



ピーマンとじゃこの炒めあえ

- ① ピーマン 3, 4 個を千切りにして、ごま油で軽く炒める。
- ② じゃこ(お好みで。かつお節やベーコンや塩こんぶでも OK)を加える。
- ③ しょうゆで味付けをする。すりごま、ラー油などかけてもおいしい。



大根葉のふりかけ ←ご飯がすすむ~!!

- ① よく洗った大根葉をみじん切りにする。(まびき菜は根まで使えます)
- ② 少ししんなりするまで炒めて、ごまを入れる(桜エビ、じゃこ等も◎)。
- ③ だし醤油(醤油でも OK)とごま油少々で味付けする。



野菜スティック ←お酒がすすむ~!!

スティック状に切った大根、人参にお好みのディップソースをつけて食べてみませんか?中でもオススメは中国天津生まれの青大根。本場中国では生で丸かじりしています!(例)左:マスタードマヨネーズ、右:もろみ味噌



そうめんうりの酢漬

- ① そうめんうりを 3cm巾くらいに輪切りにし、中の種を取り除きます。
- ② 沸騰させたなべに①を入れ、10 分程度ゆがきます。はしで果肉の部分を実付けてみると、「あら不思議!」そうめんのように剥がれてきます。
- ③ ボールに入れた冷水でさましながら、そうめんを取り出し絞ります。
- ④ 甘めのお酢に漬けて完成。すりごまをかけると尚おいしいです..



米なすのグラタン

米ナスは加熱調理に向いています。肉厚なので、色んな調理を楽しめます。
〈グラタンの作り方〉

- ① くりぬいて中身をサイコロ状に切る。
- ② 肉と炒めた後、元に戻しチーズをのせてオーブンで焼くと完成。



三平汁(2人分 塩鮭のアラ 200g、大根 5cm、人参 5cm、じゃがいも 2個)

- ① 鮭のアラに熱湯をかけ、水にさらし、表面の汚れを洗い流す。
- ② 大根、人参は厚めの半月切り、①を食べやすい大きさに切り、水沢山、酒大匙 2 を入れて火にかけ、アクを取りながら 1 時間位コトコトと煮る。煮崩れやすい芋を後から加え柔らかくなったら、塩で味を調べて完成。
※もちろん、アラでなく切り身でもいいです。その場合 30 分も煮れば OK。



かぶのすり流し汁 (2人分)・・・体が温まる~!

かぶ(中1個)、白身魚 2 切、豆腐 1/2 丁、出汁 2 カップ、酒大さじ 1、しょうゆ少々、塩少々、ねりわさび少々

- ① かぶは皮ごとすりおろす。(皮に薬効が多いらしいです。)
- ② 煮たった出汁に魚を入れ、煮えたら、すりおろしたかぶ、豆腐を入れ、酒、しょうゆ、塩で味を調える。盛り付けた後、上にわさびをのせる。



焼きねぎ:(1人前)長ねぎ1本、ごま油大さじ 1/2、塩少々、オイスターソース
またはしょうゆマヨネーズ

- ① フライパンを熱してごま油をひき、長さを半分に切ったねぎを並べて塩をふり、弱めの中火でじっくり焼く(目安 20分以上)
- ② 器に盛ってソースをかける。ナイフとフォークでどうぞ。



菜の花のオイル煮 (それぞれの野菜の良さがじんわりと出てきます。)
菜の花、にんにく、塩、オリーブオイル

- ① 菜の花は大きさをそろえて切り、冷水にさらしてシャキッとさせる。
- ② 鍋ににんにく、菜の花、塩、オリーブオイルを回し入れ、蓋をして弱火。
- ③ くたっとしてきたら、できあがり。



葉玉ねぎのゴッチョリ (ゴッチョリとは韓国の即席キムチのことです)
葉玉ねぎ 100g、人参 5cm、キムチの素大さじ1、煎りごま少々

- ① 葉玉ねぎは斜め切り、人参はせん切りにする。
- ② ボールに材料とキムチの素を入れ、良く混ぜ合わせごまをふれば完成。葉玉ねぎの代わりに、わけぎ、にら、レタスなどでもいけます！



春キャベツのごま油あえ (即席一品メニュー)

春キャベツ 1/4 玉程度、ごま油適量、塩少々、塩昆布適量

- ① キャベツを食べやすい大きさにちぎる。(さっと湯がいてもOK)
- ② キャベツをボールに入れ、軽く塩をまぶし、ごま油を回しかける。
- ③ 塩昆布を上のにのせたら完成。(お好みでラー油をかけピリ辛に)



ズッキーニの甘酢かけ

ズッキーニ1本、ニンニク1片、合わせておく調味液…醤油大さじ8、酢大さじ8、砂糖大さじ3か4、ゴマ油少々

- ① ズッキーニをピーラーでうすく削ぐ。(ここで他の野菜を入れてもOK)
- ② 油とニンニクを熱し、香りが出てきたらズッキーニを炒める。
- ③ 調味料全部を合わせておいて、お好みの量回しかける。(とろみをつけて、ご飯にのせて野菜丼!も美味しいです。)



だし(山形県)の家庭料理:各家庭で入れる野菜が色々違うようです。
きゅうり1本、なす1本、オクラ5本、刻み昆布、だししょうゆ、(しそ等)

- ① きゅうり、オクラはひたすら細かくきざむ。(まな板の上でたたく)
- ② なすは、塩水につけてアクを少しぬいてから、細かくきざむ。
- ③ きざみ昆布(めかぶ昆布やじゃこ、ゴマ等もOK)を加えてよく混ぜる。
ねばりが出たら、ご飯やそうめん、冷ややっこなどにかけてどうぞ。