

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

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

二日目

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

三日目

- ◎副 春きゃべつと切り干し大根の
花椒和え 14
- ◎主 煮干しラーメン 15
- ◎副 茹でえびと新じゃが・
新玉のごまマヨネーズ 16
- ◎主 車麩のカツとじ丼 17
- ◎副 うどと甘夏の甘酢和え 18

四日目

- ◎主 めかぶのつけそば 19
- ◎副 いかフライ レモンソース 20

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

◎主 = 主菜 ◎副 = 副菜

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
大根とセロリのサラダ 31

五日目

- ◎主 あじとふきの煮付け 21
- ◎副 新玉しらすやっこ 22
- ◎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
だししょうゆかけ 26
- ◎副 春菊の春巻き 27

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。芽吹きの季節の春は、柔らかく甘いのある春ぎやべつや、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の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〉

あさりと春きゃべつの
スパゲッティ

材料(2人分)

スパゲッティ…160g

あさり…250g

春きゃべつ…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… $\frac{3}{8}$ 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)

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 春きゃべつは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 たつぷりの熱湯に、大さじ1強の塩(分量外)

量外)とオリーブオイル少々(分量外)

を入れてスパゲッティを茹でる。表示の茹で時間の2分前に2のきゃべつを入れて混ぜる。

- 7 6が茹で上がったら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。

〈副菜〉

小松菜の蒸し煮

材料(2人分)

小松菜…1束(200g)

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 … 大さじ1 みりん … 大さじ1

しょうゆ … 小さじ4

炒り白ごま … 大さじ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。

〈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

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ツと

するまで焼く。

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。

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〉
菜の花とスナップえんどうの
春のちらし寿司

材料(4人分)

菜の花…1束(150g)

スナップえんどう…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

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、うちわ等でおおぎながら冷ます。

3 菜の花は根元を切り落とす。スナッ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のスナップえんどうを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。

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て、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。

〈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 $\frac{1}{4}$

白ワインペネガー…大きじ1

バルサミコ酢…大きじ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は散らして30分漬けておく。
- 2 オニオンジャムを作る。新玉ねぎは皮をむき、縦半分に切り、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、白ワインペネガー、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**のつばすを焼く。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〉

春きやべつと切り干し大根の 花椒和え

材料(作りやすい分量)

- 春きやべつ…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

作り方

- 1 きや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。

〈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 1/3づつ入れる。**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。水をきれいに拭きとる。

〔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

- 3 新じゃがは皮つきのまま洗い、蒸気の上がった蒸し器に入れ、竹串がスツ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ると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 $\frac{1}{4}$

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、別にとっておく。

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〉

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。

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。

〔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 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。

つお節を散らす。

〈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につつてから、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

4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… $\frac{1}{3}$ 個(70〜80g)

長芋…10cm 白ねぎ…1本

貝割れ菜… $\frac{1}{2}$ パック

A しょうゆ、酒…各大さじ3

砂糖、みりん…各大さじ $1\frac{1}{2}$

片栗粉…大さじ $2\frac{1}{3}$ 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

り混ぜ、1の玉ねぎに塩・こしょうを
して味を調え、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。

3
で熱し、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。
ふたを取り、少し煮詰め、ごま油を回
しかける。

〈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… $\frac{1}{4}$ 個(約50g)

A 酒…大さじ1 だし汁…100cc

オイスターソース…大さじ $\frac{1}{2}$

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

〔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。

〔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

お好みの春野菜でアレンジも楽しめます。

作り方

- 1 春菊は根元を切り落とし3cm幅に切

菜の花は根元を切り落とす。白ねぎは斜め薄切りにする。

- 2 1をそれぞれ、塩少々を加えた熱湯でさっと茹でて火を通し、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

る。水洗いをして汚れを取り、水気をとってからボウル等に入れ、塩少々をまぶしてもむ。

- 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〉

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：各大きじ1

溶き卵：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：各大きじ1

酢：大きじ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きじ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。

〈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

水に取り、水気をしっかりとぎり、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、ポウルに入れ、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っと和える。

〈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

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…⅛本(250g)

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

セロリ…1本(100g) 塩…小さじ½

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〉

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

る。わけぎは斜め切りにする。

4 鍋に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を大さじ1のせて4を注ぐ。

料理メモ

あさ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。

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をさっと炒め、ふっくらしてきたらAを加えてさっと煮る。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

〈副菜〉

筍の炊きこみご飯

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〉

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

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

だし汁…小さじ2

C 片栗粉…小さじ2 水…小さじ2

〈副菜〉

春にんじんと焼き豆腐の白和え

材料(2人分)

- 1** 生地をつくり、6等分にして団子状に丸めておく。
- 2** 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。
- 3** **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。
- 4** 器に**1**、**2**、**4**を盛り、**5**をかけて粗挽きこしょうをふる。

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。

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、さっと洗い水気をきる。
- 3 炊飯器に1をセットする。
- 4 3に塩を加え、やさしく混ぜてとかず。

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。

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

- 1 豆腐は1丁なら6〜8等分に切る。

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

- 1 すべての材料をボウルに入れ、ハンド

- 3 炊飯器に1をセットする。
- 4 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。
- 5 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。

- 2 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。
- 3 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。

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

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。

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、反対の先端からも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。

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〉