が出てきたら、少しずつ火を強くして煮詰めます。
- ④ かき混ぜながら、焦がさないように煮詰めていきます。
- ⑤ アクが出てきたら、穴あきお玉などで取り除きます。
- ⑥ 中火にして20~25分くらい煮詰めます。
目安として火にかける前の分量から8割くらいまで煮詰まると良い状態です。
- ⑦ 十分に煮詰まったところで砂糖を1~2回に分けて加え、溶けたら強火にして約1分間かき混ぜます。
- ⑧ 火を止め、仕上がり具合を確認します。酸味が足りなければレモン汁などを加えるとよいです。



いちごジャム

材料	いちご	300g
	砂糖	100g
	レモン果汁	大さじ1

作り方

- ① いちごのヘタを取って、水で洗います。ザルにあげたら水気はしっかり取ります。
- ② 鍋にいちごを入れ、砂糖をまぶし、レモン汁を振り入れ、混ぜます。
そのまま1時間程放置しておきます。
(まだ火はかけません。)
- ③ 1時間ほどでいちごから水分が出てきたら、焦げないように弱火~中火で火にかけます。
- ④ 煮始めると、いちごからアクが出るので、すくい取ります。
- ⑤ 30分くらい煮詰めると、鮮やかな赤色になり、とろみがついたら出来上がりです。
目安は混ぜたときになべ底がさっと見えると大丈夫です。
- ⑥ 煮沸消毒したビンに入れ、熱いうちにふたをし、粗熱が冷めたら冷蔵庫に保存します。



食品ロスを防ぐ。郷土料理はエコ料理。

なすそうめん



☆そうめんと一緒に煮込む場合は、そうめんの塩分が多いので、汁の調味料は減らし、薄味で煮込むといいですよ。

材料 (2人分)	なす	2個
	そうめん	1束
	だし	300cc
	砂糖	大さじ½
	酒	大さじ½
	しょうゆ	小さじ½
	すりおろし生姜	少々

作り方

- ① なすは縦半分に切り、なすの表面に斜めに切り目を入れる。
- ② 鍋にだし、砂糖、酒、しょうゆを入れ煮立て、①のなすを入れ、煮る。
- ③ そうめんは別の鍋でゆでて、水気をきっておく。
- ④ お碗に②のなすと③のそうめんを入れ、②の汁をかけ、出来上がり。

きゅうりの酢の物



材料 (2人分)	きゅうり	1本
	わかめ(干)	2g
	しらす干し	10g
	生姜	少々
	酢	大さじ1
	塩	小さじ½
	砂糖	小さじ1

作り方

- ① きゅうりは薄い小口切にし、塩をふっておく。しんなりしたらさっと水気をきる。
- ② ワカメは水で戻し、さく切りにする。
- ③ しらす干しにさっと熱湯をかけ、お湯をきる。
- ④ 材料に調味料を合わせたものを加え、からめる。
- ⑤ ④を器に盛り、せん切りにし、水でさらした生善をのせて出来上がり。

冬瓜のお澄まし



材料 (2人分)	冬瓜	200g
	だし	4カップ
	しょうゆ	小さじ2
	塩	適量
	乾燥わかめ	2g
	生姜すりおろし	少々
	片栗粉	小さじ2

作り方

- ① 冬瓜は皮と種を取り食べやすく切る。乾燥わかめは水で戻しておく。
- ② だし汁を火にかけ、煮立ったら冬瓜とわかめを加え中弱火で柔らかく煮る。
- ③ 火を弱め、塩、しょうゆで軽めに味付けして、さらに3～4分煮る。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛って生善を添える。

なすの揚げ浸し



☆大葉のせん切りやねぎの小口切りも美味しいですよ。

材料 (2人分)

なす	中5本
サラダ油	適量
だし汁	400cc
薄口醤油	大さじ3
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ½
大根おろし	適量
生姜すりおろし	少々
かつお節	少々

作り方

- ① なすはヘタを落とし、3cm幅の輪切りにする。水に浸し、アク抜きをする。
- ② 鍋にだし汁、醤油、みりん、砂糖を入れて、火にかける。沸騰して1分ほどしたら火を止める。
- ③ ①のなすをザルにあげ、キッチンペーパーなどでしっかり水分を取り、高めの温度(170℃)の油で1～2分揚げる。きつね色になったらザルの上に揚げたなすを置き、油をきる。
- ④ ②の鍋に③のなすを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止める。かつお節を入れて冷ます。
- ⑤ ④を器に盛り、大根おろしとおろし生姜をのせて出来上がり。

いんげんの白和え



材料 (2人分)

いんげん	150g
にんじん	100g
醤油	小さじ1
木綿豆腐	⅓丁
A	
白ごま	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ½
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① いんげんは半分に切り塩もみする。にんじんは太めのせん切りにする。熱湯で各1分ゆでる。
- ② ザルにあけて水気をきり、ボウルに入れてしょうゆ小さじ1で下味をつける。
- ③ 豆腐はペーパータオルに包んでよくし、水分を十分に絞る。
- ④ ボウルに③の豆腐とAの調味料を台せてよく混ぜ、①を加えて和え器に盛る。

しそジュース



材料 (1.5リットル分)

赤シソ	300g
砂糖	360g
クエン酸	大さじ1
水	1,500cc

作り方

- ① 赤シソをきれいに洗い、大きめの鍋に水を入れ、沸かし、沸騰した湯の中にシソを入れ、1～2分煮る。
- ② しそを取り出し、砂糖を加え、溶けたらクエン酸を加えます。
- ③ 冷めたら水や炭酸水で割って飲む。

赤飯



材料	もち米	1升
(作りやすい分量)	小豆	1.5～2合
	ごま塩	少々

作り方

- ① 前日もち米は洗って水に浸しておく。
- ② 前日に小豆をたき、煮汁が赤くなったら煮汁と小豆に分ける。(このとき小豆を煮過ぎないように注意！)
この小豆汁に①のもち米を浸しておく。
- ③ 当日、蒸釜をかけ蒸気を通しておく。小豆汁に浸けておいた餅米をざるに取り、汁気を切り、蒸しごこに入れ、取っておいた小豆を上のにせ蒸す。途中塩水を振りかけると塩梅がよくなる。蒸し上がったら、こねばちなどに取り、小豆がまんべんなく混ざるように赤飯をほぐす。ごま塩でいただく。

みたま



材料	もち米	2升
(作りやすい分量)	黒豆	1.5合
	塩	大さじ1
	きな粉・ごま	適量

下準備

もち米は水で洗い2～3日浸しておく。暑いときは1日に2回水をかえる。黒豆は洗って湯につけふくらんだものに、塩を入れ煮ておく。

作り方

- ① もち米を蒸す。黒豆はざるにあげ、熱湯をかけた後、水気をきる。
- ② もち米と黒豆をまぜる。
- ③ 器に盛り好みできなこやごまをふる。

がっちりいも



材料 (4人分)	小さ目のじゃがいも	1kg
	砂糖	290g
	しょうゆ	125cc
	酒	大さじ1

作り方

- ① じゃがいもは皮ごと煮るので、丁寧に洗う。
- ② 鍋にじゃがいもを入れ、砂糖をその上のにせ、醤油、酒を回し入れる。落としふたをして弱火にかける。このとき、水はまったくいれない。
- ③ ぐつぐつ煮えてきたら焦がさないように様子を見ながら3時間かけてじっくり煮詰める。時々鍋をゆすって混ぜる。
- ④ 汁気がなくなり、じゃがいもが「かくし」(皮がしわしわになる)と出来上がり。

香り寿司



作り方

- ① 米は炊く30分以上前にAを混ぜ、上にじゃこをのせて炊く。
- ② 枝豆はゆでておく。なすときゅうりは塩もみして水気をよく絞る。大葉はせん切りして水にさらしアクを抜く。みょうがの甘酢漬けもせん切りにしておく。
- ③ ①のすし飯に枝豆と白ごま、②を混ぜる。

材料 (4人分)

米	2合
A:混ぜておく	
水	1⅓カップ
米酢	⅓カップ
塩	大さじ⅓
砂糖	大さじ2
ちりめんじゃこ	30g
なす	小2個
きゅうり	1本
みょうが甘酢漬け	2～3個
大葉	10枚
枝豆	15房
白ごま	大さじ2
塩	適宜



笹寿司



作り方

- ① 米をといで水切りし、酒を加えやや少なめの水加減にし、炊く。
- ② 笹の葉はよく洗って水分をとり、両端を切っておく。
- ③ 鮭は30分ほど酢につけておく。魚の塩が強い時は酢に漬ける前に、水につけて塩抜きをする。
- ④ レモンは小さいちよう切りにする。
- ⑤ ご飯が炊きあがったら熱いうちにすし酢をまんべんなくふりかけ、うちわであおぎながら混ぜる。
- ⑥ ⑤の寿司飯を50個の握り飯にする。ピンポン玉よりやや大きめ(1個約60g)でくずれないように少々きつめに握っておく。
- ⑦ 1枚の笹の葉を上にして広げ、その上にレモン、魚、握り飯の順に乗せる。握り飯の上に桜エビ、黒ごま、紺のりを飾り付け、葉で巻きこむように包み、手で上から軽く押さえて形を整える。
- ⑧ もう1枚の葉を最初の葉と垂直になるように重ねて包む。
- ⑨ 押しずし用の箱にすき間のないように詰め込み、上から重石をして4時間から一晩押さえておく。

*魚はサバや、塩ますでも美味しい。*紺のりはてんぐさを青く着色したものです。

材料 (50個分)

(寿司飯)	
米	1升(18合)
酒	100cc
すし酢	180cc
(魚のねた)	
鮭切身(生食用)	50切
(ますやさばを使用する所もあります。)	
酢	適量
(トッピング)	
桜エビ	適宜
黒ごま	適宜
レモン	適宜
紺のり	適宜
笹の葉	100枚

みょうがの甘酢漬け

材料 (作りやすい分量)	みょうが 粗塩 酢 砂糖	300g 1カップ 1カップ ⅓カップ
-----------------	-----------------------	------------------------------

作り方

- ① みょうがの根元を切り落とし、水洗いしてから熱湯で1分ほどゆでて水気をきる。
- ② バットにみょうがを並べて塩をまぶす。5分程度おいたあと、水洗いをして、塩をおとす。
- ③ 酢と砂糖を煮立てて冷まし、甘酢を作る。みょうがの水分をふきとり、ビンに入れ 冷蔵庫で保存する。

なすのオランダ煮

材料 (4人分)	なす サラダ油 酒 みりん しょうゆ	中3本 大さじ2 大さじ2 大さじ2 大さじ3
----------	--------------------------------	-------------------------------------

作り方

- ① なすはガクを切り落として乱切りし、しばらく水さらす。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、水切りした①のなすを炒め、やわらかくなったらしょうゆ、酒、みりんで味付けする。

太きゅうりのあんかけ

材料 (4人分)	太きゅうり 出し汁 みりん 酒 しょうゆ	1本 2カップ 大さじ1 大さじ1 大さじ1½
----------	----------------------------------	-------------------------------------

作り方

- ① 太きゅうりは皮をむき、縦半分に切り、スプーンで種を出します。2cm程度の厚さに切ります。
- ② 鍋に出し汁、みりん、酒、しょうゆを煮立て、太きゅうりを入れて柔らかくなるまで煮ます。
- ③ 火を弱めて、片栗粉を同量の水で溶いて加え、とろみをつけます。

梅 酒

材料 (作りやすい分量)	青梅 氷砂糖 焼酎	1kg 500g 1升 (1.8リットル)
-----------------	-----------------	--------------------------------

作り方

- ① 梅は一粒ずつ乾いた布巾でふく。
- ② 広口びんに梅⅓、砂糖⅓ずつ交互に入れる。
- ③ 焼酎を静かに注ぐ。
- ④ 日光の当たらない涼しい所におく。時々ビンをやすって砂糖をよく溶かす。
(3か月くらいから飲める。)

ちりめん山椒

材料 (4人分)	ちりめんじゃこ 実山椒(瓶詰) 酒 しょうゆ みりん	100g 大さじ5 大さじ2 大さじ4 小さじ2
----------	--	--------------------------------------

作り方

- ① お湯を沸かし、ザルにちりめんじゃこを入れ、お湯を注ぎ、箸でちりめんをほぐすように、よごれをとる。もう一度お湯を注ぎ、水気を切る。
- ② ①のちりめんじゃこを鍋に入れ、ちりめんじゃこが半分ほど浸るくらいのお湯を注ぎ、次に酒を入れ、火にかける。沸騰したらちりめんじゃこをざっくりと混ぜながら、お湯をちりめんじゃこに含ませるように炊き込んでいくと、柔らかくしっとりする。
- ③ 水分が無くなったら、しょうゆを加え、全体を混ぜしばらくしたら、次に、みりんを加え、水分が無くなってきたら実山椒を加える。さらに焦げ付かないよう混ぜながら炊いていく。
- ④ 炊きあがったらザルにあげ、時々混ぜながら、陽の当たらない風通しの良い場所で陰干しする。炊きあがりには水分が出るので、汁の受け皿をおく。2時間ほど干すと出来上がり。

梅シロップ（梅サワー）

材料（4人分）	梅	300g
	氷砂糖	300g
	酢	50cc

作り方

- ① 梅はつぼりの水に1～2時間浸してアク抜きをする。
- ② あく抜きした梅は丁寧に布巾等で水分をとって、竹串や楊枝で軸を取る。
- ③ ビンに氷砂糖と交互に詰めて、酢を加え、軽く上下させて暗い所に置く。

*殺菌のため酢を入れると、梅が茶色に変色しますが、これは腐敗ではなく、変色なので、大丈夫です。
1日1回上下させ、酢が梅にいきわたるようにし、3週間くらいで完成。残った梅は料理に使うとよいでしょう。

かぼちゃの煮物

材料（4人分）	かぼちゃ	½個
	だし汁	600cc
	みりん	大さじ3
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2

作り方

- ① かぼちゃは種を取り、4cm角に切る。皮をところどころむき、面取りをする。
- ② 鍋に入れ、分量のだし汁を注いで、強火にかける。
- ③ 煮立ったら火を弱め、みりん、砂糖、しょうゆを加え、落としひたをしてやわらかくなるまで煮る。火を止め、そのまましばらく味を含ませる。

☆エコ料理は誰でもできる！

『食材を無駄なく使い切る』

なるべく生ごみを出さないよう切り方などを工夫し、出してしまった生ごみの水分はよく切って捨てるようこころがけましょう。



なべしぎ

材料（4人分）	なす	中3個
	サラダ油	小さじ1
	酒	大さじ½
	砂糖	大さじ1
	味噌	大さじ1

作り方

- ① なすはガクを切り落として1cm幅に切り、しばらく水さらす。ピーマンは縦半分になり、種を取り、1cmに切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、水切りした①のなす、ピーマンを炒め、火がとおったら砂糖、酒、味噌で味付けする。

なすの漬物

材料	なす	4kg
（作りやすい分量）	みょうばん	大さじ2
	砂糖	330g
	塩	200g
	水	1,800cc

作り方

- ① なす、みょうばん、塩、砂糖を混ぜてよく揉む。
- ② なすから色が落ちて手についたらひたひたの水と鷹の爪1～2本を入れてよくかき混ぜ、塩加減をみる。
- ③ 落としひたをして一晩漬けておく。

*漬け方2

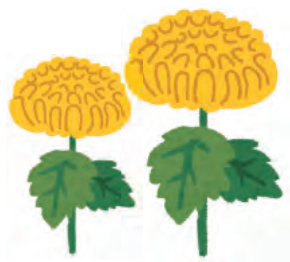
- ① 水、みょうばん、砂糖、塩を煮溶かす。
- ② ①を冷ましてなすと一緒にポリ袋に入れ、一晩漬けておく。

かもりと打ち豆の煮物

材料（4人分）	かもり	400g
	打ち豆	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1½
	砂糖	大さじ2
	酒	少々

作り方

- ① かもりは皮をむき、4つから8つ割りにして、1cm位の厚さに切る。打ち豆は水に浸してもどす。
- ② 鍋に①のかもりと水をきった打ち豆を入れ、水をひたひたに入れゆで、柔らかくなったら、調味料を入れ、煮込む。



黄金の稲穂。まちにまった収穫。家族総出
で稲刈り。笑顔の中に汗が光る。食卓には真っ
白な炊き立てのご飯。実りの秋。感謝の心で
「いただきます。」



食品ロスを防ぐ。大根 1 本使い切り術。

だいこん菜めし



材料 (4人分)	米	2合
	大根菜	150g
	ちりめんじゃこ	30g
	酒	大さじ1
	塩	少々

作り方

- ① 米はといて、水気をきり、ちりめんじゃこ、酒、塩を加え、2合の目盛に合わせ水を入れ、炊く。大根菜は塩ゆでして、きざんで水気を絞る。
- ② ご飯が炊きあがったら、①の大根菜を入れ、混ぜ合わせる。

大根と豚バラの炒め煮



材料 (4人分)	大根	800g
	豚バラ肉(ブロック)	300g
	いんげん	4本
	だし汁	300cc
	砂糖	大さじ2
	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ3
	みりん	大さじ2
	ごま油	大さじ1

作り方

- ① 豚バラは一口大に切り、大根は皮をむいて乱切りし、10分程度下茹でしておく。
- ② いんげんはすじをとり、ゆでて水に取る。
- ③ フライパンにごま油を入れ火にかけ、①を炒める。
- ④ 鍋にだし汁、砂糖、酒を入れ、火にかけ③を入れ、15分ほど煮ます。
- ⑤ ④に醤油、みりんを入れて汁気がなくなるくらい煮詰め、器に盛り②を添える。

健康ふりかけ



材料	大根菜	½量
	(大根1本分の葉に対して)	
	いりごま	10g
	ちりめんじゃこ	30g
	さくらえび	2g
	焼き海苔	½枚

作り方

- ① 大根菜はさっと茹でてから細かく刻む。キッチンペーパーで水気をとり、フライパンでから炒りする。
- ② 一度①を取り出し、ちりめんじゃこ、小エビを入れ炒る。次にちぎった焼き海苔を入れる。
- ③ ①と②、いりごまを混ぜる。

☆大根の葉を使って

- きんぴら・・・皮150g 赤唐辛子1本 ごま油小さじ1 醤油大さじ2 酒大さじ2 砂糖大さじ1 (細切りにし、ごま油で炒め、調味料で味付けする。人参やピーマンを入れてもよい。)
- みそ炒め・・・皮120g 菜30g ごま油小さじ1 昆布だし大さじ1 みそ小さじ1 みりん小さじ1 砂糖小さじ1
- 刻み漬け・・・皮150g 大根菜100g 塩小さじ1

柿なます



材料（4人分）	大根	250g
	人参	15g
	柿	1/3個
	塩	小さじ3/4
	A:甘酢	
	砂糖	20g
	米酢	20cc
	だし	30cc
	塩	少々

作り方

- ① 大根、人参、柿は皮をむいて5mm幅にし、3～5cm長さの短冊切りにし、塩をふっておく。
- ② 水が回ったら手で軽くもみ、さっと洗いふきんで包みしつかり絞る。
- ③ Aの甘酢の材料をひと煮立ちさせ冷ます。
- ④ ②の材料をボウルに入れて③の甘酢を加える。

大根の味噌汁



材料（4人分）	わかめ(乾)	3g
	なめこ	60g
	大根先	2～4cm
	煮干し	30g
	水	800cc
	味噌	大さじ2
	(煮干し佃煮)	
	煮干し、みりん、しょうゆ、ごま 各適量	

作り方

- ① 大根は短冊に切る。わかめは湯で戻しておく。
- ② 鍋に水と煮干しを入れて火にかけ、だしをとる。
- ③ ②に①の材料を入れ大根が柔らかくなったらなめこを入れ、2分ほど煮たら味噌を入れる。
- ④ 煮干しの出しがらはフライパンで炒めてみりん・醤油で味付けする。(ごまをふってもよい。)

☆大根の葉を使って

■しろあえ・・・葉100g 木綿豆腐1/4丁 あたりごま大さじ1 味噌大さじ1 砂糖小さじ2

(葉を色よく茹で、水気を絞り3cmの長さに切る。豆腐はくずし、ザルにあげ、水切りし、すりつぶし、調味料を加えすりませ、しぼった葉を和える。)

■炒め煮・・・葉150g ごま油小さじ2 いりごま少々

A: 昆布だし50cc 醤油大さじ2 砂糖小さじ1

(葉をさっとゆで4～5cmの長さに切る。ごま油を熱し、中火で葉が油になじむまで炒め、次にAを加えて汁気がなくなるまで煮る。)

■牛肉の大根葉巻き・・・葉10cm 1本分 牛薄切り160g 醤油少々 小麦粉適量 サラダ油小さじ1

A(酒大さじ1 みりん大さじ1 醤油大さじ1 練りわさび小さじ1)

葉はラップに包んでレンジで1分20秒加熱し、広げてしょうゆをふり、冷ます。牛肉は葉の長さにあわせて広げ、小麦粉を薄くふり、巻き、全体に小麦粉をふる。フライパンにサラダ油を熱し、巻き終わりを下にして焼き付け、転がしながら焼いてAをからめる。最後に食べやすい大きさに切る。

食品ロスを防ぐ。鮭を燻製にして保存。

鮭の燻製



材料

鮭

1匹

(三枚におろし、5～6cmの幅に切る。
6～8切出来る)

～準備する物～

- ・一斗缶 1缶
- ・木製チップ
- ・ガスボンベ 2～3本
- ・ガス台

燻製の前に…

下準備

- (1) 水1,000ccに塩80～100gを溶かし漬け込む。尾の方は身がうすく、漬け込みすぎると塩辛くなるので早めに上げる。
- (2) 網の上にのせ、10～15時間干す。



作り方

- ① ガス台の上に1斗缶を置く。1斗缶の中にアルミの器に木製チップを入れたものを2～3個均等に並べる。先を曲げた針金を上から20～25cmのところに4本吊り下げその上に1斗缶に合わせ折り曲げた金網を針金にひっかけのせる。その上に厚めの鮭を乗せる。次に先ほどと同様に上から10～15cmのところに、針金を下げ、金網をのせ、残りの鮭を並べる。
- ② 火をつけ、ふたをし、弱火の場合約1時間、強火の場合約30分くらいで出来上がる。そのままでできるが、上の段は、途中ひっくり返せるので、色味を見て焼くことも出来る。



☆ 鮭の燻製を食べた後、骨についた身をふりかけにする

- ① 鍋に水1,000ccと塩100gを入れ温め、沸騰したら身のついた骨を入れる。
- ② ゆであがったら身を骨からはずし、フライパンに入れ、中火で炒る。パラパラになったらごまを入れる。

食品ロスを防ぐ。郷土料理はエコ料理。

きのこご飯



材料（4人分）

米	2合
椎茸	3枚
しめじ	100g
まいたけ	30g
薄揚げ	1枚
A	
出し汁	350cc
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
塩	小さじ½

作り方

- ① 米はとぎ、30分位水につけておき、その後、ザルにあげ、水をきっておく。
- ② 椎茸は石づきをとり、薄切りにし、しめじは石づきをとり、ほぐし、まいたけはほぐす。薄揚げは油抜きし、半分に切り、細切りにする。
- ③ 釜に①の米とAの調味料を入れ混ぜ、材料を上のにのせ、炊く。
- ④ 炊き上がったたらよく混ぜ椀に盛り付け、好みで紅ショウガを散らす。

しいたけの煮物



材料（4人分）

干し椎茸	15枚
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ1
水	500cc

作り方

- ① 干し椎茸は水で戻す。椎茸の戻し汁はこしてゴミをとり、鍋に入れ、水と合わせて500ccにする。
- ② ①を煮立てて、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、煮含める。

えびす



材料（4人分）

棒寒天	1本
水	500cc
砂糖	50g
醤油	大さじ1
卵	1個
塩	小さじ¼
しょうが	1かけ

作り方

- ① 棒寒天はよく洗ってから、水につけて柔らかくし、小さくちぎって水気をしほす。しょうがはすりおろして、汁をしほしておく。
- ② 鍋に分量の水を入れ、①の寒天を入れてかき混ぜ、しばらくつけておく。
- ③ 鍋を火にかけ、沸騰してきたら弱火にして5分程煮て溶かす。
- ④ 砂糖、塩、醤油で味付けし、溶きほぐしておいた卵を細く流し入れる。卵がやや固まったら、しょうが汁を入れ、ひと混ぜして火からおろす。
- ⑤ ④の鍋を水につけて粗熱をとり、流し箱に入れて冷やし固める。
- ⑥ 固まったら型から取り出し、好みの大きさや形に切る。

* 棒寒天の代わりに、粉寒天4gを利用してもよい。* 塩を入れずに、しょうゆ大さじ2にしてもよい。

なめこのおろし和え



材料（4人分）	なめこ	200g
	大根	300g
	酢	大さじ1～2
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	みりん	小さじ1
	塩	少々

作り方

- ① なめこは熱湯に通し、水気をきっておく。
- ② 大根をおろし、軽く水気をしぼる。
- ③ 調味料を合わせる。
- ④ 器に大根おろしを盛り、その上になめこをのせ、合わせた調味料をかける。

さつまいものつるの炒め煮



材料（4人分）	さつまいものつる	250g
	サラダ油	小さじ1
	しょうゆ	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ1

作り方

- ① さつまいもの茎は葉をとり、2～3cmの長さに切り、水にさらします。熱湯で5分ほどゆで、再度水にさらします。
- ② フライパンにサラダ油を入れ熱し、水を切った①を入れ、油が回ったら、しょうゆ、砂糖、酒を入れ煮詰めます。

むかごごはん



材料（4人分）	米	2合
	むかご	90g
	水	400cc
	昆布	10cm角1枚
	A	
	酒	大さじ3
	みりん	大さじ1
	塩	小さじ1

作り方

- ① 米はといで、ザルにあげておく。
- ② むかごは洗って、水気をきっておく。
- ③ 炊飯器に①の米を入れ、Aの調味料、昆布、水を入れ2合の目盛に合わせ、ひと混ぜします。
- ④ むかごと昆布をのせ、スイッチを入れ、炊きます。
- ⑤ 炊き上がったら、昆布を取り出し、ご飯とむかごを混ぜ、茶碗に盛ります。

ぼたもち



材料 (20個分)

◎あん	
あずき	300g
砂糖	250g
塩	小さじ1
◎もち	
もち米	2.5合
うるち米	0.5合
塩	小さじ1弱

作り方

◎あん

- ① 鍋に洗った小豆とたっぷりの水を入れて強火にかける。
- ② 煮立ったらザルにあげ、一度お湯を捨てる。小豆を鍋に戻して、小豆がかくれるくらいの水を加えて中火で煮る。
- ③ 2度ほど差し水をしながら、指先で軽くつぶせるくらいまで柔らかく煮る。
- ④ すりこぎで適度につぶした後、砂糖を2～3回に分けて加え、かき混ぜながら煮込む。へらで混ぜた時に鍋底が見えるようになるまで練りこむ。
- ⑤ 塩を加える。
- ⑥ 冷めてから20等分にまとめる。

◎もち

- ① もち米とうるち米を合わせてとき、普段のお米を炊くときよりも少し多めの水で炊く。
- ② 炊き上がった後塩を入れ、熱いうちに水でぬらしたすりこぎでトントンとつき、半つぶしにする。
- ③ 20等分にして、それぞれ小判型にかるくにきる。
- ④ あんの一つ分を手のひらに丸く広げ、中心にご飯をのせる。あんをご飯にかぶせるようにしながら包み込み、小判型に整える。

ぼぶらざい



材料 (4人分)

大豆	75g
大根	150g
かぼちゃ	250g
みょうが	8個
砂糖	大さじ½
しょうゆ	小さじ½
塩	小さじ½
出し汁	少々

作り方

- ① 大豆は前日に一晩水に浸し、洗って指で挟んでつぶれる程度の固さに煮る。かぼちゃは皮つきのまま乱切りにする。大根はいちょう切りにする。みょうがは縦半分切り、薄切りにする。
- ② 鍋に大豆、大根、水をひたひたより少なめに入れ、煮る。

むかごのごまみそ和え

材料（4人分）	むかご	200g
	黒ごま	50g
	砂糖	50g
	味噌	90g

作り方

- ① むかごはすり鉢に入れ、ひたひたの水を加え手の平でむかごをまわしながら、表面の薄皮をむく。
- ② たっぴりの湯でやわらかくなるまで①をゆでる。
- ③ 香ばしくごまを煎り、油が出るまでよくすり、ごまみそを作る。
- ④ ②を③に入れ、上下、そっと返しながらむかごにごまみそをからませる。

くるみ寒天

材料	棒寒天	1本
（作りやすい分量）	水	300cc
	砂糖	50g
	醤油	25cc
	くるみ	25～50g

作り方

- ① 棒寒天をちぎって水に浸す。
- ② 水が沸騰したら浸した寒天を固く絞って入れ、火は弱火にして透明になるまでよく混ぜ、しっかり溶かす。
- ③ ②に砂糖・醤油を入れてよく混ぜる。煮立ったら粗熱をとり、トレーに流す。
- ④ 2分後にくるみを散らす。



赤ずいきの酢の物

材料（4人分）	赤ずいき	300g
	砂糖	小さじ2
	塩	少々

作り方

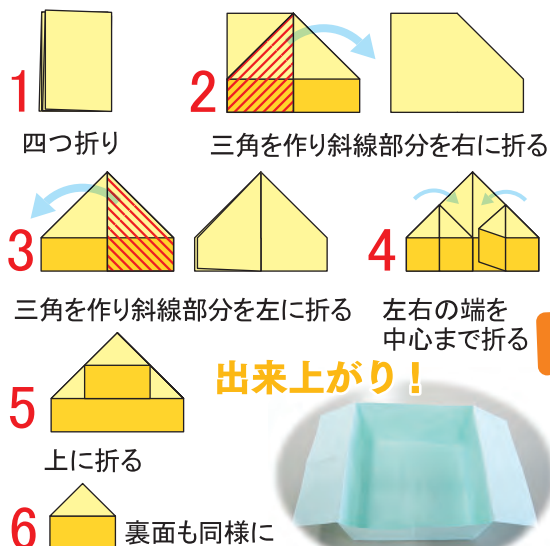
- ① 赤ずいきは薄皮を取り、3cmくらいの長さに切る。鍋に入れ弱火でよく空炒りし、水分をとる。
- ② 酢、砂糖、塩で三杯酢を作り、空炒りした①を入れて和える。（きれいなピンク色になります。）

かっちり豆

材料（4人分）	大豆	300g
	砂糖	100g
	しょうゆ	大さじ3
	みりん	50cc
	塩	少々
	水	適量

作り方

- ① 大豆はきれいに洗い、ザルに取っておく。
- ② 鍋に大豆と調味料を全て入れ、弱火でゆつくり煮汁がなくなるまで煮る。（2時間くらいかけてゆつくりと煮るとつやよく仕上がる。）



『チラシのごみ入れを作ろう!』

生ごみは、排水口のごみ受けや三角コーナーにためておくと、水をふくんで量が増えてしまいます。また、水をよごすだけでなく、ゴミを燃やす時にエネルギーがたくさん必要になります。ゴミはすぐに水気をしっかり切って捨てましょう。



大晦日。お正月。あわただしい中にも1年を越せるうれしさ。秋に収穫した根菜類をいただき、漬物や味噌を仕込む。動物や植物たちはしばらくの間ふゆごもり。希望の春に向かって受け継がれていく。



食品ロスを防ぐ。白菜 1 個まるごと使い切り術。

豚肉と白菜の重ね蒸し焼き（チーズ入り）



材料（5人分）	豚もも肉（薄切り）	300g
	塩	小さじ1/3
	コショウ	少々
	スライスチーズ	5枚
	塩	少々
	白菜	1/4個（600g）
	オリーブオイル	小さじ2
	クレソン	20g

作り方

- ① 豚肉は塩、コショウを振り、スライスチーズは半分に切り、白菜の間に交互に挟む。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①を入れて蓋をし、中火から弱火で10分程蒸し焼きにする。ひっくり返し、さらに10分焼き、切り分ける。
- ③ 器に盛り付け、フライパンに残ったソースをかけ、クレソン（ほうれん草サラダ等）を添える。

魚の缶詰と白菜の煮物



材料（5人分）	白菜	1/4個（500g）
	魚の水煮缶	1缶
	えのき茸	1パック（大）
	生姜（千切り）	少々
	黒コショウ（粗びき）	少々
	（煮汁）	
	水	1 1/2カップ
	醤油	大さじ1
	酒	大さじ1
	塩	小さじ1/2

作り方

- ① 白菜の葉、軸は大きめのザク切に、芯は薄切りにする。えのき茸は根元をきり落とし、半分の長さに切ってほぐす。魚は缶汁ごとボウルにあげ、ほぐしておく。
- ② 鍋に煮汁の材料と魚、缶汁、えのき茸を入れて中火にかける。白菜の芯と軸を入れ、葉をのせて蓋をする。煮立ったら弱火にし、12～15分間ほど煮、生姜をのせサッと混ぜる。
- ③ 器に盛り付け黒コショウを少々振る。

白菜のゆず和え



材料（5人分）	白菜	400g
	ゆずの絞り汁	大さじ1/2
	醤油	少々
	塩	少々
	ゆずの皮（千切り）	適量
	削り節	適量

作り方

- ① 白菜は食べやすい大きさに切り、柔らかくゆで、ザルに取って冷まし軽く絞る。
- ② ゆずの絞り汁と皮、醤油、塩を加えて混ぜ、味がなじむまで2～3分おく。
- ③ 削り節を少量残し、加えて混ぜ器に盛り、残りの削り節を天盛りにのせる。

白菜とリンゴのサラダ



材料 (3人分)	白菜	3枚(300g)
	リンゴ	½個
	塩	少々
	マヨネーズ	大さじ3(42g)
	ヨーグルト(無糖)	大さじ3
	コショウ	少々

作り方

- ① 白菜は、葉と芯に切り分け、それぞれ3cm長さの千切りにする。芯は塩をふってしばらくおき、しんなりしたら汁をきる。リンゴは良く洗って皮付きのままいちちょう切りにする。
- ② ボウルにマヨネーズ、ヨーグルトを混ぜ、①を加え和える。

白菜のハムしそ巻き



材料 (3人分)	白菜	3枚(300g)
	ハム	5枚
	青じそ	6枚
	おろし生姜	少々
	(甘酢)	
	酢	大さじ1½
	塩	少々
	砂糖	大さじ½

作り方

- ① 白菜は、洗って茹でる。芯の部分をそいで、千切りにする。ハムも千切りにする。
- ② 巻きすに白菜の葉1枚を横向きに広げ、手前に青じそを2枚、ハムと白菜の芯の半量をのせる。手前からゆるまなようにくるりと巻き、ギョツと絞って両端を押し込む。2cm長さに切り、切り口を上にして皿に盛る。
- ③ 甘酢の材料を混ぜ合わせ、好みでおろし生姜を混ぜる。

野菜スープ



材料 (5人分)	豆水煮缶	小1缶
	人参	5cm
	玉葱	中1個
	白菜	2枚(200g)
	ブロッコリー	6房(½株)
	トマト	1個
	オリーブオイル	大さじ1
	水	5カップ
	固形コンソメ	2個
	塩	ひとつまみ
	コショウ	少々

作り方

- ① 野菜は全て1cm角に切る。ブロッコリーのみに下茹でする。豆水煮缶は水をきる。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、人参を加え炒め、次に玉ねぎと甘みが出るように塩ひとつまみも入れ、炒める。玉ねぎがしんなりして甘みが出るまで炒める。次に白菜を加え、しんなりするまで炒める。
- ③ ②が炒まったらトマト、水を加え、沸騰したらコンソメを加え、アクを取ります。
- ④ 15分程度弱火で煮込んだらブロッコリー、塩・コショウを入れ味を調えます。

食品ロスを防ぐ。残り野菜を使ってポタージュ作り。

ブロッコリーのポタージュ



材料

ブロッコリー	½株
じゃがいも	1個
玉ねぎ	1個
バター	大さじ2
コンソメ	2個
水	1½カップ
塩・こしょう	少々
牛乳	1½カップ
コーンフレーク	12g
生クリーム	小さじ4

作り方

- ① じゃがいも、玉ねぎは薄切りにする。ブロッコリーは小房に分け、芯は薄切りにし、塩ゆでする。
- ② 鍋にバターを熱し玉ねぎを炒め、しんなりしたら水、コンソメを入れる。次にじゃがいもを加え煮、火が通ったら、ブロッコリーと一緒にミキサーにかける。
- ③ 鍋に②をもどし、牛乳、塩・こしょうを加え、味を調える。
- ④ ③を器に注ぎ、生クリームを小さじ1ずつ4つの器にかけ、コーンフレークを浮かべる。

かぼちゃのポタージュ

材料（4人分）	かぼちゃ	240g
	玉ねぎ	120g
	バター	小さじ2
	水	400cc
	固形コンソメ	2個
	牛乳	250cc

作り方

- ① かぼちゃは種と皮を取り、一口大に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを入れ焦がさないように炒め、かぼちゃを加え、さらに炒めて、水・固形スープの素を入れて煮、やわらかくなったらミキサーにかける。
- ③ 鍋に①をもどし、牛乳を入れて火にかけ、とろみをつける。
- ④ 器に盛り、パセリやクルトンなどあれば、好みで散らす。

野菜のポタージュ

材料	かぶら	大1個
	かぼちゃ	¼個
	玉ねぎ	½個
	さつまいも	½本
	人参	½本
	バター	大さじ1
	水	300cc
	固形スープの素	1個
	スキムミルク	35g
	はちみつ	小さじ½
	パセリ、クルトンなど	適量

作り方

- ① 野菜は細かく切ってバターで炒め、水と固形スープの素を加えて煮る。
- ② ①をミキサーにかけ、ぬるま湯でといたスキムミルクとはちみつも入れる。
- ③ 再度鍋に移して温め、パセリやクルトンなど好みのものを散らす。



☆エコ料理は誰でもできる！『エネルギーを大切に使う。』

火加減のこまめな調節など効率のよい調理法で、電気・ガスの使用を抑える。水は流しっぱなしにしない。ため水で食器を洗い、最後にきれいな水ですすぐ。など、無駄に使わないようにしましょう。

食品ロスを防ぐ。余った食材を使って漬物作り。

大根酢漬け



材料 (2人分)	大根	350g (中½本)
	塩	10g弱
	酢	10cc
	砂糖	大さじ6(60g)
	赤唐辛子	½本

作り方

- ① 大根は½等分し、幅5mm位に切る。赤唐辛子は種を取り、小口切りにする。
- ② 大根に塩をまぶし、よく混ぜ、3～4分位待ち、水気が出てきたら、酢と砂糖を加え、かきまぜる。
- ③ そのまま涼しい所で一晩寝かしたら、赤唐辛子を加える。

白菜漬け

材料	白菜	2株(約5kg)
	塩	150g～175g (白菜の重量の3～5%)
	A	
	ゆずの皮	1個分
	出し昆布(細切り)	30cm
	赤唐辛子	3～4本
	水(呼び水)	2カップ

作り方

- ① 白菜は根元に包丁を入れ6～8つに割り、洗って水をきる。
- ② ①をざるなどに広げて半日ほど日光にあてて干す。
- ③ ②の白菜の葉を手で開き塩をもみ込みながら全体にふる。
- ④ 容器の底に塩を少々振り、③の白菜を根元と葉先を交互にしなが、並べ、その上にAを少しずつちらし、白菜、Aと繰り返しながら詰め、最上段には塩を多めに振って容器の½～¾ほどの高さまで呼び水を注ぎ、押しつぶをして白菜の重量の2倍の重石をのせ、3～4日漬け込む。

*水が上がって1～2日が浅漬、4～5日めで味がなれてくる。

にしんだいこん

材料	身欠きにしん	10本
	大根	5本
	にんじん	½本
	赤とうがらし	2本
	糠材料の2～3%	
	塩(下漬け用)	材料の3%
	塩(本漬け用)	材料の0.5%
	昆布	適量
	塩	少々

作り方

- ① 身欠きにしんは2日くらい米のとぎ汁につけて、アク抜きをし、よく洗って3cmに切る。昆布は適当な大きさに切ります。
- ② 大根は2～3日干して、しんなりしたものを短冊か乱切り、人参も同様に切り、赤唐辛子は種を取り、小口切りにする。
- ③ 容器に塩を振り、野菜を入れ、下漬け用の塩と赤とうがらしを加えて重石をして、1週間くらい下漬けします。
- ④ 下漬けした野菜をざるに上げて水分を切り、こうじはぬるま湯に5時間くらい漬けて発酵させ、本漬け用の塩と混ぜておきます。
- ⑤ 容器の底に塩を振り、こうじ、下漬けした野菜、昆布、にしんを交互に重ねて重石をし、1か月くらい漬けこみます。

こんかにしん

材料	ガラニシン	3kg(100本)
	醤油	1升5合
	ぬか	3升
	糠	1枚(多くてもよい)
	唐辛子	2パック
	塩	1つかみ

作り方

- ①糠は米の粉が入らないように網をとす。②唐辛子はハサミで輪切りにする。③ニシンはタワシで裏、表、さっと洗ってザルにあげて塩をふる。④ザルをふって、ニシンに付いた塩をよく落とす。⑤桶にナイロン袋を二重にして入れ、糠、糠、唐辛子、(味の素)を入れてニシンを並べる。

- ⑥⑤を繰り返す。⑦最後にしょうゆを少しずつ加え、ニシンがかくれるように糠を少しがぶせる。⑧ナイロン袋の空気をぬいて、二重になった袋の口をそれぞれひもで縛る。⑨落としつぶをして、重石(5～7kg)を乗せる。⑩新聞紙とナイロン製の風呂敷を使って密封する。⑪漬け始めてから10日くらいの時、糠が乾いていたら醤油を注ぎ入れる。(10月までは絶対に開けない。遅くとも3月25日までに漬ける。)

食品ロスを防ぐ。郷土料理はエコ料理。



■報恩講料理とは・・・

村の家々では毎年親鸞聖人のご遺徳をしのび報恩講を行いました。親戚縁者が集まり、山で採れたものや畑で採れたものをお膳に盛ったものを頂きました。日頃の労をねぎらい、日頃は質素な食事だが、この日ばかりはたらくふく食べられる大盤振る舞いの日でした。そして、食べ残したご馳走は持参したお重に詰め家族のために持ち帰りました。

(写真：旧 白峰地区)

炊き合わせ煮物



材料 (4人分)

油揚げ 大4枚
千石豆 20本
じゃがいも 中8個
酒・みりん・砂糖・しょうゆ・出し汁

作り方

- ① 厚揚げは油抜きし、出し汁2カップ、酒大さじ1、みりん大さじ1、砂糖大さじ1、しょうゆ大さじ2で煮る。
- ② 千石豆は軸と、すじをとり、出し汁2カップ、酒大さじ2、みりん大さじ1、薄口醤油大さじ1で煮る。
- ③ じゃがいもは、皮をむいてゆでる。ゆでたじゃがいもにだし汁2カップ、酒大さじ2、砂糖大さじ1、しょうゆ大さじ2を入れ、煮る。

小豆の煮物



材料 (4人分)

小豆 250g
塩 ひとつまみ

作り方

- ① 小豆はさっと洗い、鍋に入れ、1リットルくらいの水を入れて火にかけます。
- ② 沸騰したらゆで汁を捨てて、再びたっぷりの水を入れて火にかけます。
- ③ 2回目の渋抜きをします。水を入れ、沸騰するまで火にかけ沸騰したきたら茹で汁を捨て、再度水をたっぷり入れます。
- ④ 3回目の下茹でをします。水を入れ、茹で汁は捨てず、そのまま小豆が柔らかくなるまで煮ます。沸騰したら弱火にして1時間ほど煮ます。
- ⑤ 約1時間で小豆は指でつぶせる柔らかさになります。小豆が柔らかくなったら、ざる上げて汁を切ります。
- ⑥ 鍋に汁を切った⑤を入れ、塩をふり、弱火にかけ、焦げ付かないようにそっと混ぜながら汁気をとばします。

ぜんまいの煮物



材料	ぜんまい	100g
	出し汁	2カップ
	酒	大さじ3
	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2

作り方

- ① ぜんまいは乾燥ぜんまいの場合は一昼夜水で洗い、繰り返し、水をかえ、洗う。冷凍の場合は戻す。
- ② 長さを切りそろえ、出し汁2カップ、酒大さじ3、砂糖大さじ2、しょうゆ大さじ2を入れ煮る。
- ③ 10本を束にして盛り付ける。

紅白なます



材料 (4人分)	大根	300g
	塩	小さじ1
	砂糖	大さじ1½
	酢	大さじ2
	人参	30g
	塩	少々
	酢	小さじ1
	くるみ	4かけ

作り方

- ① 大根と人参は4cm位の長さのせん切りにする。
- ② 大きめのボールに大根を入れ塩を振り、初めは弱く、水気が出てきたら徐々に強くもむ。人参も同様に別のボールに人参を入れ、塩を振りもむ。
- ③ しんなりとしてきたら大根は2～3回に分けて水気をしぼる。人参も水気をしぼる。
- ④ 大根に砂糖と酢を合わせた調味料をかけ、混ぜる。人参は酢をかけてなじませる。
- ⑤ 食べる直前に大根と人参を和え、碗に盛り付け、くるみをのせる。

こくしょ (金時豆 & 栗)



材料 (4人分)	金時豆	250g
	栗	12個
	砂糖	100g
	塩	小さじ½

作り方

- ① 金時豆は一晩水にひたして戻します。栗は皮をむきます。
- ② 金時豆はつけ汁ごと、強火にかけて、下茹でします。沸騰したらざるにあけ、茹で汁を捨てます。
- ③ 再度水をかぶる程度に加え、栗も加え、柔らかくなるまで煮ます。(約30分)
- ④ 柔らかくなったら茹で汁を捨て、鍋に金時豆・栗を戻す。
- ⑤ 砂糖、塩、水大さじ1を加え、軽く混ぜ、弱火にかける。5分程煮る。
- ⑥ 金時豆を碗に盛り、栗をのせる。

くずまわし

材料（4人分）	くるみ	50g
	くり	150g
	さつまいも	800g
	じねんじょ	60g
	米粉（うる米）	3.5カップ
	塩	小さじ1
	砂糖	80g
	水	10カップ

作り方

- ① さつまいもは皮をむき2cm幅のいちょう切りにして、水につけておく。じねんじょは皮をむき、乱切りにする。栗は皮をむいてシブをとる。小さいものはすり鉢ですって取る。
- ② 鍋にさつまいも、じねんじょ、くりを入れ水を入れ火にかけ、沸騰したら弱火にして煮る。
- ③ 材料が煮えたら、汁をひたひたになるまで捨てる。
- ④ 弱火にかけながら砂糖、塩、くるみを入れてこね、最後に米粉を振り入れ練る。練り具合があまり固くならないよう気を付ける。

かぼちゃの小豆煮

材料（4人分）	かぼちゃ	½個
	小豆	250g
	砂糖	350g
	塩	少々

作 り 方

- ① かぼちゃは半分に切って、種を取りのぞき、好みの大きさに切っておく。小豆はきれいに洗っておく。
- ② 鍋に小豆と水を入れ中火で煮る。煮立ったら一度水を捨て、さらに水を入れ、小豆が柔らかくなるまでよく煮る。途中水が無くなったら足しながら煮る。
- ③ 小豆がやわらかくなったら砂糖を入れ、更に煮る。
- ④ 切ったかぼちゃを鍋に入れ、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 塩を少々入れ、味を調える。

人参のくるみ和え

材料（4人分）	人参	中2本
	くるみ	大さじ3
	砂糖	大さじ3
	しょうゆ	大さじ3
	A	
	塩	小さじ1/4
	酒	小さじ1
	砂糖	大さじ1/2

作り方

- ① 人参は拍子切りにし、ひたひたの水に砂糖、しょうゆを入れてゆで、水気をきる。
- ② くるみをすり鉢でよくすり、Aを入れる。
- ③ ①を入れて和える。

柿の白和え

材料（4人分）	柿	大1個(200g)
	こんにゃく	½枚
	木綿豆腐	1丁
	白いりごま	大さじ3
	白味噌	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	醤油	小さじ1
	塩	小さじ½

作り方

- ① 豆腐とこんにゃくはそれぞれ湯通しし、豆腐は冷めたら水気をしぼる。こんにゃくは短冊切りにする。柿は皮をむき、さいの目切りにする。
- ② ごまをすり鉢でよくすり、味噌、砂糖、醤油、塩を加え、豆腐をすりつぶしながらよく混ぜ合わせてなめらかな和え衣にする。
- ③ ②の衣とこんにゃく、柿を和える。



☆報恩講メニュー

・ご飯・お汁・つば(ゆり根とくるみの甘煮)・酢の物(黒豆なます、ごぼうのころがし)・煮物(堅豆腐、舞茸)
【お引物】・うどの粕和え・くずまわし・くるみ寒天
・ごごみごま和え・ぼたもち・煮物(ふき、こんにゃく)
・堅豆腐刺身

(写真：旧 尾口地区)

食品ロスを防ぐ。日持ちのする工夫の詰まった正月料理。

ごぼうとかいほしの煮物

材料	かいほし	30g
	ごぼう	120g
	三温糖	大さじ1 1/3
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	水	40cc

作り方

- ① かいほしの頭と内臓をとる。ごぼうは短冊切りにし、水にさらす。
- ② かいほしを熱湯に入れて、サッとゆでる。
- ③ 鍋に三温糖、みりん、しょうゆ、水をそれぞれ半量ずつ合わせて沸騰させ、その中に、②を入れて味がしみ込むまで煮る。
- ④ 一度かいほしを取り出し、かいほしを煮た汁に再度三温糖、しょうゆ、みりん、水を加え、ごぼうを加え汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤ かいほしとごぼうを器に盛り付ける。

はりはり漬け

材料	干し大根	1kg(約5本)
	梅干し	7～15個
	昆布	10～15cm
	するめ	1/2枚
	しょうゆ	1カップ
	三温糖	150g
	酢	1/2カップ
	唐辛子	2～5本

作り方

- ① 干し大根は洗って水気をふき取り、輪切りにする。太い部分は2～4つに切る。昆布は細切りにする。するめは焼いて細切りにする。
- ② 調味料を合わせ、ひと煮立ちさせ、冷ます。
- ③ ②に①と梅干しを入れ、よく混ぜ、冷蔵庫に入れ、3日ほど1日1回混ぜる。

昆布巻き

材料	ニシン	3本
	ごぼう	中1本
	早煮昆布	10枚
	かんぴょう	10cm×10本
	しょうゆ	大さじ3
	砂糖	大さじ2
	米酢	少々

作り方

- ① ニシン、昆布は水に2時間くらい浸す。ごぼうは洗い、15cmの長さに切る。かんぴょうは水でもどす。
- ② 昆布を広げ、ニシン、ごぼうを芯にして巻き、かんぴょうでしばる。鍋に昆布巻きを入れ、水、調味料を入れ、ゆつくと味をなじませ、柔らかくなるまで煮る。



☆エコ料理は誰にでもできる！

『旬の時期に地元の食材を使おう！』

旬の食材は手を加えなくても自然のおいしさがたっぷり!! 地産地消で栄養豊富でおいしい滋味あふれる食材を活用しましょう。

『作る前から作った後も』

マイバッグ持参で買い物に行きましょう。食後の片づけは洗剤に頼るのではなく自然に優しいエコスポンジや重曹など使ってみましょう。



Conclusion

おわりに

－食を大事にする心－

2013年12月4日「和食」が世界無形文化遺産に登録されました。ユネスコ（国連教育科学文化機関）が登録した理由として、四季や地理的多様性による新鮮な山海の幸、自然の美しさを表した盛り付け、正月や田植えなどの行事との密接な関係を挙げ、自然を尊重していることを評価されてのことです。

世界では和食の素晴らしさが伝わる一方、日本では、時代の流れにより食を大事にする気持ちを忘れつつあり、食べ物を大量に廃棄している現状です。和食のよさをもう一度再認識するチャンスです。

白山市は山、海、川、大地全てを含む恵まれたまちです。そこに暮らす私達は四季を通じ、自然を活かした農業を行い、また、山菜や木の実、魚など、多くの自然の恩恵を受けています。

そんな自然と共に歩むことで出来た「郷土料理」。澄んだ空気、清らかな水、広大な大地、そしてそこに住む人々の智恵で四季の色鮮やかな食材を使った豊かで素敵な料理が出来上がったのです。

ここに、ふるさと白山市の恵みを活かした料理を掲載した“一冊の料理集”を作成することが出来ました。食材や自然、そして、人を大切に思う気持ち、心のこもったおもてなしの料理につながる…。

この料理集を日々の食事に取り入れるなどご活用いただければうれしく思います。そして、次の世代、次の世代へといつまでも受け継がれて行くことを願っております。

もったいない。もったいない。



制作：白山市消費生活センター
協力：白山市食生活改善推進協議会
白山市地産地消課