

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3

七日間の冬の献立レシピ集

目次 七日分の冬の献立(昼・夕) 5

一日目

- ◎主 わさび風味の豆乳そば 6
- ◎副 大根ととりねぎの梅おでん 6
- ◎主 焼きさばのバーベキューソース 8
- ◎副 柿と春菊のごま和え 9

二日目

- ◎主 白ねぎとしらすのスパゲッティ 10
- ◎副 さつまいもと 蒸しりんごのサラダ 11
- ◎主 ぶりのみぞれ焼き 12
- ◎副 えのき茸の自家製なめたけ 12

三日目

- ◎主 なめこと小町麩の あんかけうどん 14
- ◎副 根菜のまぜご飯 15
- ◎主 焼き長芋とさけの西京焼き 16
- ◎副 和風ポトフ 16

——辛子味噌添え——

四日目

- ◎主 ミックスフライ 18
- ◎副 じゃがいもの豆乳マヨサラダ 20
- ◎主 たらと厚揚げのチゲ 21
- ◎副 焼き大学いも 22

五日目

- ◎主 精進そばろのちらし寿司 23
- ◎副 豆腐の茶碗蒸し 26
- ◎主 つばすと白ねぎの中華炒め 27
- ◎副 切り干し大根とかぶのナムル 28

六日目

- ◎主 赤魚と白ねぎの煮付け 29
- ◎副 れんこんとくるみの白和え 30
- ◎主 カリフラワ어의 クリームシチュー 31
- ◎副 厚揚げとセロリの蒸しもの 32

七日目

- ◎主 大根ともちぎびのカレー 33
- ◎副 かぼちやのごま煮 34
- ◎主 味噌煮込みきしめん 35
- ◎副 白菜とみかんのサラダ 35

漬け物レシピ

- ・白菜の漬け物 37
- ・自家製たくあん 38
- ・ブロッコリーの茎のザーサイ風 39

◎ = 主菜 ○ = 副菜

七日分の冬の献立（昼・夕）

寒さが身にしみる冬の練成会では、体を温めながら、代謝をよくしたり排出を助けるなど、体の機能を高める食材を中心にした献立がお勧めです。大根やにんじんなどの根菜類は、体を温めて血のめぐりをよくし、免疫力をあげる役割があります。また、冬は体が栄養を溜め込もうとします。不要なものの排出には、ごぼうや大根、きのこ類など、食物繊維が豊富な食材を。腸の動きを活発にし、便秘解消にも最適です。消化をよくするためにも、よく噛んで食べましょう。

夏・秋に続いて、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冬の献立で注目なのは、まいたけを牡蠣に見立てたフライや、高野豆腐と干しいたけを使った「精進そぼろ」などの植物性のレシピ。さらに、市販品に頼りがちなソース類の手づくりレシピが豊富なのもうれしいポイントです。なお、レシピに出てくる「だし汁」は、引き続き「基本レシピ」を参考にしてください。

〈主菜〉

わさび風味の豆乳そば

材料(2人分)

そば…2玉 豆乳…2½カップ

A だし…1カップ

しょうゆ…大さじ3

みりん…大さじ2 酒…大さじ1

白すりごま…大さじ3

すりおろしわさび…小さじ2

作り方

1 たつぷりの熱湯で、そばを表示通り茹でる。茹で上がったたら、水気をしっかりときる。

2 鍋にAを入れ、煮立ったら豆乳を加える。分離しないように注意して、温

まったら火を止める。

3 温めた器に1を入れて2を注ぎ、なじませてから、すりごまとわさびをのせる。

〈副菜〉

大根ととろりねぎの梅おでん

材料(3〜4人分)

大根…800g 米のとぎ汁…適量

白ねぎ…2本

A 昆布(5cm四方)…1枚

酒…½カップ

梅干し…大3つ(60g) だし汁…適量

作り方

1 大根は3cm厚の輪切りにして、厚めに皮をむき、縁の角を削り取り面取りをする。

2 片面に深めに十文字の切り目を入れて鍋に入れ、米のとぎ汁を大根がかぶるくらい加えて中火にかける。沸騰したら弱めの中火にして、10分ほど茹で、ザルにあげて流水で洗う。

3 白ねぎは5cmの長さに切る。

4 鍋にAを入れて、2と3を並べ、かぶるくらいにだし汁を注ぐ。梅干しを手でくずしながら加え、中火にかける。

5 煮立ったらふたをして弱火にし、20分ほど煮る。

〈主菜〉 焼きさばのバーベキューソース

材料(2人分)

- さば(半身)：1枚 塩・こしょう：適量
- じゃがいも：小2個 玉ねぎ：1¼個
- オリーブオイル：大さじ1
- バーベキューソース

- トマトケチャップ：大さじ3
 - ウスターソース：大さじ3
 - 酒：大さじ2
 - オリーブオイル：大さじ1
 - 砂糖：大さじ1½ 米酢：小さじ1
- 粗挽き黒こしょう、刻みパセリ：各適量

作り方

- 1 さばを半分に切り、皮目に切り込みを

り返して中まで火を通し、4の器に盛り合わせる。

- 7 5のバーベキューソースを鍋に入れて沸かし、3〜4分ほど煮つめる。とろみがついたら味をみて、塩(分量外)で調味して6の器にかける。仕上げに粗挽き黒こしょう、パセリを飾る。

料理メモ

おろし玉ねぎ用の玉ねぎは、水に浸けて一晩冷蔵庫に入れてからすりおろすと、辛みの抜けたおろし玉ねぎになります。

〈副菜〉 柿と春菊のごま和え

入れ、塩・こしょうをふり下味をつける。

2 じゃがいもは皮ごと洗い、蒸気の上がつた蒸し器で25分ほど蒸す。皮をむき、1cm幅に切る。

3 玉ねぎは皮をむき、1個は横向きに1cm幅に切る。残りの¼個はすりおろす。

4 フライパンにオリーブオイル大さじ½をひき、中火で熱し、2と、3の切つ

たたまねぎを入れて両面を焼く。焼けたら塩をふり、取り出して器に盛る。

5 バーベキューソースの材料に、3のおろし玉ねぎ(大さじ2)を加えて、混ぜ合わせる。

6 4のフライパンのよごれをふき取って、残りのオリーブオイル½を足し、中火でさばの皮目を下にして入れて、皮に香ばしい焼き色をつける。ひつく

材料(2〜3人分)

- 春菊：1束 柿：⅔個
- 白すりごま：大さじ3
- しょうゆ：小さじ2 塩：少々

作り方

1 春菊は根元を切り落とし、5cm幅に切り、水洗いする。ザルにあげ、傷んでいるところがあれば取り除く。

2 1の春菊を布巾等で絞り、水気をしっかりきり、ボウルに入れてしょうゆを加え、ざつと和えて味をからめておく。

3 柿は皮をむき、6等分にして2〜3cmの厚さにスライスする。

4 2のボウルに3、白すりごま、塩少々順に加えてざつと和える。味をみて、塩(分量外)で調味する。

〈主菜〉

白ねぎとしらすの
スパゲッティ

材料(2人分)

- スパゲッティ…160g
- 白ねぎ…1本 しらす…40g
- レモン(果汁と皮に分ける)… $\frac{1}{2}$ 個分
- 生姜みじん切り…大さじ $1\frac{1}{2}$
- アンチョビフィレ…1切れ
- オリーブオイル…大さじ1
- ナンプラー…小さじ1
- 塩、こしょう、粉チーズ…各適量

作り方

- 1 白ねぎは5cm幅の斜め切りにし、白い部分と青い部分とに分ける。

- 2 スパゲッティはアルデンテに茹でる。

- 3 鍋にオリーブオイル、生姜のみじん切り、アンチョビフィレを入れて弱火にかける。香りが立ったら中火にし、白ねぎの白い部分を入れて炒める。

- 4 油がまわったら弱火にして、ふたをして2〜3分蒸し焼きにする。白ねぎがふっくらしたら中火にして、しらす、白ねぎの青い部分を加えてサツと炒める。

- 5 4の鍋に茹で上がったスパゲッティと茹で汁お玉1杯分、ナンプラーを加え、30〜40秒ほど麺に汁を吸わせるように炒め合わせ、レモン汁をかける。

- 6 器に盛り、こしょうを挽き、粉チーズ、みじん切りにしたレモンの皮をかける。

〈副菜〉

さつまいもと

蒸しりんごのサラダ

材料(2人分)

- さつまいも…1本(200g)
- りんご… $\frac{1}{4}$ 個
- A レモン汁… $\frac{1}{2}$ 個分
- オリーブオイル…大さじ $\frac{2}{3}$ 〜1
- 塩…小さじ $\frac{1}{3}$
- 黒粒こしょう…適量

作り方

- 1 さつまいもは30分を目安に、竹串がスツと通るまで蒸す。りんごは芯を取り除き、皮のまま8分蒸す。
- 2 さつまいもは皮をむき、ボウルに入

- 3 れ、すりこぎ等でざっくりつぶし、Aを加えてなじませる。
- 2 にいちよう切りにしたりんごを加えて、ざっくり混ぜて器に盛り、黒粒こしょうを挽く。

〈主菜〉
ぶりのみぞれ焼き

材料(2人分)

ぶり(切り身)…2切れ

A しょうゆ、みりん…各大きじ2

大根…200g 薄力粉…適量

サラダ油…大きじ1 塩…少々

B 片栗粉、水…各大きじ $\frac{1}{2}$

ゆずの皮…少々

作り方

1 ぶりは**A**をもみ込んで15分ほど置く。

大根は皮をむき、すりおろす。おろし汁もとっておく。

2 **1**のぶりの汁気をふき取り、薄力粉をまぶす。サラダ油をフライパンに

A だし汁…1カップ

しょうゆ、みりん…各大きじ2

作り方

1 えのき茸は根元を除き、長さを半分に切り、ほぐす。ゆずの皮は千切りにする。

2 梅干しは種を除き、包丁で叩く。種はとっておく。

3 鍋に**A**、えのき茸、梅干し、梅干しの種を入れて中火にかける。煮立ったら弱火にし、煮汁がとろっとするまで煮たら火を止めて冷ます。梅干しの種を取り除き、器に盛り、ゆずの皮を添える。

ひいて、中火で熱して両面をカリッと焼く。

3 鍋に**1**の大根おろしとおろし汁、塩を入れて弱火にかけ、温まったら**B**の水溶性片栗粉を回し入れてとろみをつける。

4 **3**のみぞれの $\frac{2}{3}$ 量を敷いた器に**2**を盛り、上から残りのみぞれをのせ、細切りにしたゆずの皮を飾る。

〈副菜〉

えのき茸の自家製なめたけ

材料(4〜5人分)

えのき茸…2袋 ゆずの皮…ひとつまみ

梅干し…3個

〈主菜〉

なめこと小町麩の
あんかけうどん

材料(2人分)

冷凍うどん…2玉 小町麩…12個

なめこ…1パック

つゆ だし汁…3カップ

しょうゆ、酒、みりん…各大さじ2

塩…小さじ1/4

水溶き片栗粉 片栗粉…大さじ1 1/2

水…大さじ3

春菊…1/4パック

生姜すりおろし…1片分

作り方

1 小町麩はぬるま湯につけて戻し、水気

を絞る。

2 春菊は根元を切り落とし、4cm幅に切り、水洗いし、ザルにあげる。熱湯で湯がき、ザルにあげ、水気を絞る。

3 鍋につゆの材料を入れて火にかけ、なめこと1を入れる。煮立ったら、味をみて、水溶き片栗粉を回し入れて、とろみをつける。

4 うどんは熱湯でサツと温め、ザルにあげて水気をきり、器に盛る。

5 温かい3を注ぎ、2の春菊と生姜のすりおろしを適量のせる。

〈副菜〉

根菜のまぜご飯

材料(4人分)

ごぼう、れんこん、にんじん…各100g

A だし汁…50cc 砂糖…大さじ1/2

しょうゆ、みりん、酒…各大さじ2

塩…小さじ1/2

ごま油…大さじ1/2

温かいご飯…2合分

作り方

1 にんじんは1cm角に切る。ごぼうは皮をこそぎ、縦半分につけてから、7×8mm角に切り、水にさらす。れんこんは1cm角に切り、水にさらす。ごぼうとれんこんはザルにあげて、水気を

しっかりときる。

2 フライパンにごま油をひき、れんこんとごぼうを入れて炒める。ザツと炒めたら、にんじんも加える。

3 野菜に油がまわったらAを加える。水分がなくなるまでしっかりと混ぜながら、中火で7分ほど煮含めていく。

4 温かいご飯に3を加えて混ぜる。

〈主菜〉 焼き長芋とさけの西京焼き

材料(4人分)

- さけ…4切れ 塩…少々 長芋…12cm
A 味噌…120g 酒、砂糖…各50g
サラダ油…大さじ $\frac{1}{2}$ すだち…適量

作り方

- 1 さけは塩をふり30分置き、出てきた水分をしつかりふく。
- 2 Aはよく混ぜ合わせて、仕上げ用に大さじ2を別にとっておく。
- 3 1のさけの表面にAをぬりつけ、バットに入れて、布巾等をかけて冷蔵庫で2日間置く。
- 4 フライパンにサラダ油を弱火で熱し、

皮をむき、1cm厚の輪切りにした長芋を並べる。ふたをして両面にこんがり焼き色をつけて焼き、器に盛る。

- 5 3のさけは、焼く前に味噌をぬぐい、グリルで7〜8分焼く。
- 6 5を4の器に盛りつけ、長芋の上に2でとっておいたAの味噌をのせる。半分に切ったすだちを添える。

〈副菜〉

和風ポトフ——辛子味噌添え——

材料(4〜5人分)

- にんじん…1本 里芋…6〜8個
しいたけ…4〜5枚 油揚げ…2枚
スープ 水…7カップ 酒… $\frac{1}{3}$ カップ

の作業を2回繰り返す。

- 4 大きめの鍋にスープの材料を入れて火にかけて、1と3を加える。沸騰したらふたをして、弱火で40分〜1時間ほど、好みの茹で加減になるまでじっくり煮る。

- 5 辛子味噌を作る。粉辛子を倍量の水で溶き、数分置き、味噌と砂糖を加える。最後に白ねぎを加えて混ぜる。

- 6 4のスープの味をみて、塩等(分量外)の調味料で味を調える。

料理メモ

辛子味噌は、味噌の種類によって甘さが変わるのので、味をみながら砂糖の量を調整してください。また、辛子味噌を添えるので、スープは少し薄味くらいがよいです。

作り方

- しょうゆ…大さじ $1\frac{1}{2}$
砂糖…大さじ1 塩…大さじ $\frac{2}{3}$
昆布…5cm角4枚
辛子味噌 白ねぎみじん切り…大さじ1
味噌(中辛)…50g
砂糖…大さじ $\frac{1}{2}$ 〜1
溶き辛子…小さじ2〜4

- 1 にんじんは皮をむき縦半分になり、大きめの乱切りにする。しいたけは石づきをとる。油揚げは3〜4等分に切る。大里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切りそろえる。
- 2 鍋に2の里芋を入れ、かぶるくらいの水を入れて沸騰させてザルにあける。軽く水洗いし、ぬめりを取り除く。こ

〈主菜〉

ミックスフライ

材料(2〜3人分)

高野豆腐のフライ

高野豆腐…1枚

A だし汁… $\frac{1}{2}$ カップ

しょうゆ…大さじ $\frac{1}{2}$

みりん、酒…各大さじ $\frac{1}{4}$

かきフライもどき

まいたけ…40g 小町麩…10g

しょうゆ、みりん…各小さじ $\frac{1}{2}$

小麦粉…大さじ $\frac{1}{2}$

えびフライもどき

にんじん(縦切り)… $\frac{1}{2}$ 本(80g)

小麦粉、パン粉…各適量 揚げ油…適量

付け合わせ

作り方

和風タルタルソース

キャベツ、パセリ、レモン…各お好みで

和風タルタルソース

絹ごし豆腐…100g かぶ… $\frac{1}{6}$ 個

白味噌…大さじ1 レモン汁…大さじ $\frac{1}{2}$

梅酢(または米酢やりんご酢)…小さじ $\frac{1}{2}$

白ごまペースト…小さじ1

きゅうりのピクルス

(または甘酢らっきょう)…30g

自家製ソース

しょうゆ、みりん、酒、米酢、水

…各大さじ1

生姜のすりおろし…1片分

水溶き片栗粉 片栗粉…小さじ $\frac{1}{3}$

水…大さじ1

- 1 かぶとピクルス以外をブレンダーでなめらかになるまで攪拌する。かぶは皮を厚めにむき、みじん切りにして塩もみし、水気をきり、ピクルスのみじん切りとともに加えて混ぜる。
- 2 自家製ソース
- 3 鍋に水溶き片栗粉以外の材料を入れて火にかける。煮立ったら弱火にして、水溶き片栗粉を回し入れて、とろみをつける。
- 4 高野豆腐のフライ
- 5 高野豆腐は水を張ったバット等に15分ほどつけて戻し、両手ではさんで水気を絞る。再び水につけて絞る作業を、白くにごった水がある程度出なくなるまで2〜3回繰り返し返す。
- 6 3の水気を絞り、縦半分に切ってから

- 7 厚さを半分にする。鍋にAを入れて煮立て、高野豆腐を入れて落としぶたをし、弱火で煮汁がなくなるまで煮る。
- 8 かきフライもどき
- 9 まいたけは細かく裂いて、2〜3cm幅に切る。小町麩はぬるま湯に10分つけて戻し、水気を絞り、しょうゆ、みりん、下味をつける。
- 10 5をボウルに合わせ、小麦粉を加え、等分にし、しっかりと握ってまとめる。
- 11 えびフライもどき
- 12 にんじんは蒸して、縦に4等分に切る。
- 13 揚げる
- 14 小麦粉を同量の水で溶いてバター液を作る。4、6、7をそれぞれバター液にくぐらせ、パン粉をまぶす。

にんじんはえびフライに見立てるため、先端部分にはバター液がつかないようにする。

- 9 揚げ油を180℃に熱し、それぞれきつね色に揚げる。器に盛り、和風タルタルソース、自家製ソースを添える。お好みで、キャベツの千切り、パセリ、カットレモン各適量を付け合わせに添える。

〈副菜〉

じゃがいもの豆乳マヨサラダ

材料(3人分)

- じゃがいも…300g
豆乳マヨネーズ

豆乳(無調整)…大さじ3

太白ごま油、米酢…各大さじ1

白味噌…大さじ1½ 塩…ひとつまみ

きび砂糖…少々

粒マスタード…小さじ⅔

作り方

- 1 じゃがいもは洗ってセイロに入れ、蒸気の上がつた状態で蒸す。竹串を刺してみて、スツと通るようになったら蒸し上がり。粗熱がとれたら皮をむき、一口大に切る。
- 2 ボウルに豆乳マヨネーズの材料を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- 3 2に1のじゃがいもを入れ、ゴムベラ等で和える。

〈主菜〉
たらと厚揚げのチゲ

材料(2~3人分)

- たら…200g 厚揚げ…2枚(300g)
白ねぎ…1本 青ねぎ…3本
春雨(乾燥)…50g

- A ごま油…小さじ2
七味唐辛子…小さじ½
おろし生姜…小さじ2
コチュジャン…大さじ2
だし汁…1000cc 味噌…大さじ4
しょうゆ…小さじ1

作り方

- 1 たらは一口大に切る。厚揚げはサツと熱湯にくぐらせて一口大に切る。白ね

ぎは1cm幅の斜め切りにする。青ねぎは5mm幅の斜め切りにする。

- 2 鍋にAを入れて弱火で熱し、炒めてから、白ねぎを入れてさらに炒める。だし汁を加え、中火にして沸かし、たらを加えて弱火にして5分煮る。

- 3 厚揚げと半分に切った春雨を加え、さらに弱火で5分煮る。味噌を溶き入れて、しょうゆを加え、味を調える。青ねぎを入れて、ひと煮立ちさせる。

料理メモ

2の工程で、ゆで卵を加えて煮ていくと煮卵風になります。ご飯や麺類を加えて、ボリュームアップしてもよいです。

〔副菜〕
焼き大学いも

材料(2人分)

さつまいも…1本(200g)

みつ 砂糖…大きじ3 水…大きじ1

サラダ油…大きじ $\frac{1}{2}$

しょうゆ…小さじ1

黒ごま、サラダ油…適量

作り方

- 1 さつまいもは皮ごと洗い、蒸気の上
がった蒸し器で30分を目安に、竹串が
スツと通るまで蒸す。粗熱がとれた
ら、一口大の乱切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油少々を入れ、中
火で熱し、さつまいもがカリツとする

- 3 まで、面を返しながら焼き、取り出す。
- 2のフライパンをきれいにし、みつの
材料を入れて中火にかけ、とろみがつ
くまで混ぜながら煮つめる。
- 4 3のフライパンに2のさつまいもを加
えてからめ、仕上げに黒ごまをふる。

〔主菜〕
精進そぼろのちらし寿司

材料(4人分)

酢飯 米…2合 米酢…大きじ2

グラニュー糖…大きじ1

塩…小さじ1

甘酢 米酢、水…各大きじ5

グラニュー糖…大きじ $2\frac{1}{2}$ 塩…小さじ $\frac{1}{2}$

精進そぼろ

高野豆腐…2枚 干しいたけ…1枚

生姜みじん切り…小1片分

太白ごま油…大きじ $\frac{1}{3}$

だし汁…150cc

干しいたけの戻し汁…50cc

しょうゆ…大きじ $1\frac{1}{2}$ 酒、みりん…各大きじ2
きび砂糖…大きじ $2\frac{1}{3}$
里芋…3個

ごぼうの甘辛煮(作りやすい分量)

ごぼう…200g しめじ… $\frac{1}{2}$ パック

しょうゆ、みりん、酒…各大きじ2

砂糖…大きじ1 だし汁…200cc

れんこんの甘酢漬(作りやすい分量)

れんこん…小1節(120g)

甘酢…全量の $\frac{4}{5}$

大根とにんじんのなます(作りやすい分量)

大根…120g にんじん…40g

甘酢…全量の $\frac{1}{5}$

作り方

- 1 甘酢の材料を鍋に入れて、ひと煮立ち
させて冷ます。

れんこんの甘酢漬け

2 れんこんは皮をむいて2〜3mmの輪切りか、半月切りにして、熱湯に塩少々(分量外)を入れて、2分ほど塩茹でにする。水気をきり、**甘酢**に30分以上漬ける。

大根とにんじんのなます

3 大根は皮をむいて縦半割にして(太ければさらに半割)2mm厚の薄切りにする。にんじんは皮をむいて、縦半割にして2mm厚の薄切りにする。

4 大根とにんじんをボウルに入れて、水1/2カップ、塩小さじ2/3(分量外)を加えて手でもみ込み、15分ほど置く。水気を絞り、**甘酢**に10分以上漬ける。

精進そぼろ

5 高野豆腐を戻し(戻し方は19頁「高野豆

ごぼうの甘辛煮

9 ごぼうは皮をむいて縦半分になり、2〜3mm厚の斜め薄切りにする。5分ほど水にさらし、ザルにあけて水気をきる。しめじは小房に分ける。

10 鍋にごま油(分量外)を入れて中火で熱し、ごぼうを入れて炒める。香りが立ったらしめじを加え、さらに炒め、酒、砂糖、みりん、だし汁の順に加える。1〜2分煮てからしょうゆを加え、煮汁がなくなるまで煮つめて、味をみる。

酢飯を作る

11 米は洗ってザルにあげ、30分置く。米の重量の95%の水に、5cm角の昆布を1枚(分量外)入れて炊く。

12 鍋に米酢、グラニュー糖、塩を入れて

腐のフライ」の作り方3を参照、しつ

かりと水気を絞って8等分に切る。干ししいたけは戻してから4等分、またはスライスする。高野豆腐と干しいたけをフードプロセッサーに入れて攪拌し、そぼろ状にする。

6 鍋に太白ごま油を熱し、5と生姜を炒め、だし汁、干ししいたけの戻し汁、しょうゆ、酒、みりん、きび砂糖を加える。

7 煮立ったらアクをとり、中火で煮る。煮汁がほぼなくなったら木べら等で混ぜながら、汁気をとばす。

里芋を茹でる

8 里芋は皮をむき、熱湯で茹でる。(茹で方は17頁「和風ポトフ」の作り方3を参照)

ひと煮立ちさせて冷ます。

13 ご飯が炊き上がったたらボウルに移し、すぐに12のすし酢を回しかけ、うちわで扇ぎながら切るように混ぜて冷ます。

盛り付ける

14 2のれんこんの甘酢漬けは、70g分を粗みじん切りにし、残りは汁気をきる。4のなますは軽く水気を絞る。8の里芋は一口大に切る。

15 13の酢飯に7の精進そぼろと粗みじん切りにしたれんこんの甘酢漬け、10のごぼうの甘辛煮を適量加えて、さつくりと混ぜる。味を確かめてから器に盛り、れんこんの甘酢漬け、なます、里芋を彩りよく盛り付ける。

〈副菜〉
豆腐の茶碗蒸し

材料(4人分)

- 絹ごし豆腐… $\frac{2}{3}$ 丁(200g)
 水煮大豆…20粒 卵…3個
 だし汁…450cc みりん…大さじ1
 塩…小さじ $\frac{1}{3}$ 薄口しょうゆ…大さじ1

作り方

- 1 豆腐は布巾等に包んで軽く水気をとる。大豆は水気をきっておく。
- 2 ボウルに卵を溶き、だし汁、みりん、塩、薄口しょうゆを加えて混ぜ、ザルでこす。
- 3 耐熱容器に1の大豆を4等分して入れる。1の豆腐も、等分に器に入れて、

- 2を注ぎ入れる。
- 4 蒸気の上がつた蒸し器に3のをせ、フタを布巾で包んでのせる。弱火にして約10〜12分、火が通るまで蒸す。

〈主菜〉
つばすと白ねぎの中華炒め

材料(2人分)

- つばす…2切れ(240g)
 白ねぎ…1本
A 溶き卵…大さじ2
 紹興酒(または酒)…小さじ1
 しょうゆ…小さじ $\frac{1}{3}$
 塩…ひとつまみ こしょう…少々

- B** だし汁…大さじ2
 しょうゆ…小さじ1
 水溶性片栗粉(片栗粉と同量の水で溶いたもの)…小さじ $\frac{1}{2}$
 ごま油…小さじ $\frac{1}{2}$ 砂糖…小さじ $\frac{1}{2}$
 塩・こしょう…少々

* ぶりの幼魚

- 生姜みじん切り…小さじ1
 味噌…小さじ2 サラダ油…小さじ1
 揚げ油…各適量

作り方

- 1 白ねぎを水洗いし、水分を拭き、青い部分まで3〜4mm厚の斜め薄切りにする。
- 2 つばすは一口大に切り、**A**を加えてもみ込む。片栗粉を加えて、さらにもみ込む。**B**は混ぜ合わせておく。
- 3 揚げ油を170℃に熱し、2のつばすを30秒ほどカリッと揚げる。取り出して、油をきる。
- 4 フライパンにサラダ油を中火で熱し、1の白ねぎをサツと炒める。生姜を加えて炒め、香りが立ったら味噌を加え

てさらに炒め合わせて香りを出す。

- フライパンに3のつばすを戻し入れ、**B**を少しづつ加える。全体にからめ、炒め合わせる。

〈副菜〉

切り干し大根とかぶのナムル

材料(3人分)

切り干し大根…20g

かぶ(葉つき)…小2個(200g)

ナムルだれ

ごま油…小さじ1 きび砂糖…小さじ1/2

薄口しょうゆ…大きじ2/3

コチュジャン…小さじ2

白すりごま…大きじ1

作り方

- 切り干し大根は水に20分ほどつけて戻し、ザルにあげて水気をきる。鍋に入れて1分ほどから煎りして、水分をとばし、取り出しておく。
- かぶは皮を厚めにむき、半分に切って薄切りにし、塩ふたつまみ(分量外)をまぶして5分ほど置き、水気を絞る。
- かぶの葉は適量を塩茹でして、冷水に取り、水気を絞って3cmの長さに切る。
- ボウルにナムルだれの材料を入れ、よく混ぜてから2と3を加えて和える。

料理メモ

切り干し大根は、熱い鍋に置いておくとひっついてしまうので、取り出しておきます。

〈主菜〉

赤魚と白ねぎの煮付け

材料(2人分)

赤魚の切り身…2切れ(200〜250g)

酒(下ごしらえ用)…大きじ1

白ねぎ…1本

A だし汁…3/4カップ

しょうゆ、酒、みりん…各40cc

砂糖…大きじ2

作り方

- 赤魚に酒をからめて5分置き、サツと水洗いして水気を拭きとる。白ねぎは6等分に切る。
- フライパンに**A**を入れて火にかけ、煮立ったら、赤魚の皮目を上にして入れ

る。白ねぎも加え、スプーン等で煮

汁を具材の表面に数回、回しかける。

落としぶたをしてから鍋ぶたをして、

弱火にかけ5〜7分煮たら、再び、赤

魚に数回煮汁を回しかける。

- 器に2の赤魚、白ねぎを盛る。煮汁を

強火にかけ、半量くらいになるまで煮

つめ、味を確かめてから、赤魚、白ね

ぎにかける。

料理メモ

赤魚を煮る時間は、切り身に骨がなければ約5分、骨があれば約7分を目安にしてください。

〈副菜〉

れんこんとくるみの白和え

材料(2人分)

れんこん…150g 木綿豆腐…100g

A 白すりごま…大さじ2

砂糖…大さじ½ 塩…少々

しょうゆ…小さじ½

素焼きくるみ…4個 塩…適量

作り方

- れんこんは3mm幅の半月切り、またはいちよう切りにし、酢少々(分量外)を入れた水に5分ほどさらしてアクをぬき、ザルにあげて水気をきる。
- 鍋に水、塩、各適量を入れて沸かし、1のれんこんを約7分ほど中火で、好

みの固さに茹でる。ザルにあげて、水気をきる。

3 豆腐は布巾等で包み、重しをして水気をきる。ボウルに入れてゴムベラなどでなめらかになるまでつぶしてから、

Aを混ぜる。

4 粗熱のとれた2を3に加えて混ぜ、器に盛り、粗く刻んだくるみを散らす。

〈主菜〉

カリフラワ어의

クリームシチュー

材料(3~4人分)

まいたけ…100g 植物油…大さじ1

カリフラワー…300g ごぼう…50g

A 米粉…80g 白味噌…大さじ1½

B 豆乳…3カップ 水…1カップ

だし汁…300cc ローリエ…1枚

梅酢(または米酢やりんご酢)…小さじ1

塩…小さじ2 パセリ(みじん切り)…適量

粗挽き黒こしょう…適量

作り方

- まいたけは食べやすい大きさに裂く。ごぼう(皮付きでも可)は洗って4cmの

長さに切り、木ベラ等の背で押しつぶす。カリフラワーは小房に分ける。Aはボウルに合わせておく。Bは計量カップ等に合わせておく。

2 鍋を中火で温めて植物油をひき、まいたけを炒め、塩少々(分量外)をふり、さらに炒める。

3 にごぼうを加えて炒め、甘い香りがしてきたらカリフラワーを入れ、サツと混ぜ合わせる。

4 3にだし汁、ローリエを入れてフタをし、鍋肌から蒸気が出てきたら弱火で10分煮る。

5 AにBを少しずつ加えながら、泡立て器で混ぜ合わせる。

6 4に5を少しずつ加え、木ベラ等でかき混ぜながら、とろみをつける。

7 塩と梅酢を加え、弱火でゆつくりと煮

て、好みのとろみ加減になったら、塩・
こしょう(分量外)で味を調える。
8 器に盛り、パセリと粗挽き黒こしょう
をふる。

料理メモ

7の状態でひと晩冷蔵庫に置くと、味がよ
りまろやかになります。

〈副菜〉

厚揚げとセロリの蒸しもの

材料(2人分)

厚揚げ…1枚(200g) セロリ…1本
セロリの葉…2〜3枚

A 生姜みじん切り…小1片分

紹興酒(または酒)、黒酢、
オイスターソース…各大きじ1
しょうゆ…小さじ1
豆板醤…小さじ1/3 ごま油…大きじ1/2

作り方

1 厚揚げは10等分に切る。セロリは筋を
取り、斜め薄切りにする。セロリの葉
は横に細切りにする。

2 蒸し器に耐熱容器を入れ、1の厚揚
げ、セロリの順にのせ、混ぜ合わせた
Aを回しかける。

3 2の蒸し器を蒸気の上がつた鍋にのせ
てふたをして、強火で8分蒸す。火を
止め、ザツと混ぜてセロリの葉をのせ、
ふたをして余熱で30秒ほど火を通す。

〈主菜〉

大根ともちぎびのカレー

材料(2〜3人分)

大根…1/3本(300g) しめじ…1パック
カットトマト缶…1/2缶(200g)
植物油…大きじ1 もちぎび…30g
昆布水(またはだし汁)…800cc
玉ねぎ炒め…100g
A カレー粉…大きじ1
しょうゆ…大きじ1
アガベシロップ(またははちみつ)
…小さじ1 1/2 塩…小さじ1

作り方

昆布水を用意する(作りやすい分量)

1 瓶などに昆布20g、水1000ccを入

れて一晩以上置く。

玉ねぎ炒めを作る(作りやすい分量)

2 鍋に植物油大きじ2をひき、薄切りに
した玉ねぎ大3個(約600g)と、千
切りにした生姜(1片分)を強火で5
分炒める。火を止めて冷まし、塩小さ
じ1をふる。この工程を3回繰り返す。

カレーを作る

3 大根は1.5cmの角切りにする。しめじは
小房に分ける。トマト缶のトマトは手
で潰しておく。

4 鍋に植物油を熱し、3の大根としめ
じを炒め、カットトマト缶、昆布水、
玉ねぎ炒めを加え、ごく弱火にかけ、
アクをとりながら、大根が柔らかくな
るまで20分煮込む。

5 もちぎびを水で洗って加え、もちぎび

が柔らかくなるまで15分煮込む。

- 6 Aを加えて味をみて、塩、カレー粉で味を調える。器に温かいご飯(分量外)を盛り、カレーをかける。

料理メモ

ご飯は玄米がお勧めです。

〔副菜〕
かぼちやのごま煮

材料(4人分)

- かぼちや…1/8個 だし汁…300cc
甜菜糖…小さじ2 酒…小さじ2
しょうゆ…小さじ3
白いりごま…大きじ2

作り方

- 1 かぼちやは皮を所々むき、食べやすい大きさに切る。白いりごまは粗くすつておく。
- 2 1のかぼちやを、皮目を下にして鍋に並べ、だし汁を注いで中火にかける。
- 3 沸騰したら甜菜糖と酒、しょうゆ小さじ2を加え、落としぶたをして弱火で煮る。
- 4 煮汁が少なくなつてかぼちやが柔らかくなつたら、味をみて、足りないようなら残りのしょうゆ小さじ1を加える。落としぶたを外して、白いりごまを加え、さらに煮る。
- 5 煮汁がほんの少し残っている状態で火を止める。

〔主菜〕
味噌煮込みきしめん

材料(2人分)

- 茹できしめん…2玉 白ねぎ…1/2本
まいたけ…2/3パック 油揚げ…1/2枚
卵…2個 だし汁…600cc
赤味噌…大きじ3
A みりん…大きじ2 砂糖…小さじ1

作り方

- 1 白ねぎは斜め切りにする。まいたけは半分に切る。油揚げは1cm幅に切る。
- 2 鍋にだし汁を入れて温め、赤味噌を溶いて加え、Aで味を調える。
- 3 小鍋に半量の2のだし汁を入れて、きしめん1玉、それぞれ半量ずつの白ね

〔副菜〕

白菜とみかんのサラダ

材料(2人分)

- 白菜…300g みかん…小1個(80g)
塩…適量
A オリーブオイル、レモン汁
…各大きじ1 塩・こしょう…少々

ぎ、まいたけ、油揚げを加え、フタをして、麺がほぐれるまで2〜3分煮る。

- 4 卵を割り入れてふたをし、さらに2〜3分、好みの加減に火を入れる。
- 5 卵を割らないように器に盛る。

作り方

- 1 白菜は5〜6cmの長さ、1cm幅に切り、ボウルに入れて塩小さじ $\frac{1}{3}$ をまぶす。5分置き、しんなりしたら水気を絞る。
- 2 みかんは皮とうす皮をむいて、果肉を取り出す。
- 3 別のボウルにAを混ぜ合わせ、1の白菜、2のみかんを加えて和える。

漬け物レシピ

白菜の漬け物

材料(作りやすい分量)

- 白菜…1個(約3kg)
 下漬け用粗塩…干した白菜の重さの2.5%
 本漬け用粗塩…下漬けた白菜の重さの0.5%
 昆布(5×10cm)…1枚 赤唐辛子…2本

作り方

下漬け

- 1 白菜の軸に切り目を入れ、手で半分に裂く。半分に裂いた白菜の軸に、同様に切り目を入れて、4等分に裂く。

本漬け

- 7 白菜を袋から取り出して水気を絞る。
- 8 白菜の重さを量り、重量の0.5%の塩を

6 冷暗所に一日置く。

白菜の重量の約2倍の重しをのせて、

結ぶ。

5 密閉できる保存用袋に白菜の向きを互

い違いにして入れ、空気を抜いて口を

結ぶ。

4 サツと水で洗い、白菜をふつて水をき

る。葉を1枚ずつ開いて、3の塩の $\frac{2}{3}$

量を均等にふり、残りの塩は全体にま

ぶす。

3 2の重さを量り、重量の2.5%の塩を計

量する。

2 切り口を上に向けて盆ザルにのせ、4時間ほど日に当てて水分をとばす。陰干しなら1日干す。

計量する。

- 9 保存容器の底に**8**の塩の半量をふり、均等な高さになるように、白菜を隙間なくつめる。
- 10 残りの塩をふり、昆布、種を除いた赤唐辛子を加える。
- 11 中ぶたをのせ、白菜と同じくらいの重量の重しをのせる。
- 12 ふたをして冷暗所に置く。5日間ほどで食べられる。常に塩水に浸かっている状態で2週間保存可能。塩水から取り出した場合は、冷蔵庫で保存し、5日間を目安に食べきる。

料理メモ

白菜は、包丁で切ると葉先がバラバラになってしまうので、手で裂きます。下漬けの

際、白菜を入れた保存用袋を、段ボールなどの箱に入れてから重しを乗せると、収まりがよいです。また本漬けでは、風味づけに、干した柿の皮や干したりんごの皮等を入れてもよいです。

自家製たくあん

材料(作りやすい分量)

半干し大根…1.1〜1.2kg

A 砂糖…80g 粗塩…30g

米酢…大さじ2

作り方

半干し大根を作る

- 1 大根の葉を切り落とし、皮つきのまま

ブロッコリーの茎の ザーサイ風

材料(作りやすい分量)

ブロッコリーの茎…100g

A ごま油…大さじ1

ラー油…小さじ1/2〜1/3

昆布茶の粉末…小さじ1/2

しょうゆ…小さじ1/2

塩…ひとつまみ 黒こしょう…少々

作り方

- 1 ブロッコリーの茎は厚めに皮をむく。

- 2 1を薄い輪切りにして、少し食感が残るくらいに茹でる。ザルにあげて、水気をきる。

- 3 ボウルにAを入れて混ぜ、水気をきつ

漬ける

きれいに洗い、水気を拭きとり、日陰等に吊し、3日間ほど干す。

- 2 半干し大根の表面を布巾等できれいにし、長さを半分に切り、さらに縦2つ割または長さを半分に切る。
- 3 密閉できる保存用袋にAを加えて混ぜ合わせる。
- 4 3に2の大根を入れてなじませ、空気を抜き、密閉する。
- 5 4を冷蔵庫に入れ、時々上下を返す。2週間で食べ頃。冷蔵庫で1カ月保存可能。

- 4 た2を熱いうちに入れて和える。
粗熱がとれたら、冷蔵庫に入れてなじませる。
-

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3
七日間の冬の献立レシピ集

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, 2023

〈非売品〉