



original recipe

郷土料理



材料

そば米	120g	だし汁	600ml
鶏もも肉	100g	塩	小さじ 2/3
酒	大さじ 1	薄口しょうゆ	小さじ 1
ちくわ	1本	みりん	大さじ 1
人参	1/4本		
大根	80g		
シイタケ	2枚		
こんにゃく	1/4枚		
青ねぎ	1本		

そば米汁

4人分

作り方

〈材料下準備〉

そば米：水洗してゆでる

にんじん・大根：拍子木切り

鶏もも肉：1cm 大に切り、酒を振る

しいたけ：半分に切って細切り

ちくわ：輪切り

こんにゃく：短冊切り→塩もみ→洗う

1. そば米をゆでて水洗い
2. だし汁に材料・塩・みりんを入れて煮る
3. 薄口しょうゆで味付けする



材料

ずいき（里芋の茎）	4本	酢	大さじ2
油揚げ	1枚	砂糖	大さじ1・1/2
ちりめんじゃこ	5g	薄口しょうゆ	小さじ2
サラダ油	小さじ2		

ず
ぎ
が
し

作り方

4人分

〈材料下準備〉

ずいき：手で皮をむいて（スジを取る要領）、5cmに切り、水にさらす
油揚げ：細切りにしてざるに入れ、熱湯をかける

- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、ずいきを入れて1分茹で、ざるに上げて水で冷ます
- フライパンにサラダ油を熱し、絞ったずいき、油揚げ、ちりめんじゃこを入れて炒め、調味料（酢・砂糖・薄口しょうゆ）を入れて和える



材料

花切大根（大根を輪切りにして干したもの）	40g
わかめ	40g
みりん	大さじ1
酢	大さじ2
薄口しょうゆ	小さじ1

作り方

1. 花切大根を水で戻す（約10分）
2. わかめを1～2cmに切る
3. みりんを煮切り、酢・薄口しょうゆと合わせる
4. 3に絞った花切大根とわかめを入れて和える



花切大根とわかめの
はりはり漬

4人分



材料

酢飯(ゆず酢を加えてもよい)600g	卵	2個	
にんじん	80g	金時豆	100g
干しいたけ	2枚	桜でんぶ	10g
れんこん	100g	醤油	大さじ3
里芋	2個	砂糖	大さじ1

作り方

〈材料下準備〉

干しいたけ：水で戻して薄切り

人参：大きめの千切り

れんこん：皮をむいて薄めのいちょう切りにして水にさらす

さといも：皮をむいていちょう切り

卵：薄焼きにして細切り

1. 鍋に椎茸の戻し汁と水、合わせて1・1/2カップ、醤油、砂糖、干しいたけ、にんじん、れんこんを入れて煮る
2. 1の汁気を切って酢飯と合わせ、卵・桜でんぶ・金時豆を散らす

4人分



半田
そうめん

材料

半田そうめん	4束
めんつゆ	適量
〈薬味〉好みのものを準備	
細ネギ	4本
卵	4個
きゅうり	1本
すだち	1個

作り方

1. 半田そうめんをたっぷりの湯で茹で、ざるに上げて水で冷ます
2. 薬味を準備する
 - ・細ネギ：小口切り
 - ・卵：薄焼きにして細切り
 - ・きゅうり：細切り
 - ・すだち：輪切り

4人分

