

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

調味料の選び方・

七日間の夏の献立レシピ集

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
調味料の選び方・

七日間の夏の献立レシピ集

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) 451777

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

製作

生長の家国際本部講師教育部

©Seicho-No-Ie, 2023

〈非売品〉

はじめに

昭和二十三（一九四八）年に始まった生長の家の練成会は、運動の変化や時代の要請に伴い、当初の窮状にある人々を救うことから、人間が日常的にも「自然」を強く意識し、「自然と一体の自己」を回復する方向へ意識を転換する場へと、研鑽内容の重点を移してきました。

そんな中、二〇二〇年一月三十日に、WHO（世界保健機関）が新型コロナウイルス感染症のパンデミックを宣言し、私たちは、これまでに経験したことのないさまざまな困難に直面しました。移動の制限やマスクの着用といった規制によって、当たり前の日常生活が、どんなに有り難いものであったかを知りました。そして、心の健康が、いかに体の

健康と密接につながっているかを実感しました。実際に、長引くコロナ禍で、健康を意識した食事を心がけるようになった人が増えたと言われています。

心身ともに健康であるためには、バランスのとれた、体に良い食事は欠かせません。それには、なるべくその土地でとれた旬のものをつかって、手づくりすることが必要です。少し手間はかかっても、一品一品、ていねいに作られた食事は、練成会参加者の心身を癒やす手助けになるでしょう。なぜなら、人間は自然界の一部だからです。自然の流れに逆らわずに作られた食事は、当然、人間の体にとっても良いものです。

こうした背景を踏まえて、二〇二三年二月

一日の参議会において、ポスト・コロナ社会で再開される練成会は、「ノーミート、低炭素の食生活」を参加者が実地に体験し、そのノウハウを拡大し、「生長の家オープン食堂」とともに、地球社会の発展と地域社会への貢献に資する場となるべく、「生長の家が日本国内で推奨する食品選択の優先順位」に従いながら、以下の五項目を原則とした食事を提供することが決まりました。

本資料は、本部直轄練成道場の皆さんが、この五項目に従った食事の提供を実践するための手助けとなる、ガイドラインやレシピをまとめたものです。

第一章では、調味料を選ぶときのポイント等をまとめました。

第二章では、味つけの土台となるだしの取り方や万能めんつゆなど、基本のレシピを紹介

本部練成会で提供する食事の五項目の原則

- 一. 使用する食材は旬産旬消とし、可能な限り地産地消とする。
- 二. 基本の調味料（塩、砂糖、みりん、酢、味噌、醤油、油）は国産原料で無添加のものを使用する。
- 三. 粉末のだしを使う場合は無添加のものを選ぶ。
- 四. 市販の惣菜類の使用を控える。
- 五. めんつゆやドレッシングは手づくりを基本とする。

介。第三章では、一週間分の夏の献立の、主菜と副菜のレシピを紹介しています。

レシピを考案したのは、生長の家宇治別格本山で料理長を務める藤本和博さんです。多人数に食事を提供する練成会の事情を踏まえた内容となっていますので、ぜひ参考にしてください。また、今回は夏の献立だけですが、日を改めて、秋・冬・春のレシピ集も、随時、お届け予定です。

さまざまな生き方が認められつつある現在、人々の悩みも複雑化・多様化しています。練成会に訪れる方々の悩みも同様に、複雑化・多様化していくでしょう。けれども、どの時代においても、自然の流れにそった食材で手づくりされた食事が、私たちの心身を癒やす基本であることに変わりはありません。

いずれは本部練成会で提供される食事を菜

食中心とし、魚類や卵、乳製品の使用回数も減らす食事を目指すことを考えています。が、まずは料理の基礎となる食材やだし、調味料等の見直しから始めていきましよう。なお、調味料等の見直しにより、食事に要するコストが増えることが考えられます。そうしたコスト増などのデータは、講師教育部で収集・検証し、必要があれば、経済的支援等も考慮する考えです。

目次

はじめに 1

第一章

調味料選びのガイドライン 9

調味料選びのポイント	10
「国内製造」ってなに？	10
製造方法に違いはある？	11
「無添加」だったら何でもいいのか？	12
調味料選びのチェックリスト	13

1 卵黄のしょうゆ漬けをつくる。卵黄は

1 個ずつ小さい容器に入れ、それぞれにしょうゆ大さじ1を加え、フタをして冷蔵庫でひと晩漬ける。

2 山芋（長芋）は、皮をむいてすり鉢な

どに入れ、すりこぎや麺棒などで叩いて、細かくする。

3 お茶碗にご飯を少なめによそい、2と

1をのせる。

〈主菜〉

ぶりの味噌漬け焼き

材料(4人分)

ぶり…4切れ 塩…適量

サラダ油…少々

味噌床 味噌…100g 酒…40ml

砂糖…40g

作り方

- 1 ぶりに塩をふり20分置き、水気をふき取る。味噌床はよく混ぜておく。
- 2 1のぶりを味噌床に入れて、塗りつけ、3日ほど漬ける。
- 3 焦げないようにぶりの表面の味噌をへらなどで取り除き、サラダ油を熱したフライパンに入れて、弱火で焼

く。フタをして、中まで火を通す。

料理メモ

殻をむいたゆで卵を、同じ味噌床で3日ほど漬けてもおいしいです。

〈副菜〉

卵黄のしょうゆ漬けと

山芋のごはん

材料(つくりやすい分量)

卵黄…4個分

山芋(または長芋)…10cmくらい

温かいご飯…適量 しょうゆ…大さじ4

作り方

第二章

料理の基本レシピ 15

基本のだし	16
万能めんつゆ	17
しょうゆの本返し	
(そばつゆの素)	17
手づくりポン酢	18
塩麴	19
麹甘酒	19
フレンチドレッシング	20
和風ドレッシング	20
洋風ドレッシング	21
中華ドレッシング	21

塩麴ドレッシング	21
ノンオイルドレッシング	22
マヨネーズ	22
すし酢	23

七日分の夏の献立(昼・夕) 25

一日目

- ①主 夏野菜の揚げびたしと素麺 26
- ①副 辛子いなり 27
- ①主 鮭マヨ 28
- ①副 ゴーヤとイカの梅マリネ 29

二日目

- ①主 鬼おろしすだちぶっかけうどん 30
- ①副 冷製トマトおでん 30
- ①主 ツバスの柚子こしょう竜田揚げ
—— 豆苗サラダ添え —— 32
- ①副 蒸しなすと厚揚げの
エスニックサラダ 33

三日目

- ①主 夏の揚げ出し豆腐 34
- ①副 お麩と白ねぎの白味噌和え 35
- ①主 ごまだれ冷麺 36
- ①副 れんこんと焼きしめじの
梅酢和え 37

四日目

- ①主 めかぶとしらすの冷やしそば 38
- ①副 どうもろこしとオクラの天ぷら 38
- ①主 いわしの甘酒味噌かばやき 40
- ①副 トマトとかぼちゃの
パセリマスタードマリネ 41

- ①主 ほどを目安にこんがりきつね色にな
るまでカラッと揚げる。
- ①主 器に**1**と**5**を盛り、混ぜ合わせた**A**を
添える。

料理メモ

千切りレタスの代わりに、千切りにした
キャベツと青じそのサラダもお勧めです。

〈副菜〉

にんじんの香り白和え

材料(作りやすい分量)

- にんじん…1本 しめじ…1パック
- 青じそ…10枚 白すりごま…大さじ1
- 木綿豆腐…1丁 塩…小さじ1/2弱

作り方

- 1 にんじんは斜め薄切りにして、千切りにする。しめじは石づきをとって、小房に分ける。青じそは千切りにする。
- 2 厚手の鍋に**1**のにんじん、しめじと塩・水各少々(分量外)を入れ、フタをして弱火で蒸し煮にする。ザルにあけて水気をきる。
- 3 青じそはザルにあげ、塩(分量外)を多めに入れた熱湯をかけて色止めし、粗熱がとれたら水気を絞る。
- 4 豆腐は熱湯にくずして入れ、ザルにあげて水気をきる。**3**の青じそ、すりごま、塩を加えて、和え衣を作り、**2**を和える。

① = 主菜 ② = 副菜

〈主菜〉

あじとなすのフライ

——ごまタルタル——

材料(2人分)

あじ(3枚おろし) ……2尾 なす ……1個

レモン輪切り ……1枚 レタス ……2枚

小麦粉・パン粉・揚げ油 ……各適量

溶き衣 小麦粉 ……40g 片栗粉 ……10g

水 ……90cc

A マヨネーズ ……大さじ3

白すりごま ……大さじ1

練りがらし ……小さじ1/2

しょうゆ ……小さじ1

万能ねぎ(小口切り) ……2本

作り方

1 レタスは千切りにする。レモンの輪切りは半分に切る。

2 あじの骨等をぬき、下処理を済ませたから、身の両面にうっすら塩、こしょう(分量外)をして下味をつけて、10分ほど置く。でてきた水分などは、きれいにふき取る。

3 バットなどに小麦粉を入れ、あじの両面に薄くつけ、溶き衣をからめ、パン粉を手でギュッと押さえるように、しっかりと全体につける。

4 なすはガクをそぎ落とし、縦半分に切り、皮に斜めに細かく切り目を入れて、長さを半分に切る。小麦粉、溶き衣、パン粉の順に衣をつける。

5 揚げ油を170℃に熱して、3、4を入れ、途中上下を返しなが、3分

五日目

① さば幽庵焼き 42

② 冷奴ごまソースがけ 42

③ くずし豆腐の ごま味噌ぶっかけうどん 44

④ 切り干し大根と高野豆腐の煮物 44

七日目

① あじとなすのフライ

——ごまタルタル—— 50

② にんじんの香り白和え 51

③ ぶりの味噌漬け焼き 52

④ 卵黄のしょうゆ漬けと 山芋のごはん 52

六日目

① 冷やし坦々つけ麺 46

② 揚げ豆腐団子のしょうが塩だれ 46

③ お好み焼き(関西風) 48

④ 茹でピーマンとツナの 辛味サラダ 49

〈副菜〉

茹でピーマンとツナの 辛味サラダ

材料(2人分)

ピーマン…5個 ツナ…50g (1/2缶)
サラダ油…大さじ1 塩…少々

ように整える。3分位して、生地
周囲が乾いてきたらひっくり返し、
フタをして、4〜5分間、蒸し焼き
にする。

5 もう一度ひっくり返して、2〜3分焼
いたら完成。トッピングのソースを
塗り、マヨネーズ、青のり、かつお
節をふりかける。

A 豆板醤…小さじ1/4

しょうゆ…小さじ1 酢…小さじ2

作り方

- 1 ピーマンは種を取り除いて、縦に細切りにする。
- 2 鍋に水4カップの湯を沸かし、サラダ油と塩を加えて、ピーマンをさつと茹でる。ザルにあげて、水気をとる。
- 3 大きめのボウルにAと油をきつたツナを入れて混ぜ、2のピーマンを加えて和える。

料理メモ

ピーマンを茹でる時に油を加えると、油膜のおかげでつややかになり、歯ごたえも風味もアップします。

〈主菜〉

お好み焼き(関西風)

材料(4人分)

薄力粉…200g 長芋…50g
だし汁…240〜300ml
キャベツ…400g 青ねぎ…20g
揚げ玉(天かす)…大さじ4
紅しょうが(千切り)…20g 卵…4個
サラダ油…小さじ1
むきえび、ロールイカ…4人分各適量
トッピング
お好み焼きソース…大さじ4
マヨネーズ…小さじ4
青のり…大さじ1
かつお節…1カップ

作り方

- 1 キャベツは5mm〜1cm角のざく切りにする。青ねぎは小口切り、長芋はすりおろす。
- 2 ボウルにだし汁、1の長芋を入れ、薄力粉をふるい入れ、泡立て器で全体を混ぜ合わせる。
- 3 1人分の容器を用意し、2の生地のおよそ150ml、おたま約2杯分)を入れ、キャベツ、青ねぎ、揚げ玉、紅しょうが、卵、えび、イカ(全て1/4量)を加えたら、スプーンで手早く、空気を含ませるようにさっくりと混ぜる。
- 4 ホットプレートまたはプランチャを180〜200℃に温め、サラダ油を引き、生地を直径が18cmになるくらいの円形にし、厚さも均一になる

第一章 調味料選びのガイドライン

スーパーに行けば、種類も値段もさまざまな調味料が棚いっぱい並んでいます。なんとなく値段の高いものは「良さそう」に思えますが(実際、良いものが多いです)、あまり高級な調味料は、多人数に食事を提供する練成会で使用するのには不向きな場合があります。また、「無添加」とか「本格」のように、一見すると「良さそう」な文句が印刷されたラベルやパッケージをよく目にします。原材料表示を見ても、産地の表記がなかったり、「名称」には、聞きなれない商品名が書かれていたり、どれを選んで良いのか分からない、という経験をされたことも多いのではないのでしょうか。

ここでは、五項目の原則にある基本の調味料の選び方や、「無添加」とは具体的に何を指しているのか、など、体の健康と環境への影響の両方を考慮した、調味料を選ぶときの正しい知識を身に着けるためのポイントを紹介します。

調味料選びのポイント

五項目の原則の中に、「基本の調味料(塩、砂糖、みりん、酢、味噌、醤油、油)は国産原料で無添加のものを使用する。」「粉末のだしを使う場合は無添加のものを選ぶ。」というものがありません。日本には食品表示法により、食品には原材料や添加物、原産地等の表示が義務づけられています。ですが、市販されている調味料の中には、一見すると「良さそう」な表記がされているものが、しばしば見受けられます。ここでは、食品表示に関する言葉の意味を説明しながら、環境への負荷が少なく、体にいい調味料を正しく選ぶポイントを紹介いたします。

「国内製造」ってなに？

片栗粉…大さじ2 パン粉…大さじ2
レモン…適量
A しょうががすりおろし…大さじ2
粗塩…小さじ $\frac{1}{2}$

作り方

- 1 豆腐を手でちぎりながら、塩(分量外)を入れた湯で2分茹でる。布巾をのせたザルにかけ、絞って水気をとる。
- 2 白ごまをすり鉢で七分ずりにして、1の豆腐を入れ、しっかりとつぶす。
- 3 2に長ねぎ、しょうが、干ししいたけを加え、ごま油を入れ、塩、こしようで味を調える。
- 4 3に片栗粉とパン粉を加える。やわらかい場合は、パン粉を適量加える。
- 5 4を12等分にして、表面に片栗粉(分量外)

調味料の「原材料名」を見ると、「食塩(国内製造)」、「脱脂加工大豆(国内製造)」などの表記を目にすることがあります。これは一見、「国内で作られているのだから良さそう」と思いますが、消費者庁によれば「国内製造」とは「原材料が加工食品である場合に表示され、その加工食品が国内で作られたことを意味します。しかし、加工食品に使われた生鮮食品の産地が、国産であるという意味ではありません」と説明されています。つまり、最終製造工程が国内であれば、どの産地の原材料を使っているても「国内製造」と表記することができのです。したがって、「国内製造」ではなく、「国産」(あるいは特定の地域や都道府県名)の表示があるものを選びます。

例えば、醤油や味噌であれば「大豆(国産)」と表示されているものです。「丸大豆」とか

- 量外)をまぶして、中温の揚げ油で表面がカリッとし、きつね色になるまで揚げる。
- 6 油をきって器に盛り、Aを混ぜたしょうが塩だれと、くし形に切ったレモンを添える。

* 干ししいたけを甘辛く煮たものをみじん切りにする。

〈主菜〉

冷やし坦々つけ麺

材料(2人分)

中華麺…2玉 白ごま…大さじ4

しょうが(みじん切り)…大さじ1

A しょうゆ・みりん…各大さじ4

酢…小さじ2

だし汁(冷)…200ml

ラー油・ごま油…各小さじ1

薬味

青ねぎ(小口切り)・青じそ(千切り)・

みょうが(薄切り)…各適量

作り方

1 白ごまをすり鉢で半ずりにする。

2 ボウルに1としょうが、Aを加えてよく混ぜ合わせて、冷やしておく。

「有機大豆」だけで、産地が表示されていない場合は、アメリカなどの外国産である場合がほとんどです。これは、塩や砂糖の場合も同様です。もし、原材料表示を見ただけでは分からない場合は、メーカーなどの製造元に問い合わせてください。なお、大豆が原料の調味料を選ぶ時には、遺伝子組み換えでないものを選びます。

製造方法に違いはある？

醤油は、「本醸造」または「天然醸造」と書かれているものを優先して選びます。これらは、アミノ酸液を使つての醸造期間の短縮を行わない、昔ながらの製法によつて作られたものです。

塩の場合は、精製塩でなく、天然塩(または自然塩)を選びます。

3 中華麺を表示どおりに茹で、冷水にとり、水気をきつて器に盛る。

4 3の麺を、2のつけ汁と薬味とともにつけていただく。

〈副菜〉

揚げ豆腐団子の

しょうが塩だれ

材料(作りやすい分量)

木綿豆腐…1個(400g)

白ごま…大さじ1

長ねぎ(みじん切り)… $\frac{1}{2}$ 本

しょうが(みじん切り)… $\frac{1}{2}$ 片

*干しいたけの煮物(みじん切り)…20g

ごま油…小さじ $\frac{1}{2}$ 塩・こしょう…少々

また、お酢は、原材料表示の「名称」に「合成酢」と書かれたものは避けます。これは、化学的に作られた酢酸などを水(または醸造酢)で薄めたりして作られたものです。

油の場合は、製造過程のしぼり方に「压榨法」と「抽出法」の二つの方法がありますが、「压榨法」を選びます。「抽出法」は、ヘキサソールという溶剤を使用して、油を抽出する方法です。大量に抽出できるため安価である一方、原料本来が持つ食物繊維やビタミンなどの栄養素や香りの多くを失つてしまうと言われてます。また、ヘキサソールの原料は石油であることが多いため、環境負荷も高い製法です。

さて、みりんは、大きく「本みりん」「みりん風調味料」「醸造調味料」の三つに分けられます。本みりん以外は、化学調味料等が含まれている場合が多いのですが、中には有機の

ものもあります。一方、本みりんは伝統的な製法で作られたものではありませんが、原料が外国産ということもあります。まずは、原料表示をしっかりと確認してください。

「無添加」だったら何でもいい？

粉末だしのパッケージに、大きく「無添加」と印刷されているものをよく見かけます。しかし、この文字だけを見て「無添加なら安心」と思ってしまうかもしれません。まずは「何が無添加」なのかを、しっかりと原材料表示を確認します。また、「保存料・着色料無添加」、「化学調味料無添加」の表記にも注意が必要です。「保存料・着色料無添加」と表示されていても、アミノ酸などの化学調味料が入っている場合があります。また、「化学調味料無添加」とあっても、化学調味料に分

作り方

- 1 切り干し大根は洗って、水に10分浸し、絞って水気をとる。高野豆腐も10分水に浸し、絞って水気をとり、食べやすい大きさに切る。
- 2 油揚げは油抜きをして、細切りにする。にんじんは細切りにする。
- 3 鍋にごま油を引いて、切り干し大根、にんじん、油揚げを炒める。
- 4 A、高野豆腐を加えて混ぜ、落としぶたをして、弱火で15〜20分、煮汁が少し残る程度まで煮る。

類されない「酵母エキス」や「たん白加水分解物」などが入っている場合があります。これらは、うま味を出すために人工的につくられた調味料です。

また「食塩」や「粉末醤油」などの調味料が入っている場合もあります。これらの調味料がどこで作られたものかを知るには、製造元に確認する以外に方法はありません。ですから、粉末だしを選ぶ時は、原料だけの「調味料無添加」のものを選びます。ただし、加工食品で、調味料さえ使っていない商品を見つけるのは大変です。また、価格もそれなりにします。ぜひ、第二章で紹介する「基本のだし」（二六頁）を参考に、自家製だしに挑戦してください。

調味料選びのチェックリスト

- 「国内製造」の表示がない。
- 原料の産地に「国産」または、特定の地域や都道府県名の表示がある。
- 醤油は「本醸造」または「天然醸造」で作られている。
- 塩は「天然塩」または「自然塩」である。
- 酢の原材料表示の名称に、「合成酢」と書かれていない。
- 「酵母エキス」など、人工的に作られたうま味調味料が入っていない。

〈主菜〉

くずし豆腐の

ごま味噌ぶっかけうどん

材料(2人分)

冷凍うどん…2玉 木綿豆腐… $\frac{1}{2}$ 丁
きゅうり…1本 みょうが…1個
味噌…大さじ2 白すりごま…大さじ3
めんつゆ…150〜170ml

作り方

- 1 豆腐は布巾などで包んで30分置いて、水切りをする。きゅうりは薄切りにし、塩もみ(分量外)し、水気を絞る。みょうがは薄切りにする。
- 2 ボウルにすりごまと味噌を混ぜ、めんつゆを少しずつ加えて、味をみなが

ら加減し、よく混ぜる。

3 うどんは熱湯で表示どおりに茹で、冷

水で洗い、水気を切り、器に盛る。

4 きゅうりをのせ、2をかけ、一口大に

切った1の豆腐、みょうがをのせる。

〈副菜〉

切り干し大根と

高野豆腐の煮物

材料(作りやすい分量)

高野豆腐…2枚 切り干し大根…30g
にんじん… $\frac{1}{2}$ 本 油揚げ…1枚
ごま油…大さじ1
A 酒・しょうゆ・みりん…各大さじ2
砂糖…大さじ1 だし汁…400ml

作り方

- 1 豆腐は布巾などで包んで、水切りをする。
- 2 かぼちゃは種、皮をとり、一口大に切り、600Wのレンジで3〜4分加熱し、やわらかくする。または、皮付きのまま一口大に切り、やわらかくなるまで蒸す。
- 3 2を熱いうちにつぶして、めんつゆを加えて混ぜる。皮付きであれば、皮を取り除いてからつぶす。
- 4 ごまソースを作る。練りごまに砂糖を混ぜ、しょうゆを加えてよく混ぜる。

砂糖…大きじ1
しょうゆ…小さじ1
塩…少々

- 5 塩を加え、だし汁を2回に分けて混ぜる。(一気に入れてしまうと分離することがある。)
器に3のかぼちゃを4等分にし、敷く。1の豆腐を4等分にして、4のソースを4等分にかけてかける。好みでおろしわさびをのせる。

〈主菜〉

さば幽庵焼き

材料(4人分)

- さば半身…2枚 ゆず… $\frac{1}{2}$ 個
大根…200g すだち…1個
A しょうゆ・酒・みりん…各大さじ2

作り方

- 1 さばは小骨をぬき、きれいに洗い、水気をふく。包丁で皮に切り目を2〜3本入れ、1枚を2等分に切る。
- 2 バットにAを混ぜ合わせて、ゆずを絞り入れ、さばを並べる。絞ったゆずも輪切りにして加え、20分ほど漬ける。
- 3 魚焼きグリルで2の両面をこんがり

と焼き、中まで火を通す。途中で何度かグリルから出し、表面にハケで

2の漬け汁を塗る。

- 4 器に盛り、大根おろしと $\frac{1}{4}$ に切ったすだちを添える。

〈副菜〉

冷奴ごまソースがけ

材料(4人分)

- 絹ごし豆腐…1丁
かぼちゃ…200g ($\frac{1}{4}$ 〜 $\frac{1}{6}$ 個)
めんつゆ…大さじ1
おろしわさび…適量
ごまソース 練りごま…大さじ3
 だし汁…大さじ2

第二章 料理の基本レシピ

料理の土台となる「だし」。市販のだしの素は添加物が多く、かといって無添加の粉末だしは、高価でなかなか手が出ないものです。練成会で提供する食事は、体の健康を考えながら、経済的にも無理なく続けられる材料で調理する工夫が大切です。ですから、やはりだしは自家製だしがお勧めです。また、市販品に頼りがちなめんつゆやドレッシングも、手づくり挑戦してください。

ここでは、生長の家宇治別格本山の料理長である藤本和博さんがお勧めする基本のだしの取り方をはじめ、万能めんつゆや各種ドレッシング、手づくりマヨネーズなどのレシピを紹介します。初めから「全て完璧にしよう!」と思わなくて大丈夫。献立の中でよく使いそうなものから、まずは一つでも二つでも、手づくりしてみてください。そして、慣れてきたら他のレシピも、という具合に、それぞれの事情に合わせて、楽しみながら手づくりに挑戦していただければ幸いです。

基本のだし

材料(作りやすい分量)

水…15ℓ弱(15ℓ容量の鍋を使用)

いりこ…5g 昆布…55g

あじ節・さば節…合わせて410g

作り方

- 1 だし袋に、いりこ、あじ節とさば節を入れ、口をしぼる。
- 2 鍋に10cm強にした昆布を切り入れ、鍋の9割ほど水を入れ、1のだし袋を加える。
- 3 鍋が目一杯になるまで水を足して、フタをする。(フタをしてもこぼれないくらいに。)
- 4 弱火にかける。沸騰するまで触らな

ほうじ茶等でお茶漬けにしてもよい。

〔副菜〕

トマトとかぼちゃの パセリマスタードマリネ

材料(作りやすい分量)

トマト…2個 かぼちゃ…200g

オリーブオイル…小さじ1

A たまねぎ(みじん切り)…大きじ2

パセリ(みじん切り)…大きじ5

オリーブオイル…大きじ3

酢…大きじ2 塩…小さじ $\frac{3}{4}$

粒マスタード…小さじ2

黒こしょう(粗挽き)…少々

い。沸騰したら火を止め、15分そのまま蒸らす。(宇治別格本山の場合、沸騰するまで約1時間かかる。)

- 5 ザルにだし袋と昆布を取り出し、水気をきる。(出てきた水気もだしなので戻して使う。)

料理メモ

鍋に目一杯水を入れ、弱火ですごくゆっくり沸かすことが、きれいに澄んだだしをとるコツです。もし味がのつていなければ、少し煮詰めて、味を濃くするとよいです。使う前に一度沸かし、アクを取るとより雑味がなくなります。

作り方

- 1 トマトはヘタを取り、8等分のくし形に切る。かぼちゃは1cmの厚さに切り、長さを3等分に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルを引き中火で熱し、かぼちゃを並べ、弱火にして両面3分ずつ焼く。
- 3 ボウルに**A**を混ぜ合わせ、トマト、かぼちゃを加えて、さっと和える。
- 4 粗熱がとれたら、冷蔵庫で30分ほどねかせる。

〈主菜〉

いわしの甘酒味噌かばやき

材料(3人分)

いわし(腹開き)・・・6尾 三つ葉・・・2束
細ねぎ・・・2〜3本 みょうが・・・2〜3個
味噌・・・大さじ4 甘酒・・・大さじ5
おろししょうが・・・小さじ2
しょうゆ・・・大さじ $\frac{1}{2}$ 酒・水・・・各大さじ2
黒ごま・塩・・・各少々 温かいご飯・・・3人分

作り方

- 1 いわしは小骨や背びれが残っていないば取り除き、かるく塩をふって、30分置き、水気をふき取る。
- 2 三つ葉は根を切り落とし、粗めに刻む。細ねぎは小口切りにする。みよ

万能めんつゆ

材料(できあがり約9000ml)

だし用昆布・・・5cm×150cm
かつお節・・・450g(だし袋等に入れる)
いりこ・・・150g(だし袋等に入れる)
濃口しょうゆ・・・780g
薄口しょうゆ・・・780g
みりん・・・1560g
きび糖・・・205g 水・・・9000ml

作り方

- 1 鍋に全て入れ、弱めの中火にかけて、沸いたら弱火にして5分煮る。
- 2 火を止めて、粗熱が取れるまでそのまま冷ます。
- 3 ザルに昆布、いりこのだし袋、かつお

うがは四つ割りにして、小口切りにする。

- 3 ボウルに味噌、甘酒、しょうが、しょうゆを入れて混ぜ、酒を加えて、さらによく混ぜる。

- 4 3に水を少量ずつ加えて、いわしに塗りやすい硬さに調整する。

- 5 魚焼きグリルでいわしを下焼きしてから、4のたれを塗り、少したれがこげる程度に焼く。または、オーブンの天板にクッキングシートを敷き、たれを塗ったいわしを並べて200℃のオーブンで8分ほど焼く。

- 6 人数分のご飯にみょうがを混ぜ、みょうがご飯をつくり、器に盛る。

- 7 6に5のいわし、三つ葉、細ねぎの順にのせ、黒ごまをかける。お好みで

節のだし袋をあげ、水気をきる。かつお節のだし袋を、お玉の背などでぎゅうぎゅうと押ししてしぼる。(いりこは苦みがあるので絞らない。)

しょうゆの本返し (そばつゆの素)

材料(作りやすい分量)

しょうゆ・・・180ml
みりん・・・大さじ2強 砂糖・・・大さじ2

作り方

- 1 鍋に材料を入れて中火にかけ、煮立ててアクをしつかり出す。
- 2 アクをすくって火を止めて冷ます。

料理メモ

しょうゆ、みりん、砂糖は、6…1強…1の割合です。アクをしっかりと取ることで、保存している間に味がまろやかになります。

アレンジ

そばかけつゆ…本返しとだし汁を1…8の

割合で合わせる

そばつけつゆ…本返しとだし汁を1…3の

割合で合わせる

手づくりポン酢

材料(作りやすい分量)

柑橘類の果汁…100 ml

濃口しょうゆ…150 ml

作り方

- 1 ボウルにAを混ぜて衣を作り、使うまで冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 とうもろこしは皮をむいて、長さを4等分に切り、小麦粉を薄くまぶす。
- 3 オクラはガクをけずり取り、ヘタの先端を薄く切り取る。小麦粉を薄くまぶす。
- 4 揚げ油を170℃に熱し、2と3を1の衣にくぐらせ揚げる。衣が固まってきたら、オクラは1分、とうもろこしは3〜4分揚げ、油をきる。
- 5 器に盛り、塩を添える。(とうもろこしは串に刺してもよい。)

昆布…5g かつお節…5g

作り方

- 1 果汁をしぼり、保存容器に果汁、しょうゆを合わせる。
- 2 1に昆布、かつお節を入れる。
- 3 1カ月ほど冷蔵庫で寝かせる。
- 4 使う時に、昆布を取り出し、かつお節をこして、しっかりと絞ってから使う。

料理メモ

こしたものは、清潔なビンに入れて保存すれば、半年は保存可能です。

〈主菜〉

めかぶとしらすの冷やしそば

材料(2人分)

- そば…2玉 きざみめかぶ…80g
- 長芋…5cm しらす…30g
- おろししょうが…1片分
- めんつゆ 水…2カップ

- かつお節…ひとつかみ
- 出汁昆布…5cm
- しょうゆ…50cc
- みりん…50cc
- 砂糖…ひとつまみ

作り方

- めんつゆの材料を小鍋に入れ、ひと煮立ちさせ、冷ましておく。長芋は1

塩麴

材料(作りやすい分量)

- 米麴(乾)…200g 粗塩…60g
- 水…250〜280ml

作り方

- 乾燥麴がばらばらになるように、ボウルでもみほぐす。
- 1に粗塩を加え、全体をよく混ぜ合わせる。
- 2を保存容器に入れ、水を加えて混ぜ合わせ、全体になじませる。
- フタをして、常温に置き、1日1回かき混ぜる。夏は約1週間、冬なら約2週間が完成の目安。塩味の角がとれ、甘味、うま味を感じられれば完成。

cmの角切りにする。

- そばは茹で、流水で洗って冷まし、水をきり器に盛る。

- 2のそばの上に、きざみめかぶ、長芋、しらす、おろししょうがを盛り付け、
- 1のめんつゆをかける。

〈副菜〉

とうもろこしと

オクラの天ぷら

材料(4人分)

- とうもろこし…1本 オクラ…8本
- 小麦粉・揚げ油…各適量 塩…少々
- A 卵黄…1個分 冷水… $\frac{3}{4}$ カップ
- 小麦粉…90g

冷蔵庫で保存する。

麴甘酒

材料(作りやすい分量)

- 冷たいご飯…300g
- 熱湯…300cc 麴(乾)…100g

作り方

- 冷たいご飯を炊飯器に入れ、熱湯を加えてよくかき混ぜる。
- 1に麴をばらばらとほぐしながら加え、よく混ぜる。
- 炊飯器に布巾をかけ、フタをせずに保温(55℃位)にセットし、半日〜丸一日置く。

- 4 好みの甘さになったら保温を切り、そのまま粗熱を取る。冷めたら、密閉容器などに入れて、冷蔵庫で1〜2週間保存可能。保存容器に入れて、冷凍保存も可能。

フレンチドレッシング

材料(作りやすい分量)

- 白ワイン酢…100cc
- マスタード…大さじ1
- 植物油…400cc 塩・こしょう…各適量

作り方

- 1 ボウルに白ワイン酢、マスタード、塩・こしょうを加え、よく混ぜ合わせる。

〈副菜〉

れんこんと焼きしめじの

梅酢和え

材料(4人分)

- れんこん…1節(200g)
- しめじ…1パック 梅干し…2個
- サラダ油…少々
- 細ねぎ(小口切り)…大さじ1
- A 酢…大さじ1½ 砂糖…大さじ1
- 水…大さじ1
- 薄口しょうゆ…小さじ1

作り方

- 1 れんこんは皮をむき、うすい半月切りにする。酢水(分量外)にしばらくさらし、アクをぬき、やわらかくなる

- 2 1に植物油を糸をたらずように少しずつ加え、よく混ぜ合わせ、白っぽく乳化させる。
- 3 塩、こしょうで味を調える。

和風ドレッシング

材料(作りやすい分量)

- 米酢…大さじ1½
- サラダ油…大さじ1 砂糖…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1 塩…ひとつまみ

作り方

すべての材料を混ぜ合わせる。

- まで茹でる。水に取らずにおかあげして、水気をきる。
- 2 フライパンでサラダ油を熱し、ほぐしたしめじを焼き色をつけるように強めの中火で焼く。(グリルで焼いてもよい。)
- 3 梅干しは種を取り除き、たいておく。
- 4 Aと3を合わせて、れんこんとしめじと和える。
- 5 器に盛って、細ねぎを飾る。

〈主菜〉

ごまだれ冷麺

材料(2人分)

中華麺…2玉 トマト(大)… $\frac{1}{2}$ 個
しいたけ…100g 水菜…40g
ごま油…少々 味噌…小さじ2
しょうゆ…小さじ1 ラー油…適量
スープ 白味噌…大きじ3
練りごま(白)…大きじ2
酢…小さじ2
しょうゆ…小さじ2
しょうが(みじん切り)…小さじ2
塩…ひとつまみ
冷水…150cc

洋風ドレッシング

材料(作りやすい分量)

リンゴ酢…大きじ2
オリーブオイル…大きじ $1\frac{1}{2}$
砂糖…小さじ1 塩…小さじ $\frac{1}{3}$
こしょう…少々

作り方

すべての材料を混ぜ合わせる。

中華ドレッシング

材料(作りやすい分量)

穀物酢…大きじ $1\frac{1}{2}$ ごま油…大きじ1
砂糖…小さじ $1\frac{1}{2}$ しょうゆ…小さじ1

作り方

- 1 スープをつくる。白味噌に、練りごま、酢、しょうゆ、塩、しょうがを加えて混ぜ、冷水で溶きのばす。冷蔵庫でよく冷やしておく。
- 2 しいたけは8mmの角切りにする。トマトは食べやすい大きさに角切りにする。水菜は4cmの長さに切る。
- 3 フライパンにごま油を入れて中火で熱し、しいたけを入れて炒める。油がまわったら、しょうゆ、味噌を加えて、全体が混ざり、しんなりするまで炒める。
- 4 中華麺を茹で、流水で洗って器に盛り、1のスープをかける。3のしいたけ味噌をのせ、トマト、水菜を飾り、ラー油をかける。

塩麴ドレッシング

材料(作りやすい分量)

塩麴…50g 米酢…70cc
サラダ油…180cc
塩・砂糖…ほんのひとつまみ
こしょう…少々

作り方

すべての材料を混ぜ合わせる。

塩…小さじ $\frac{1}{4}$

おろししょうが…小さじ $\frac{1}{2}$

作り方

すべての材料を混ぜ合わせる。

ノンオイルドレッシング

材料(作りやすい分量)

米酢…大さじ1 めんつゆ…大さじ1
水…大さじ1 塩…ほんのひとつまみ

作り方

すべての材料を混ぜ合わせる。

マヨネーズ

材料(作りやすい分量)

卵黄…1個分 マスタード…大さじ1
植物油…12.5cc
赤ワイン酢(もしくはお好みの酢)…適量
塩・こしょう…各適量

作り方

- 1 ボウルに卵黄、マスタード、塩・こしょうを入れて、よく混ぜ合わせる。
- 2 よく混ぜ合わさったら、植物油を糸をたらずように少しずつ加え、さらによく混ぜ合わせる。
- 3 植物油が全て入り、乳化ができてもつたりしてきたら、酢を大さじ1/2加え、よく混ぜる。味をみて、さらに酢を加えるかどうかを決める。
- 4 塩、こしょうで味を調える。

料理メモ

植物油は、一気に加えると分離するので、少しずつ加えてよく混ぜて、十分乳化させてから次の油を加えると、分離せずにきれいに

〈副菜〉

お麩と白ねぎの白味噌和え

材料(4人分)

丸麩(小)…8個 三つ葉…1束
白ねぎ…1/2本 しょうゆ…少々
A 酢…大さじ3 砂糖…大さじ4〜5
白味噌…50g

作り方

- 1 丸麩は水に浸し、やわらかくなった
ら、水気を絞る。
- 2 Aを混ぜ合わせる。
- 3 三つ葉は、沸騰した湯でさつと茹で、
ざく切りにして、しょうゆで和える。
- 4 白ねぎは2cm幅に切り、さつと湯が
き、水気を軽く絞る。

- 5 1と軽く水気を絞った3と4を、2の
2/3量で和える。
- 6 器に盛り、残りの2をのせる。

〈主菜〉

夏の揚げ出し豆腐

材料(2人分)

絹ごし豆腐… $\frac{1}{2}$ 丁(200g)
かぼちゃ…100g なす…1本
万願寺唐辛子…1本
大根おろし…5cm分
青ねぎ(小口切り)…2本分
おろししょうが…適量 片栗粉…適量
揚げ油…適量 かつお節…適宜
天つゆ だし汁…200ml
薄口しょうゆ…大さじ1
みりん…大さじ $\frac{1}{2}$

作り方

1 かぼちゃは1cm幅に切る。なすは2cm

仕上がりです。

お酢は、酸味加わるのはもちろん、マヨネーズ自体をやわらかくするので、味をみながら好みの酸味と柔らかさに加減します。

このレシピの分量で作れるマヨネーズは、約135gです。マヨネーズ大さじ1が約15gなので、必要な分量に応じて、材料を調整してください。

すし酢

材料(作りやすい分量)

米酢…1800cc 粗塩…180g
三温糖…800g 昆布…20g

作り方

幅の輪切りにする。万願寺唐辛子は縦半分につけて、ヘタと種を取る。

2 天つゆの材料を鍋に入れて、ひと煮立ちさせる。

3 揚げ油を160℃に熱し、かぼちゃを入れて揚げる。竹串がスツと通ったら取り出し、油の温度を170℃に揚げて、なす、万願寺唐辛子を揚げる。

4 豆腐は布巾などで10分包んで水切りし、半分に切る。片栗粉をつけ、表面がカリツとするまで1分ほど揚げる。

5 3と4を器に盛り、大根おろし、青ねぎ、おろししょうがをのせ、天つゆをかける。お好みでかつお節をかける。

1 ボウルに米酢を入れ、粗塩、三温糖も加えてよくかき混ぜて完全に溶かす。

2 保存容器に入れて昆布を加え、冷蔵庫で最低でも2〜3日寝かす。

料理メモ

すし酢を寝かせるのは味のカドをとるためです。一週間ほど寝かせると、昆布のとりみも加わり、より味の角がとれておいしくなります。

〈副菜〉

蒸しなすと厚揚げの エスニックサラダ

材料(4人分)

なす…4個 厚揚げ…1枚(250g)
サニーレタス…3枚 白いりごま…少々

A 長ねぎ(みじん切り)…10cm分

干しエビ(水50mlで戻し刻む)…5g

干しエビの戻し汁…大さじ2

おろししょうが…小さじ1

ナンプラー…大さじ2

ごま油・酢・砂糖…各大さじ1

作り方

1 なすはヘタを取り、皮をむいて縦半分に切り、蒸気の上があった蒸し器で7

分ほど蒸す。

2 水にとらずにおかあげして冷まし、幅1cmの斜め切りにする。

3 厚揚げは一口大に切り、熱湯で2分ほど茹で、ザルにあげて水気をきる。

4 ボウルに**A**のドレッシングの材料を入れて混ぜ、**2**と**3**を加えて混ぜ、サニーレタスをちぎりながら加えて混ぜる。

5 器に盛り、ごまをふる。

〈主菜〉

ツバスの柚子こしよう竜田揚げ

——豆苗サラダ添え——

材料(2人分)

ツバス* 2切れ

サラダ油・片栗粉…各適量

A しょうゆ…小さじ2

みりん…小さじ1

柚子こししょう…小さじ1/2〜1

豆苗サラダ

豆苗…1パック(340g)

マヨネーズ…大さじ2

ごま油・レモン汁…各小さじ1

作り方

- 1 豆苗サラダをつくる。豆苗は、根元を除き、3cmの長さに切る。
- 2 1をボウルに入れ、マヨネーズ、ごま油、レモン汁を加えて和え、器に敷く。
- 3 ツバスは1切れを3等分にして、別のボウルに入れ、Aを加えからめる。片栗粉を薄くまぶす。
- 4 フライパンにサラダ油を5mm深さまで入れて、170℃に熱し、3を並べ入れる。上下を返しながら2分間揚げ焼きにし、2の豆苗サラダの上にのせる。

* ぶりの幼魚

第三章 七日分の夏の献立(昼・夕)

夏の練成会では、食欲をそそる、見た目にも鮮やかな夏野菜を中心とした献立がお勧めです。夏野菜は体に水分を補給してくれて、ビタミンも豊富です。ただし、食べ過ぎると体を冷やして、かえって疲れやすくなることも。ですから、夏野菜には、短い時間でもなるべく火を通し、さっぱりとした味つけにするとよいです。揚げ物でも、味つけに酸味をきかせると、暑い夏でも食がすすみます。また、消化を助け、体を温める香味野菜を薬味に使うのもよいです。

ここでは、基本のレシピと同様に、藤本和博さんがお勧めする七日分の夏の献立(昼・夕)の、主菜と副菜を紹介します。あつという間にできあがる夏にぴったりの簡単な麺類のレシピから、エスニックな味つけの一品まで、バラエティ豊かな献立です。多少、手の込んだレシピもありますが、ちよつと味つけがマンネリになってきたな、といったときなどに、ぜひ参考にしてください。

〈主菜〉

夏野菜の揚げびたしと素麺

材料(3〜4人分)

なす…3〜4本 ピーマン…2個

サヤインゲン…8本

みょうが…3〜4個 揚げ油…適量

めんつゆ…適量 素麺…3〜4束

薬味 みょうが(千切り)・青じそ(千切り)・

おろししょうが・白いりごま…各適

量

作り方

- 1 めんつゆはボウルに入れておく。ピーマンは縦4〜6等分に切つて種を取る。インゲンは半分に切る。なすは揚げる直前にヘタを取り、縦半分に

してから、3等分に斜め切り。

- 2 揚げ油を中温にし、なすを揚げる。

- 3 なすの角が色づいてきたら、油をきり、1のめんつゆに入れる。

- 4 なすを次々と揚げては、めんつゆに加えていき、ピーマン、インゲンも色よく揚げ、めんつゆに入れる。しばらく置き、味をなじませる。

- 5 みょうがは縦半分に切り、さつと揚げ、めんつゆに入れる。

- 6 素麺は湯がいて冷やし、氷と共に器に盛り、**薬味**を添える。揚げびたしも各種盛り合わせる。

作り方

- 1 トマトはヘタを取り、皮目に少し切り込みを入れ、熱湯にくぐらせて氷水にとり、皮をむいて水気をふく。
- 2 ちくわは一口大の斜め切りにする。ゆで卵は殻をむいておく。
- 3 青じそは千切りにして、水にさらし、水気をきる。
- 4 鍋に1と2を入れて、Aを加えて中火にかける。煮立ったら弱火にして5分煮る。
- 5 火を止めて、そのまま冷やし、冷蔵庫へ入れる。
- 6 トマト、ゆで卵は半分に切り、ちくわと共に器に盛り、煮汁をかける。トマトに青じそをのせ、からしを添える。

〈主菜〉

鬼おろしすだち
ぶっかけうどん

材料(2人分)

- 冷凍うどん…2玉
- めんつゆ…360〜400cc
- 大根…10cm分 青ねぎ(小口切り)…2本分
- すだち…1/2個 天かす…適宜

作り方

- 1 大根は皮をむき、鬼おろしにする。すだちは半分に切る。
- 2 うどんを茹で、冷水で冷やし、水気をきる。1人分ずつ器に盛る。
- 3 2のうどんにめんつゆを半量ずつかけ、鬼おろしを2等分に分け、うどん

〈副菜〉

辛子いなり

材料(4人分)

- 米…3合 すし酢…1000cc
- すし用油揚げ…10〜12枚
- 粉辛子…適量(ぬるま湯で練る)
- A だし汁…400cc 砂糖…60g
- しょうゆ…70cc
- B 砂糖…大さじ1 みりん…大さじ1

作り方

- 1 米は水を少なめ(米1…水0.95)で昆布(分量外)を少しのせて固めに炊く。
- 2 炊きあがったら、飯台(ボウル等)に移して、すし酢を回し入れ、しゃも

んにのせ、青ねぎをかける。お好みで天かすをのせてもよい。

〈副菜〉

冷製トマトおでん

材料(4人分)

- トマト…4個 ちくわ…2本
- ゆで卵…4個 青じそ…5枚
- 練りからし…少々
- A だし汁…5カップ
- みりん…大さじ3
- 薄口しょうゆ…大さじ2
- しょうゆ…大さじ1

- じで切るようにほぐしながら急いで混ぜる。全体に酢がいきわたったら、うちわで一気におおいで照りを出す。
- 3 油揚げに熱湯をかけ、油抜きをし、2つに切り、袋状に開く。
 - 4 鍋に3を入れ、Aを加えて弱めの中火で煮る。
 - 5 煮汁がなくなってきたら、弱火にしてBを加え、ひと煮立ちさせ、火を止める。
 - 6 2のすし飯を少なめに握り、辛子を塗って(少し多めがおすすめ)、油揚げに詰めて口を折りたたむ。器に盛り、お好みでガリを添える。

〈主菜〉
鮭マヨ

材料(2人分)

- 鮭…1切れ ゆで卵…1個
 - マヨネーズ…大さじ4
 - レモン汁…小さじ1
 - 塩・こしょう・片栗粉・揚げ油…適量
 - 衣 小麦粉…60g 片栗粉…大さじ2
 - ベーキングパウダー…小さじ $\frac{2}{3}$
 - 水…大さじ5 油…大さじ2
- 付け合わせ…ブロッコリー等適量

作り方

- 1 鮭は大きめの一口大に切る。塩、こしょうをし、片栗粉をまぶす。
- 2 ゆで卵は7mm角位に切り、マヨネーズ

〈副菜〉
ゴーヤとイカの梅マリネ

材料(作りやすい分量)

- ゴーヤ…1本(200g)
- ロールイカ… $\frac{1}{4}$ 枚 塩…小さじ $\frac{1}{2}$
- 黒こしょう(粗挽き)…適宜
- A 梅干し(塩分10%)…2個
- オリーブオイル…大さじ3
- こしょう…少々

作り方

- 1 ゴーヤは両端を切り落とし、縦半分に分けて、ワタをスプーンでこそげ取る。3mm幅の薄切りにし、塩小さじ $\frac{1}{2}$ をもみこむ。
- 2 梅干しは種を除いて、たたく。

と混ぜる。レモン汁を加え、塩、こしょうで味を調える。

- 3 衣の粉類をまぜ合わせ、水を2回に分けて入れ、よく混ぜる。最後に油を加え、よく混ぜる。

- 4 揚げ油を165℃に熱し、鮭に3の衣をたっぷりつけて揚げる。衣が膨らむまで箸で持ち、その後、油の中に落とし全体を揚げる。

- 5 衣が固まったら、一度取り出して、揚げ油の温度を175℃に上げて、きつね色になるまで二度揚げする。

- 6 油をきって、2のマヨネーズソースとぎっくりと和える。ブロッコリーなどの茹で野菜を添えて、器に盛る。

- 3 イカは薄切りにし、湯がく。(もしくは湯がいてから薄切りにする。)

- 4 熱湯でゴーヤを1分30秒〜2分間茹で、ザルにあげて粗熱を取る。

- 5 ボウルにAの材料を混ぜ合わせ、ゴーヤ、イカを加えて混ぜ合わせる。お好みで黒こしょうをふる。