

本部練成会で提供する食事の五項目の原則を実践するために4

## 七日間の春の献立レシピ集

本部練成会で提供する食事の五項目の原則を実践するために4  
**七日間の春の献立レシピ集**

発行所

宗教法人「生長の家」

山梨県北杜市大泉町西井出八二四〇番地二一〇三

電話 (0551) 45-7777

<https://www.jp.seicho-no-ie.org/>

製作

生長の家国際本部講師部

©Seicho-No-Ie, 2024

〈非売品〉

本部練成会で提供する食事の五項目の原則を実践するために 4

## 七日間の春の献立レシピ集

# 目次 七日分の春の献立(昼・夕) 5

## 一日目

- ①主 あさりと春きやべつの  
スパゲッティ 6
- ①副 小松菜の蒸し煮 7
- ①主 さわらのごま焼き 8
- ①副 凍り豆腐の含ませ煮 9

## 二日目

- ①主 菜の花とスナップえんどうの  
春のちらし寿司 10
- ①副 ツナ詰め高野豆腐の含ませ煮 11
- ①主 つばすのレモンマリネ焼き  
オニオンジャム添え 13

- ①副 春きやべつと切り干し大根の  
花椒和え 14

## 三日目

- ①主 煮干しラーメン 15
- ①副 茹でえびと新じゃが・  
新玉のごまマヨネーズ 16
- ①主 車麩のカツとじ丼 17
- ①副 うどと甘夏の甘酢和え 18

## 四日目

- ①主 めかぶのつけそば 19
- ①副 いかフライ レモンソース 20

## 簡単だししょうゆ

材料(作りやすい分量)

しょうゆ…1カップ(200cc)

削り節…1カップ(約12g)

## 作り方

- 1 しょうゆと削り節を合わせて、一晚置き、ザルでこす。

## 料理メモ

冷蔵庫で1カ月保存可能です。残った削り節は、汁気がなくなるまで3分ほど炒めたら、おむすびの具材として使えます。

ミキサーなどでよく混ぜる。

## 生ふきの下処理方法

### 材料

ふき…1束 塩…大きじ山盛り1杯

### 作り方

- 1 生ふきを鍋のサイズぎりぎりに切り、塩をふりかけ、板ずりする。
- 2 鍋に湯を沸かし、塩がついたままのふきを入れ、3〜5分程度茹でる。
- 3 茹で上がりの早い細いふきから順に取り上げ、氷水に落とし冷ます。
- 4 冷めたふきの太い方の先端の皮を、包丁等を使って2〜3cmほど1周むい

たら、それらをまとめてつまんで一気にむきとる。必ずむき残しがあるので、反対の先端から同様の作業を繰り返す。

5 むき終えたら、使いやすい長さに切り分け、水につけたまま冷蔵庫で保存する。

### 料理メモ

ふきは皮をむくため、鍋の大きさに合わせてなるべく長い状態で切ります。板ずりすることで色がよくなり、皮もむきやすくなります。茹で時間は、細いふきは3分、太いふきは5分を目安にしてください。毎日水を取り替えれば、5日間ほど保存可能です。

◎ = 主菜    ○ = 副菜

- ◎ 主 あじとふきの煮付け 21  
○ 副 新玉しらすやつこ 22

### 五日目

- ◎ 主 豆腐ハンバーグとろろソース 23  
○ 副 エリンギのオイスター炒め煮 24  
◎ 主 いわしと春野菜の 26  
○ 副 だししょうゆかけ 26  
○ 副 春菊の春巻き 27

### 六日目

- ◎ 主 新玉ねぎとさけの生姜焼き 28  
○ 副 菜の花とわかめの梅和え 29  
◎ 主 さばのソテー 30  
○ 副 粒マスタードソース 31  
○ 副 大根とセロリのサラダ 31

### 七日目

- ◎ 主 あさりのしぐれ煮にゆうめん 32  
○ 副 筍の炊きこみご飯 33  
◎ 主 ぶりと豆腐団子の黒酢あん 34  
○ 副 春にんじんと焼き豆腐の白和え 35

### 春の炊きこみご飯

- ・ 豆ご飯 36
- ・ 桜の花とせりのご飯 36

### その他のレシピ

- ・ 凍り豆腐 37
- ・ ごまマヨネーズ 37
- ・ 生ふきの下処理方法 38
- ・ 簡単だししょうゆ 39

- 炊飯器に1をセットする。
- 桜の花の塩漬けをさつと水洗いし、しそ梅とともに3の上のせて炊く。
- 炊き上がったら、温かいうちに2を混ぜ込み余熱でしんなりさせる。

### その他のレシピ

## 凍り豆腐

材料(作りやすい分量)

木綿豆腐または絹ごし豆腐…250g

作り方

- 豆腐は1丁なら6〜8等分に切る。

- 切った豆腐を冷凍庫で使用できる容器に並べ、ふたをして冷凍庫に一晩置く。
- 冷凍庫から取り出し、使う前に自然解凍させ、完全に解凍したら水気を絞って使用する。

## ごまマヨネーズ

材料(作りやすい分量)

ごま油…100g 豆乳…100cc

米酢…50cc 昆布茶…5g

三温糖…大さじ1 塩…少々

作り方

- すべての材料をボウルに入れ、ハンド

## 春の炊きこみご飯

### 豆ご飯

材料(3人分)

米…2合 さや付きえんどう豆…200g

A 酒…大さじ1 水…適量

塩…小さじ1弱

作り方

- 1 米を洗ってザルにあげ、30分置く。Aを混ぜて360ccに合わせておく。
- 2 えんどう豆の実をさやから取り出し、さつと洗い水気をきる。
- 3 炊飯器に1をセットする。
- 4 3に塩を加え、やさしく混ぜてとくす。

### 桜の花とせりのご飯

材料(3人分)

米…2合 桜の花の塩漬け…15g

しそ梅…2個

A 酒…大さじ1 みりん…大さじ1

水…適量

せり… $\frac{1}{2}$ パック

作り方

- 1 米を洗ってザルにあげ、30分置く。Aを混ぜて360ccに合わせておく。
- 2 せりは根元を切り落とし、洗って小口切りにする。

- 5 4の上に2を広げて炊く。

## 七日分の春の献立(昼・夕)

暖かな陽気に心身ともに軽やかさが感じられる春の練成会では、体を目覚めさせる春野菜を中心にした献立がお勧めです。芽吹き季節の春は、柔らかく甘いのある春きゃべつや、水分が多く辛みの少ない新玉ねぎなど、栄養価が高く瑞々しい食材が楽しめます。また、菜の花やうどなど、香りを楽しめる食材も豊富。ほろ苦い味わいは、体を目覚めさせ、冬のあいだに溜め込んだ毒素の排出を助けます。見た目にも華やかな春の食材を、たっぷりいただきましょう。

夏の献立から始まったレシピ集も、春の献立で一年となりました。生長の家宇治別格本山の料理長、藤本和博さんが提案する春の献立は、今回も和洋中とバラエティ豊かなレシピです。フライやソテーには、爽やかな酸味のあるソースが春らしさを添えます。また、旬の新玉ねぎを使ったレシピが豊富なもうれしいポイントです。なお、引き続き「だし汁」は「基本レシピ」を参考にしてください。

〈主菜〉

あさりと春きやべつの

スパゲッティ

材料(2人分)

- スパゲッティ…160g
- あさり…250g
- 春きやべつ…200g
- 白ワイン…大さじ2
- 生姜みじん切り…大さじ1弱
- 赤唐辛子… $\frac{2}{3}$ 本分
- オリーブオイル…大さじ1
- 塩・こしょう…各適量

作り方

- 1 ボウルを用意し、あさりがつかるくらい  
の塩水(分量外、塩分濃度3%程度)

- 2 ら生地をつくり、6等分にして団子状  
に丸めておく。
- 3 に片栗粉を適量まぶし、170℃の  
揚げ油でこんがり揚げ、取り出して油  
をきっておく。
- 4 Bを小鍋で合わせて沸かし、2分ほど  
軽く煮詰める。酸味がやわらいできた  
ら、Cをよく混ぜてから加えて、とろ  
みをつける。
- 5 器に1、2、4を盛り、5をかけて粗挽  
きこしょうをふる。

〈副菜〉

春にんじんと焼き豆腐の白和え

材料(2人分)

- 1 に入れて静かな暗い場所に1時間以  
上置いて砂を吐かせる。
- 2 春きやべつは3×4cm四方に切る。
- 3 1の塩水を捨て、あさを両手で殻と  
殻をこすり合わせながら洗い、水気を  
きる。フライパンに入れて白ワインを  
ふり、ふたをして中火にかけ、煮立っ  
てきたら途中混ぜながら、殻が開くま  
で蒸し煮にして、汁ごと取り出す。
- 4 フライパンを洗って水気を拭き、オ  
リーブオイル、生姜、赤唐辛子(種を  
取り除き、3×4等分に切る)を入れて  
弱火で熱する。
- 5 4の香りが立ち色づいてきたら、3を  
汁ごと戻してきつと炒め合わせ、ふた  
をして火を止める。
- 6 たっぷりの熱湯に、大さじ1強の塩(分

焼き豆腐…200g

春にんじん…200g

A 練りごま(白)…小さじ2

薄口しょうゆ…小さじ2

砂糖…小さじ3 塩…ひとつまみ

白ごま…少々

作り方

- 1 にんじんは細切りにする。熱湯を沸か  
し、30秒ほど好みの加減に茹でて、冷  
ましておく。
- 2 焼き豆腐は表面の水気を拭き、すり鉢  
に入れ、なめらかになるまでする。混  
ぜ合わせたAを加えて調味し、よくす  
り混ぜる。
- 3 2によく水気をきった1を加えてよ  
く和える。器に盛り、白ごまを散らす。



〈主菜〉

## ぶりと豆腐団子の黒酢あん

材料(3人分)

- ぶり…2切れ  
空豆(さや付き)…150g  
片栗粉、塩、粗挽きこしょう、揚げ油  
…各適量
- A** 木綿豆腐…1丁 白ごま…大さじ1  
白ねぎ… $\frac{1}{2}$ 本 生姜… $\frac{1}{3}$ 片  
干しいたけの煮物…20g  
ごま油…小さじ1 片栗粉…大さじ2  
パン粉…大さじ2  
塩・こしょう…少々
- B** 黒酢…100cc 砂糖…40g  
しょうゆ…小さじ2  
オイスターソース…小さじ2

だし汁…小さじ2

**C** 片栗粉…小さじ2 水…小さじ2

作り方

- 1** ぶりは1切れを3等分にし、塩をして10分間置く。出てきた水分を拭きとり、片栗粉を軽くまぶして170℃の揚げ油でカリッと揚げ、取り出して油をきっておく。
- 2** 空豆はさやから出し、豆の黒い部分の反対側に包丁で切り目を入れる。鍋に湯を沸かし塩(分量外)を加える(湯1ℓに対して塩小さじ1 $\frac{1}{2}$ が目安)。空豆を入れ2分30秒〜3分茹でる。ザルにあげ水気をきり、薄皮を取る。
- 3** **A**を『七日間の秋の献立レシピ集』38頁「シューマイの生地」を参照しながら

〈副菜〉

## 小松菜の蒸し煮

材料(2人分)

- 小松菜…1束(200g)
- 7** 6が茹で上がったラザルにあげて茹で汁をきり、5のフライパンに加えて中火で炒め合わせる。塩・こしょうで味を調える。汁気が少ないようなら、茹で汁少々を加えて調整する。
- 8** 器に7を盛る。

生姜の薄切り… $\frac{1}{2}$ 片分

**A** 塩…小さじ $\frac{1}{2}$  白ワイン…大さじ2  
オリーブオイル…大さじ1  
粗挽き黒こしょう…少々

作り方

- 1** 小松菜は長さを半分に切る。
- 2** 蒸し器に耐熱容器を敷き、小松菜を入れて生姜をのせ、**A**をかける。強火で8分蒸す。
- 3** **2**を汁ごと器に盛り、粗挽き黒こしょうをふる。

〈主菜〉

さわらの「ごま焼き」

材料(2人分)

さわら(切り身) … 2切れ 塩 … 少々

A 酒 … 大きじ1 みりん … 大きじ1

しょうゆ … 小じ4

炒り白ごま … 大きじ4 ごま油 … 適量

作り方

1 さわらに塩をふり10分間ほど置き、余分な水気を拭きとる。

2 Aを合わせて漬けダレを作り、1を5分ほど漬け込む。

3 バット等にごまを広げ、軽く汁気をきつた2を1切れずつ入れて、軽く押しつけるようにごまをつける。

る。わけぎは斜め切りにする。

4 鍋に「ゆうめんつゆ」を入れて煮立てる。

5 器に3を盛り付け、2を大きじ1のせて4を注ぐ。

料理メモ

あざりは低い温度で炒めると水分が出てしまうので、強火でさっと炒め、ふっくらしたら調味料を加えます。長く煮ると身が固くなるので、しょうゆの色がいたら取り出します。

4 フライパンにごま油を熱し、身を下に

して3を並べてふたをし、中弱火で4〜5分ほど焼く。薄く焼き色(焦げ目)

がついたら、ごまがはがれないように裏返し、ふたを外して皮目がパリッと

5 4を器に盛る。

料理メモ

ごまは焦げやすいので火加減に注意してください。

〈副菜〉

筍の炊きごみご飯

材料(4〜5人分)

米 … 3合 だし汁 … 460cc

茹でた筍 … 200g 油揚げ … 2/3枚

A 濃口しょうゆ … 18g

薄口しょうゆ … 18g みりん … 36g

作り方

1 米は洗い、ザルに30分ほどあげておく。だし汁にAを加え、混ぜておく。

2 茹でた筍は縦約4cmに切り、3〜5mm厚の薄切りにする。油揚げは長さを半分にして、縦に細切りにする。

3 炊飯器に1、2を加えて炊く。

〈主菜〉

あさりのしぐれ煮にゆうめん

材料(2人分)

あさりのしぐれ煮

あさりのむき身…120g  
水…400cc 塩…大さじ1

酒…大さじ1 サラダ油…小さじ1/2

**A** みりん…大さじ1 生姜千切り…5g

しょうゆ…大さじ1 酒…大さじ1

**B** みりん…大さじ1/2 砂糖…小さじ2

しょうゆ…大さじ1/2

そうめん…2束 わかめ(塩蔵)…40g

かまぼこ…4枚 わけぎ…1本

にゆうめんつゆ

だし汁…400cc みりん…大さじ1

砂糖…小さじ2

〈副菜〉

凍り豆腐の含ませ煮

材料(2人分)

凍り豆腐(37頁参照)…4切れ

茹でたけのこ…50g

ごぼう…1/4本 にんじん…1/2本

きぬさや…6枚

**A** だし汁…600cc 砂糖…大さじ1

しょうゆ…大さじ2

みりん…大さじ2 ごま油…小さじ1

七味唐辛子…適量

作り方

**1** 凍り豆腐は自然解凍し、よく水気を絞る。

**2** たけのこはくし形に切る。きぬさやは

薄口しょうゆ…大さじ2 1/2

作り方

**1** あさりのしぐれ煮を作る。あさりは立て塩(海水と同程度の塩分濃度の塩水)で洗い、布巾等で水気を拭きとる。酒をふりかけ、5分ほど置く。

**2** フライパンにサラダ油をしいて強火で熱し、**1**をさつと炒め、ふっくらしてきたら**A**を加えてさつと煮る。あさをポウルに取り出し、煮汁に**B**を加えて煮詰める。とろりとしてきたら、あさりにかけてからめる。

**3** そうめんを2分ほど茹でて水で洗い、水気をきる。わかめは水にさらして塩分をぬぎ、食べやすい大きさに切りそろえる。かまぼこはいちよう切りにす

筋を取り、熱湯でさつと茹でる。

**3** ごぼう、にんじんは皮をむいて、一口大の乱切りにする。

**4** 鍋にごま油を熱し、中火で**3**をさつと炒めて**A**を加え、ひと煮立ちさせる。

**5** **4**に**1**と**2**のたけのこを加えてふたをし、中火で10分ほど煮る。最後にみりんを加えて、もうひと煮立ちさせる。

**6** **5**を器に盛り、**2**のきぬさやを斜め2等分に切り、散らす。お好みで七味唐辛子をふる。

〈主菜〉

## 菜の花とスナツプえんどうの

### 春のちらし寿司

材料(4人分)

菜の花…1束(150g)

スナツプえんどう…1パック(150g)

錦糸卵 卵…2個 塩、サラダ油…各少々

すし飯 米…3合

水…430cc(米の95%)

昆布…5cm角1枚

A 米酢…90cc 三温糖…40g

粗塩…9g 昆布…1g

作り方

1 錦糸卵をつくる。卵を溶いて塩少々を混ぜる。フライパンを中弱火で熱し

ながらカリッと焼いて、取り出しておく。

7 6のフライパンの余分な油を拭き取りきれいにし、混ぜ合わせたAを入れ、中火にかける。粒マスタードを加え、軽く煮詰めてなじませる。火を止めて、塩・こしょうで味を調える。粒マスタードの酸味が気になる時は、砂糖少々(分量外)を加える。

8 器に4、6を盛り、7をかける。

〈副菜〉

## 大根とセロリのサラダ

材料(2人分)

大根… $\frac{1}{8}$ 本(250g)

て油を薄くひき、薄焼き卵をつくる。冷めたらくるくると巻いて、端から細く切る。

2 すし飯を炊く。米を洗いザルにあげて30分置く。水と昆布を加えて炊く。炊き上がりの熱いうちに、混ぜ合わせたAを加えてしゃもじで切るように混ぜて、うちわ等であおぎながら冷ます。

3 菜の花は根元を切り落とす。スナツプえんどうは両端の筋を取る。

4 鍋に1.5ℓくらいの湯を沸かし、塩小さじ1(分量外)を加えて3の菜の花を30秒ほど茹でて、冷水に落として冷まし、水気をきる。同じ湯で3のスナツプえんどうを2分〜2分30秒ほど茹でて、冷水に落として冷まし、水気をきる。

セロリ…1本(100g) 塩…小さじ $\frac{1}{2}$

A レモン汁…大さじ1

豆乳マヨネーズ(『七日間の冬の献立 レシピ集』20頁を参照)…大さじ6

黒こしょう…適量

作り方

1 大根は細切りにする。セロリは葉と軸に分け、軸の筋をとり細切りにする。

2 大根とセロリの軸をボウルに入れ、塩を加えてよくもみ込み、5分間置く。

3 別のボウルにAを入れて混ぜ合わせ、水気をぎゅっと絞った2を加えて和える。

4 器に3を盛り、好みでセロリの葉をちぎってのせ、黒こしょうを適量ふる。

〈主菜〉  
さばのソテー  
粒マスタードソース

材料(2人分)

さば…2切れ

A 水…大さじ3 白ワイン…大さじ2

砂糖…小さじ½

粒マスタード…大さじ1

塩・こしょう、サラダ油…各適量

粉ふきいも

新じゃが…大1個 塩…小さじ½〜¼

パセリ(みじん切り)…少々

作り方

1 粉ふきいもを作る。じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水を張ったボウ

ル等に入れてアクをぬく。2〜3分さらしたら鍋に入れて、じゃがいもがひたひたになるくらいの水を加える。

2 1の鍋を強めに中火にかけて塩を入れ、沸騰したら弱火にし、ふたをして6〜7分間茹でる。竹串等がすつと刺されば火を止める。

3 2の鍋のフタを少しずらしてお湯をしっかりと捨てる。

4 3を再び中火にかけ、鍋を揺すりながら粉が吹くまで水分をとばし、味をみて塩が必要であれば塩少々で味を調える。バット等に取り出し、粗熱がとれたらパセリをかける。

5 さばに塩・こしょうで下味をつける。

6 フライパンにサラダ油少々をしいて中強火で熱し、5のさばの上下を返し

5 4の菜の花の半量は粗みじん切りにして、残りは3〜5cmの長さに切り、飾り用にとっておく。4のスナップえんどうは1cm幅に切る。

6 2に5の菜の花の粗みじん切り、スナップえんどうを加えて混ぜ合わせる。味をみて、調整する。

7 器に6をよそい、錦糸卵、5の飾り用の菜の花を盛り付ける。

〈副菜〉

ツナ詰め高野豆腐の含ませ煮

材料(2人分)

高野豆腐…2枚 ツナ…30g(正味)

A 白ねぎみじん切り…10g

生姜みじん切り…5g  
片栗粉…5g  
B だし汁…300cc  
しょうゆ…大さじ2  
みりん…大さじ1 砂糖…小さじ2  
C 片栗粉…大さじ1 水…大さじ1  
細ねぎ(小口切り)、生姜(小口切り)  
…各適量

作り方

1 高野豆腐を戻す。(『七日間の冬の献立 レシピ集』19頁「高野豆腐のフライ」の作り方3を参照)

2 ボウルに汁気をきったツナ、Aを入れてよく混ぜ合わせ、4等分にする。

3 1の戻した高野豆腐を両手でギュッと押し水気を絞る。1枚を半分になり、

- 4 厚みに切り目を入れて**2**を詰め込む。  
鍋に**B**を入れて火にかける。煮立った  
ら**3**を加え、落としぶたをしてフツフ  
ツと軽く煮立つくらいに火加減で2  
〜3分間煮て、火を止める。そのまま  
30分以上置いて味を含ませる。
- 5 **4**から高野豆腐を取り出し、器に盛  
る。
- 6 **5**の鍋を再び火にかけ、煮汁に**C**を混  
ぜ合わせた水溶き片栗粉を加えとろ  
みをつけ、**5**にかける。細ねぎ、生姜  
を添える。

〈副菜〉

菜の花とわかめの梅和え

材料(2人分)

- 菜の花…1束 生わかめ…120g  
梅干し…2個 塩…小さじ $\frac{1}{4}$   
しょうゆ…小さじ1  
白いりごま…小さじ2

作り方

- 1 菜の花は根元を少し切る。
- 2 沸騰した湯に塩を入れ、**1**を入れて1  
分ほど茹でてザルに上げる。冷水にと  
り、水気をしっかりときる。4等分に  
切る。
- 3 湯を替えて再び沸騰させ、わかめを入  
れて30秒ほど茹でてザルにあげる。冷

- 4 水に取り、水気をしっかりときり、食  
べやすい大きさに切る。
- 4 梅干しは種を除いて包丁でたたき、ボ  
ウルに入れ、しょうゆと合わせる。
- 5 **4**に**2**を加えて和え、**3**、白いりごま  
を加えてさつと和える。

〈主菜〉

## 新玉ねぎとさけの生姜焼き

材料(2人分)

さけ(切り身)……150g

新玉ねぎ……1個

**A** しょうゆ、酒……各大さじ1

溶き卵…… $\frac{1}{2}$ 個分 片栗粉、塩……各適量

**B** オイスターソース、しょうゆ、砂糖、

おろし生姜……各大さじ1

酢……大さじ $\frac{1}{2}$  だし汁……50cc

サラダ油……適量

作り方

- 1 さけは食べやすい大きさに切り、混ぜ合わせた**A**に片面5分ずつ、合計10分漬け込む。新玉ねぎは縦半分に分

てから、2cm幅に切る。

- 2 フライパンにサラダ油大さじ $\frac{1}{2}$ をひいて中弱火で熱し、1の新玉ねぎ、塩少々を入れ、4〜5分炒めて、全体に薄く焼き色をつけてしんなりさせる。パット等に取り出す。

- 3 1のさけの汁気を軽くきり、片栗粉を薄くまぶして、溶き卵をからめる。

- 4 フライパンにサラダ油少々を加え中弱火で熱し、3のさけを入れて、ふたをして3〜4分両面返ししながら焼き、香ばしい焼き色をつける。

- 5 4に2を戻し、混ぜ合わせた**B**を回しかけ、汁気が少なくなるまで煮詰め、からめる。

- 6 5を器に盛る。

〈主菜〉

## つばすのレモンマリネ焼き オニオンジャム添え

材料(2人分)

\* つばす……2枚

下味用

塩……小さじ $\frac{1}{4}$  砂糖……ひとつまみ

レモン汁……小さじ $\frac{1}{2}$

オリーブオイル……小さじ1

ローズマリー……適量

オリーブオイル……少々

オニオンジャム

新玉ねぎ……大1個(250g)

**A** グラニュー糖……45g 塩……2g

粗挽き黒こしょう……小さじ $\frac{1}{4}$

白ワインビネガー……大さじ1

バルサミコ酢……大さじ1

作り方

- 1 下味をつける。つばすに塩と砂糖をふり、レモン汁、オリーブオイルをかける。2〜3回返して全体になじませたら、ローズマリーを上に乗らして30分漬け込む。

- 2 オニオンジャムを作る。新玉ねぎは皮をむき、縦半分に分り、繊維に沿って薄切りにする。

- 3 **A**、**2**を鍋に入れてひと混ぜしたら、ふたをして弱火で10分加熱する。玉ねぎがしんなりしたら、白ワインビネガー、バルサミコ酢を加えて混ぜ、弱火で混ぜながら煮る。ほぼ水分がなくなり、照りがでてとろりとなるまで

\* ぶりの幼魚

煮詰める。

- 4 フライパンにオリーブオイルを熱し、中火で1のつぼすを焼く。ローズマリーも入れて香りをつける。
- 5 器に4を盛り、3を添える。

〈副菜〉

## 春きゃべつと切り干し大根の 花椒和え

材料(作りやすい分量)

- 春きゃべつ…200g  
切り干し大根…40g  
花椒…大さじ1 塩…小さじ1/3  
A ナンプラー…小さじ1  
黒酢…大さじ1

お好みの春野菜でアレンジも楽しめます。

〈副菜〉

## 春菊の春巻き

材料(8本分)

- 春菊…1束(150g)  
むきえび…150g  
A 生姜すりおろし…1片分  
塩・こしょう…各少々  
春巻きの皮…8枚  
B 小麦粉、水…各大さじ1  
塩、揚げ油、しょうゆ…各適量

作り方

- 1 春菊は根元を切り落とし3cm幅に切

作り方

- 1 きゃべつは細切りにして塩を加えて混ぜ、しんなりするまで7〜8分置く。軽くもんで水気をしっかり絞る。Aは混ぜ合わせておく。
- 2 切り干し大根はもみ洗いし、かぶるくらいの水に7〜8分ひたして戻し、水気をしっかり絞り、食べやすい長さに切る。
- 3 花椒はフライパンに入れて軽く炒り、包丁で粗く刻む。
- 4 ボウルに1、3、Aを入れてざっと和える。
- 2 むきえびは背わたを取り、きれいに水洗いして水気を拭きとり、包丁でたたいて細かくして、ボウルに入れる。
- 3 1の春菊の水気をよく絞り、2に加える。Aを加え、よく混ぜ合わせる。
- 4 3をボウルの中で8等分にし、春巻きの皮にのせて巻く。巻き終わりに、混ぜ合わせたBを塗ってとめる。
- 5 揚げ油を170℃に熱し、4を色づくまで揚げて中まで火を通す。お好みでしょうゆを添える。



〈主菜〉

## いわしと春野菜の だししょうゆかけ

材料(2人分)

- いわし…4尾(200g)  
 レモンの皮…3cm角2枚 酒…50cc  
 スナップえんどう…8本 菜の花…4本  
 白ねぎ…1/2本 細ねぎ…4本 塩…適量  
**A** だししょうゆ(39頁参照)…大さじ2  
 レモン汁…小さじ2 1/2  
 ごま油…小さじ1/2  
 レモンの皮のすりおろし…1/4個分  
 粗挽き黒こしょう…適量

作り方

- 1 スナップえんどうは両側の筋を取る。

菜の花は根元を切り落とす。白ねぎは斜め薄切りにする。

1をそれぞれ、塩少々を加えた熱湯でさつと茹でて火を通し、水気をきる。

3 いわしは腹開きにして小骨や背びれ等を除き、下処理をしておく。両面に塩をして10分ほど置き、出てきた水分を拭きとる。

4 フライパンに3、レモンの皮、酒を加えて弱火で熱し、沸いたらふたをして2分間蒸し焼きにする。

5 細ねぎは2cmの長さに切る。Aは混ぜ合わせておく。

6 器に2、4、5を盛り付け、粗挽き黒こしょうをかける。

料理メモ

〈主菜〉

## 煮干しラーメン

材料(4人分)

- A** 煮干し…70g だし汁…1200cc  
**B** 煮干し…10g みりん…大さじ2  
 酒…大さじ4 しょうゆ…大さじ8  
 砂糖…小さじ2  
 ほうれん草…1束 白ねぎ…1本  
 中華麺(細)…4玉  
 オリーブオイル…小さじ4  
 粗挽き黒こしょう…適量

作り方

- 1 Aを合わせて冷蔵庫で一晩置く。鍋に移して沸かし、ふたをして中弱火で15分ほど煮て、ザルでこす。

2 ほうれん草は湯がいて冷水に取り、粗熱をとって食べやすい大きさにカットする。白ねぎは5cmの長さの白髪ねぎにする。

3 別鍋にBを入れて中火にかける。時々混ぜながら、半量くらいになるまで煮詰める。

4 中華麺を表示通りに茹でて、軽く水洗いし、粉気をおとして再度温める。

5 それぞれの器に3を大さじ1 1/3入れて、オリーブオイルも小さじ1ずつ入れる。1のスープを再度温め、200ccずつ注ぐ。

6 5に4の麺を加えて、2の付け合わせを4等分にして盛り付ける。お好みで粗挽き黒こしょうをかける。

〔副菜〕

## 茹でえびと新じゃが・新玉の ごまマヨネーズ

材料(2人分)

えび…中4尾 塩…少々  
新じゃが…中1個 新玉ねぎ…1/2個  
ごまマヨネーズ(37頁参照)…適量

作り方

- 1 えびは背わたをとって殻をむき、塩を加えた熱湯でさっと茹でる。粗熱がとれたら、食べやすい大きさにスライスする。
- 2 新玉ねぎは縦に薄切りにして、5分ほど水にさらしてザルにあげておく。水気をきれいに拭きとる。

- 3 茹でえびは、エリンギと玉ねぎを入れ、塩をして炒める。少ししんなりしたらAを加え、ふたをして2〜3分煮る。
- 3 ふたを取り、少し煮詰め、ごま油を回しかける。

- 3 新じゃがは皮つきのまま洗い、蒸気の上がつた蒸し器に入れ、竹串がスッと通るくらいまで火を通す。粗熱がとれたら皮をむき、食べやすい大きさにスライスする。
- 4 器に1〜3を盛り、ごまマヨネーズをかける。

料理メモ

新じゃがとえびが、ほんのり温かいうちに食べるのがお勧めです。

り混ぜ、1の玉ねぎに塩・こしょうを  
して味を調べ、片栗粉を入れてさらに  
混ぜる。4等分にして円形に整える。

- 5 フライパンにサラダ油小さじ1を入  
れて強火で熱し、4を並べる。ふた  
をして中火にし、片面6分ずつ焼き、  
Aを加えてからめる。味をみながら、  
少し煮詰める。

- 6 器に5を盛り、1の長芋、貝割れ菜を  
のせ、フライパンのタレをかける。

料理メモ

付け合わせには、粗くつぶした蒸し新じゃ  
がいもがお勧めです。

〈主菜〉  
車麩のカツとじ丼

材料(3人分)

車麩…2個 卵…3個 青ねぎ…3本

A だし汁…300cc みりん…大さじ2

しょうゆ…大さじ1

砂糖…小さじ2 塩…小さじ1/2

衣 薄力粉…20g 片栗粉…5g

水…45cc

パン粉…適量 揚げ油…適量

温かいご飯…3人分 粉山椒…適宜

作り方

- 1 車麩はたっぷりの水に15分ほどつけて  
戻す。両手で挟んでしっかりと水気を  
絞る。卵はボウルに割り入れ、ざっく

〈副菜〉

エリンギのオイスター炒め煮

材料(2人分)

エリンギ…大1パック(約180g)

玉ねぎ…1/4個(約50g)

A 酒…大さじ1 だし汁…100cc

オイスターソース…大さじ1/2

サラダ油…小さじ1 ごま油…小さじ1

塩…少々

作り方

- 1 エリンギは幅3〜5mmの斜め薄切り  
にする。玉ねぎは幅1cmのくし形に切  
る。小さなボウルにAを入れて、混ぜ  
合わせておく。

- 2 フライパンにサラダ油を入れて中火

りと溶きほぐす。青ねぎは斜め3cm幅  
に切る。衣の材料を混ぜ合わせておく。

- 2 1の車麩の全面に衣をつけて、上から  
軽く押さえながらしっかりとパン粉  
をつける。

- 3 フライパンに1cmくらいの深さまで  
揚げ油を入れ、180℃くらいに熱  
し、2の車麩を表面がカリッとすま  
で両面を返しながら5分ほど揚げる。

- 4 3の車麩のカツ1枚を6等分に切る。

- 5 直径20cmくらいのフライパンにAを  
煮立て、4の車麩、1の青ねぎを加え  
てひと煮立ちさせる。1の卵を回し入  
れ、好みの固さになるまで加熱する。

- 6 それぞれの器にご飯を盛り、5を等分  
に盛り付ける。お好みで粉山椒をかけ  
る。

## 〈副菜〉 うどと甘夏の甘酢和え

材料(作りやすい分量)

- うど…1本 甘夏…1個  
A 水…2カップ 酢…大さじ1  
B 好みの酢…大さじ1  
砂糖…小さじ1 塩…小さじ1/4

作り方

- 1 甘夏は皮と薄皮をむき、食べやすい大きさに切る。汁もしぼり、別にとつておく。
- 2 うどは4cmの長さに切り、皮を厚めにむく。縦に薄切りにし、Aに2分ほどさらして、ふきん等で水気をふく。
- 3 ボウルに1の甘夏の実、2、よく混ぜ

たBを入れて和える。1の甘夏の汁を適量加え、味を調え、なじませる。

## 3日目 夜の献立

〈主菜〉

## 豆腐ハンバーグとろろソース

材料(4人分)

- 木綿豆腐…400g しいたけ…5枚  
玉ねぎ…1/3個(70〜80g)  
長芋…10cm 白ねぎ…1本  
貝割れ菜…1/2パック  
A しょうゆ、酒…各大さじ3  
砂糖、みりん…各大さじ1 1/2  
片栗粉…大さじ2 1/3 サラダ油…適量  
塩・こしょう…少々 水…50〜60cc

作り方

- 1 豆腐は布巾等で包んで重しをし、一晚冷蔵庫に置き水気をきる。しいたけは5mmの角切りにする。玉ねぎはみじ

ん切りにする。長芋はすりおろすか、包丁で細かく刻む。白ねぎは4cmの長さの筒切りにする。貝割れ菜は根元を切り落とし、2〜3等分に切る。Aは混ぜ合わせておく。

- 2 フライパンにサラダ油少々を入れて中弱火で熱し、1のしいたけを炒める。しんなりしたらバット等に取り出し、冷ます。

- 3 フライパンにサラダ油少々を入れて中火で熱し、1の白ねぎを加え1分ほど炒める。両面に軽く焼き色がついたら、水を加えふたをして、3分ほど蒸し煮にする。火が通って柔らかくなったら取り出して、粗熱をとり、細かく刻む。

- 4 ボウルに1の豆腐、2、3を加えて練

## 5日目 昼の献立

〈副菜〉

新玉しらすやつこ

材料(4人分)

新玉ねぎ… $\frac{1}{2}$ 個 絹ごし豆腐…1丁

A しょうゆ…大さじ $1\frac{1}{2}$

酢、サラダ油…各大さじ $\frac{1}{2}$

しらす…大さじ3 かつお節…適量

作り方

- 1 新玉ねぎは縦に薄切りにして、氷水に5分ほどさらす。
- 2 1の水気をきってボウルに入れ、Aを加えて和える。
- 3 水気をきった豆腐を縦半分<sup>2</sup>に切つてから、横1cmの厚さに切り、それぞれの器に盛る。2をかけて、しらすとか

つお節を散らす。

4日目 夜の献立

〈主菜〉

めかぶのつけそば

材料(2人分)

そば…2玉 めかぶ…100g

長ねぎ… $\frac{2}{3}$ 本

A だし汁…300cc みりん…50cc

しょうゆ…50cc

サラダ油…大さじ $\frac{1}{3}$

刻みのり、白いりごま…各適量

作り方

- 1 長ねぎは斜めに少し厚めにスライスする。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて中火にかけて、1の長ねぎを炒める。
- 3 2にAを加えてひと煮立ちさせる。

4 長ねぎが少し煮えたらめかぶを加え、再度沸かす。

5 そばは表示通りに茹でて、冷水に取る。冷めたらザルにあげて、しっかりと水気をきる。

6 5を器に盛り、刻みのりを飾る。

7 4の味を確かめてから、大きめの器に盛り、いりごまをかけて、つけ麺でいただく。

料理メモ

大量に作る時は、みりんだけを先に煮きり、アルコール分をとばしてから、だし汁としょうゆを加えてひと煮立ちさせてください。

4日目 昼の献立

## 〈副菜〉

## いかフライ レモンソース

材料(2人分)

いか…150g 塩…小さじ $\frac{1}{4}$ 

白ワイン…大さじ1

A 小麦粉…12g 片栗粉…3g

水…25g

パン粉…30g

B 砂糖…大さじ2弱

薄口しょうゆ…大さじ2

みりん…大さじ2

レモン汁…大さじ1 揚げ油…適量

作り方

- 1 いかの両面に3mm幅で斜めの格子状に切り込みを入れる。

## 〈主菜〉

## あじとふきの煮付け

材料(2人分)

あじ…2尾

A 生姜薄切り…30g

しょうゆ…大さじ3

みりん…大さじ2 砂糖…大さじ2

酒… $\frac{1}{3}$ カップだし汁… $\frac{2}{3}$ カップふき(茹でたもの 38頁参照)… $\frac{1}{2}$ 束

作り方

- 1 あじの下処理をする。うろこ、ぜいご、えらを取り、腹に包丁を入れ、内臓を取る。水洗いして水気を拭き、表面に切り込みを入れる。

2 1に塩と白ワインで下味をつける。

3 2に混ぜ合わせたAをつけてから、パン粉をつける。

4 3を170℃の油で揚げる。カリッと揚がったら、取り出して油をきる。

5 小鍋にBを入れて、ひと煮立ちさせて砂糖を溶かす。レモン汁を加えて、再度沸かす。

6 器に4を盛り、5をかける。

料理メモ

レモンソースは、酸味を残すためにグツグツとは沸かさないのがポイントです。

2 鍋にAを入れて中火にかける。煮立つ

たら少し火を弱めて1を入れ、煮汁を回しかけてアクを取り、落としぶたをして6〜7分煮る。

3 2にふきを加えて、お玉で煮汁を回しかけながら2分ほど煮る。

4 煮汁がとろりと煮詰まってきたら、器に盛り付ける。

料理メモ

煮魚を作る時、魚は①重ねない、②裏返さない、③盛り付ける時は崩れないように、を注意してください。