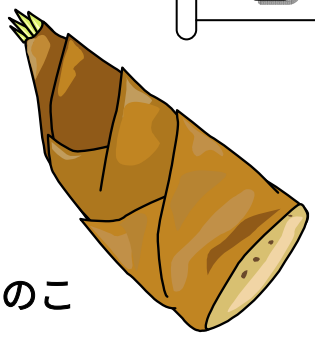
# 春のレシピ

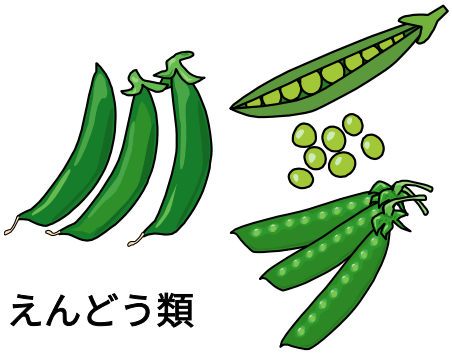


☺たけのこの木の芽あえ
☺ねぎのぬた
☺たけのこごはん（焼きさば入り）
☺えんどうごはん
☺木の芽の佃煮
☺山椒の佃煮
☺新茶ゼリー
☺よもぎだんご

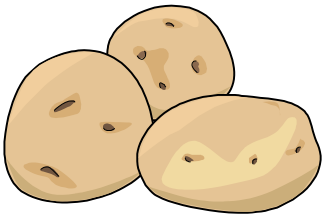
## 地域の旬の野菜



たけのこ



えんどう類



じゃがいも



たまねぎ

…など

料理名

## たけのこの木の芽あえ



《材料》（４人分）

たけのこ（ゆでたもの）　…２００ｇ
薄口しょうゆ
さとう　…各少々
塩

だし汁　…適量

こんにゃく　…１枚
酒・塩　…少々

木の芽みそ
木の芽　…１２枚
ほうれん草　…５０ｇ
白みそ　…６０ｇ
さとう　…小さじ１
みりん　…大さじ１

《作り方》

① ゆでたけのこは１㎝くらいの角切りにし、ひたひたのだし汁と薄口しょうゆ・さとう・塩各少々で薄味に煮て、ざるにあげ、煮汁をきる。
② こんにゃくはゆでて、たけのこと同じ大きさに切り、塩と酒少々を加えて１～２分炒りつけて冷ます。
③ 木の芽みそを作る。すり鉢に色よくゆでたほうれん草の葉と木の芽・白みそ・さとう・を入れて味付けし、すり混ぜる。
④ ①、②を③の木の芽みそであえる。

料理名

## ねぎのぬた



《材料》（４人分）

ねぎ　…１束（１５０ｇ）
酢　…小さじ２

小柱（生食用）…１００ｇ

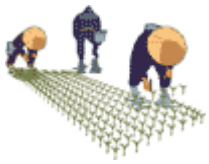
白みそ　…大さじ３
さとう　…大さじ１･1/3
酢　…大さじ２
練りがらし　…小さじ１

★練がらしの量は好みで調節するとよい。
★小柱のかわりにいかを用いてもおいしくいただけます！

《作り方》

① ねぎは熱湯でさっとゆで、ざるに広げてさます。３㎝長さに切り、水気をしぼって、酢をふりかける。
② 小柱は水でさっと洗い、水気をきる。
③ すり鉢にみそを入れてよくすり、さとう・酢・からしを混ぜ、①と②をあえる。

★小柱のかわりにいかを用いる場合は、さっと火を通す。



☺昔は田んぼの“たにし”をゆでて一緒にぬたを作って、たべていました。

料理名



たけのこごはん（焼きさば入り）

《材料》（４人分）

米　…３カップ

A
- だし汁　…３カップ
- 薄口しょうゆ　…大 1･1/3
- 酒　…大１
- 塩　…小２/3

ゆでたけのこ　…２００ｇ

B
- だし汁　…大４
- 薄口しょうゆ　…大１
- さとう　…小２
- 酒　…小２

焼きさば（ほぐし身）…１００ｇ

粉山椒　…適量
木の芽　…適量

《作り方》

① 米は洗い、ざるにあげておく。
② たけのこは３㎜厚さのくし型に切り、Ｂの調味料で汁気がなくなるまで煮る。
③ 炊飯器に米とＡの調味料と焼きさばを入れて炊く。
④ 炊き上がると素早く②のたけのこを入れて蒸らす。蒸らしたあと、粉山椒を振りいれながらサックリ混ぜる。
⑤ 器に盛り、木の芽を散らす。

☺昔は日本海で獲れた新鮮な魚を丹波地域で食べることはなかなかできませんでした。浜で素焼きにした「焼きさば」や、塩を多めにふって「塩さば」にしたものを食べることが多かったのです。



料理名



えんどうごはん

《材料》（４人分）

米　…３カップ

えんどう（剥き身）…２カップ

塩　…適量

《作り方》

① 米は炊く 30 分前に洗っておく。
② ごはんは普通の水加減で炊く。
③ えんどうは熱湯でゆがく。ごはんと一緒に炊き込むと色が変色するので、色よくゆがいておく。
④ 炊き上がったごはんに、③のえんどうと塩を一緒に混ぜ合わせる。



料理名

## 木の芽の佃煮

《材料》

木の芽　　…２００ｇ
酒　　…大さじ３
しょうゆ　…大さじ４
みりん　　…大さじ３

さとう（お好みで）

《作り方》

① 木の芽をたっぷりの湯でゆがく。（２回繰り返す）
② 水にさらしてアクをとる。
③ 水切りをして、しっかり絞る。
④ 細かく刻み、調味料を煮立てた中で、弱火で煮る。



料理名

## 山椒の実の佃煮

《材料》

山椒の実　　…１kg

酒　　…1.5 カップ
しょうゆ　…３カップ

★お好みで、花山椒でもどうぞ。



《作り方》

① 山椒の実をたっぷりの湯で５～１０分ゆがく。（３回繰り返す）
② きれいな水に一晩浸け置き、翌日ざるにあげる。実についた小さな軸を取り除き、乾いた布巾で水気を取りパラパラさせる。
③ 鍋に酒を入れて火にかけ、アルコールをとばし、しょうゆと山椒を入れて、中火で煮て、そのあと弱火でじっくりと煮詰める。

※ 好みで、しょうゆとみりんを同量にして、さんしょがかくれるくらいにして煮詰めるのもよい。

※ ちりめん山椒にも使えます！

☺山椒の実の保存法☺
　収穫した山椒の実をさっとゆで、水気をよくふき取り、冷凍保存します。
魚を煮る時、ちりめん山椒などに利用できます。

料理名　　篠山･味間のお茶で！

新茶ゼリー　　【味間：篠山】



《材料》（４人分）

粉寒天　　…４ｇ
水　　…２カップ

A
- さとう　…1/2 カップ
- 片栗粉　…大さじ１
- 新茶（粉茶）　…小さじ１



《作り方》

① 鍋に水を入れ、粉寒天を入れてよく混ぜてから火にかける。
② Ａをよく混ぜ合わせておく。
③ 寒天が煮溶けたら火からおろし、②を加えてよく混ぜ合わせ、ぬらした流し箱に入れて冷やし固める。
④ 固まったら好みの形に切る。

★新茶がない場合は、同量の抹茶で代用してもよい。
★寒天をしっかり煮溶かすのが、おいしく滑らかなゼリーにするコツです！

料理名

よもぎだんご



《材料》（作りやすい分量）

米粉（上新粉でも可）　…２５０ｇ
白玉粉　…５０ｇ
さとう　…５０ｇ

熱湯　…２００cc

よもぎ（ゆがいだもの）　…１００ｇ

小豆餡　…適量
きなこ　…適量

《作り方》

① 米粉・白玉粉・さとうをよく混ぜ合わせる。
② ①に熱湯を少しずつ加え、様子をみながらこねる。（粉が手に付かず、耳たぶくらいの柔かさ程度になるまでこねる）
③ ②をにぎりの大きさに分けて、蒸し器に並べ、約１時間蒸す。箸をさして、何もついてこなければ蒸しあがり。蒸しあがった餅の上に、ゆでたよもぎをまんべんなくのせ、さらに５分蒸し、よもぎを温める。
④ 蒸しあがった餅を石臼でつく。（餅つき機でもよい）
⑤ 餅をピンポン玉程度の大きさに分け、餡をまぶす、餡をくるむ、きなこをまぶす等、お好みの団子にする。

★おいしいおだんごを作るコツは、よくこねる、よく蒸す、よくつくことです！

# 夏のレシピ



☺はおりのひも（長とうがらし）の佃煮

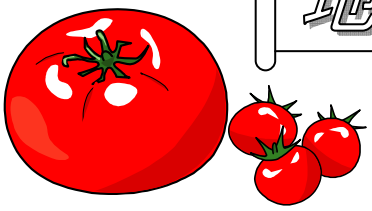
☺蒸し茄子の酢の物・茄子の山椒みそ和え

☺ピーマンのこんぶ和え

☺かぼちゃのいとこ煮

☺しょうがごはん

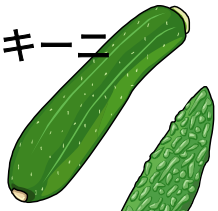
## 地域の旬の野菜



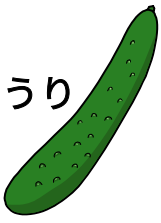
トマト



なす



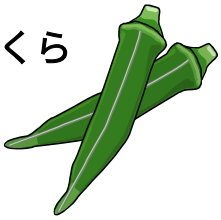
ズッキーニ



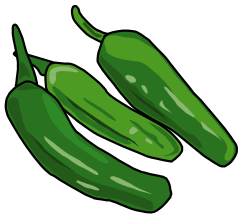
きゅうり



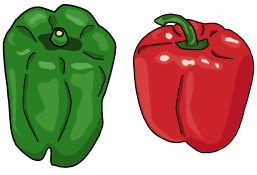
ゴーヤ



おくら



とうがらし



ピーマン





かぼちゃ

…など

料理名　　丹波地域の夏野菜を使って…

はおりのひも（長とうがらし）の佃煮



《材料》

はおりのひも　…１００ｇ

- しょうゆ　…大さじ２
- みりん　…大さじ１
- 酒　…大さじ１
- さとう　…大さじ１

サラダ油　…適量



《作り方》

① はおりのひもを洗い、水気をきって油でしんなりするまで炒める。
② しょうゆ、酒、みりんを入れ味がつくまで弱火で煮る。味をみてさとうを入れる。

★「はおりのひも」は、細い長とうがらしのこと。太くて種が気になる場合は、種を取り除くとよいでしょう。

☺夏野菜は一度にたくさん採れるので、保存食として作り、また、夏の暑い食欲のない時期に佃煮にして食べていたようです。

料理名　　丹波地域の夏野菜を使って…

蒸し茄子の酢の物（実山椒入り）　・　茄子の山椒みそ和え



《材料》（４人分）

なす　…中４個

【酢の物合わせ酢】

ごま　…大さじ１

A
- 酢　…大さじ１・1/2
- だし汁　…大さじ１・1/2
- さとう　…大さじ１・1/2
- 塩　…小さじ 1/3
- しょうゆ　…小さじ２
- みりん　…小さじ１

生さんしょ　…少々

【山椒みそ】

山椒の実　…10～15ｇ

B
- みそ（田舎）　…大さじ１
- さとう　…大さじ２
- 酒　…大さじ１

《作り方》

① なすは縦半分、横４㎝長さに切り、さらに７～８㎜幅の縦薄切りにし、水にさらしておく。
② ①を蒸し器に入れ、10 分蒸し、冷ましておく。

【酢の物】

◆ いったごまをすり鉢に入れてよくすり、A　と包丁で刻んださんしょを入れてよくすり、混ぜ合わせ、食べる前によく冷やした②にかける。

【山椒みそ和え】

◆ 山椒の実は、きれいに水気をふき取り、すり鉢でよくすり、B　の調味料を合わせる。
②のなすにみそをあえる。

★なすは焼きなすにしてもよい。



酢の物

料理名　　丹波地域の夏野菜を使って…

ピーマンのこんぶ和え



《材料》（４人分）

ピーマン　　…８個
塩　　…少々

塩昆布　　…２０ｇ
すりごま（白）　…大さじ１

《作り方》

① ピーマンは縦２つに切り、種を除いて、縦になるべく細く千切りにする。
② ①に薄く塩をまぶしつけ、熱湯でさっとゆで、ざるにとって冷ます。
③ ②のピーマンと塩昆布を混ぜ合わせ、すりごまをふりかける。（ごまは一緒に混ぜ合わせてもよい。）



料理名　　丹波地域の夏野菜を使って…

かぼちゃのいとこ煮



《材料》（４人分）

かぼちゃ　　…３００ｇ
ゆで小豆（甘味のないもの）
　　…１００ｇ

だし汁　　…１カップ
　さとう　　…大さじ１
　しょうゆ　　…小さじ１
　みりん　　…小さじ１
　塩　　…少々

《作り方》

① かぼちゃは一口大の大きさに切る。
② 鍋にだし汁と①を入れ、煮立ってきたらゆで小豆を入れる。
③ ②にさとう、しょうゆ、みりん、塩を加えて味付けし、煮汁が半分くらいになるまでゆっくりとに含める。

★かぼちゃの水分でだし汁の分量を調節するとよい。
★塩は味を調える程度に入れる。



料理名



しょうがごはん

《材料》（４人分）

| | | |
|---|---|---|
| 米 | | …３カップ |
| 水 | | …３カップ |
| A | 薄口しょうゆ | …大１・1/2 |
| | みりん | …小１・1/2 |
| | 酒 | …大３ |
| | 塩 | …小１弱 |
| しょうが | | …６０ｇ |
| 油あげ | | …１枚 |
| だし昆布 | | …20 ㎝角 |

《作り方》

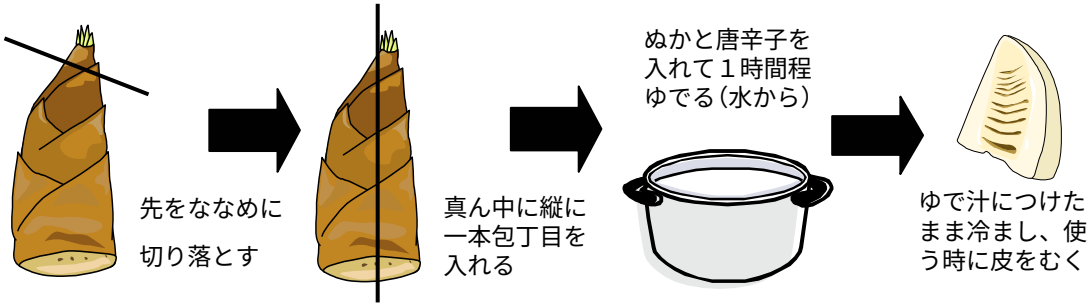
① 米は洗い、ざるにあげておく。
② しょうがは千切りにする。油あげは油抜きし、千切りにする。
③ 炊飯器に米と水とＡを入れ、②の具材を加えて炊く。

★ 新しょうがを使って、ぜひお試しを！

★ お好みで、ちりめんじゃこを入れてもおいしくいただけます。

## ☆春のワンポイント☆

たけのこの下ごしらえ




## ☆夏のワンポイント☆



夏野菜をしっかり摂ろう！

トマト、なす、きゅうり、ピーマン、かぼちゃ、とうがらし…など、この丹波地域でたくさん採れる“夏野菜”。しっかり食べていますか？

これらの“夏野菜”は、夏の暑い日に上昇した体温を下げ調節する働きがあると言われています。また、太陽の恵みをたっぷり受けたトマト、ピーマン、かぼちゃ、とうがらしなど色の濃い野菜は、「緑黄色野菜」と呼ばれ、身体の調子を整えるのに必要なビタミン類が豊富に含まれています。

丹波地域の“夏野菜”をしっかり食べて、夏の暑さに負けない身体を作りましょう！

