

## 黒豆・黒米入りご飯 (主食/旬の食材料理)

(調理目安時間 約50分)

メインの食材: 米、黒豆

### 材料/4人分

米 2カップ  
 黒豆 60g  
 黒米 小さじ2  
 水 470cc  
 酒 20cc  
 塩 小さじ2/3  
 梅干 大1個  
 出し昆布 6cm  
 いりごま 適宜  
 しそ 適宜



黒豆・黒米入りご飯

新橋支店

### <作り方>

- ①黒豆はフライパンで、ゆっくり焦げないように炒る。
- ②米と黒米はといて、30分位水に浸してザルに上げる。
- ③釜に米、水、酒、塩、黒豆、梅干、昆布を入れて炊き上げ、蒸らした後に混ぜる。
- ④蒸籠に盛り、しその千切りと炒りごまをのせる。

## にあえ (副菜/伝統料理)

(調理目安時間 約20分)

メインの食材: 打ち豆、ぜんまい (干)

### 材料/4人分

打ち豆 25g  
 大根 200g  
 人参 30g  
 ぜんまい (もどしたもの) 45g  
 干わかめ 5g  
 しょうゆ 大さじ1  
 みりん 大さじ2  
 酒 適宜



にあえ

新橋支店

### <作り方>

- ①大根と人参は、千切り、ぜんまいは、食べやすい大きさに切る。
- ②油で打ち豆を中火で焦がさないように炒めてから、①の材料を入れてさらに炒める。
- ③しょうゆとみりんを味を整える。
- ④最後に「食べやすく切った」干わかめを入れて、ひと煮たちさせる。  
 ・昔は、昆布のこすを利用していた。

## ごま やせ駒 (団子/行事食/おやつにもなります)

メインの食材: 米の粉 (うるち米、もち米)

### 材料/4個分 (食する時は、1個が約8人分)

上新粉 (うるち粉) 700g } \*団子粉全体の1/3を  
 求肥粉 (もち粉) 300g } もち米にする。  
 砂糖 70g  
 水 640cc位 → こねる時、団子の硬さ加減を  
 みながら水を入れること。

食紅: 赤、緑、黄色

\* こねた団子は、1、650g前後になります。

コスモス 1個分 こねた団子の生地 410g  
 (出来上がり10枚分)

白 250g  
 ピンク 100g  
 みどり 50g  
 黄色 10g



やせ駒

### <作り方>

- ①棒状のコスモスに形作りをする。
- ②蒸し器で蒸かす。
- ③冷まして輪切りにする。



\* 蒸し上がったものは、一晩置いて冷ましてからのほうが切りやすい。  
 \* 凍くなった「やせ駒」は、トースター等で焼いて食べてもよい。

## たいごろ (団子/行事食)

(調理目安時間 約60分)

メインの食材: 米粉、あずき

### 材料/25~30個分

米の粉 { もち米 600g  
 うるち米 400g  
 水

あん { あずき 250g  
 砂糖 300g

米の巻 1個につき7~8枚  
 いぐさのみも



たいごろ

### <作り方>

- ①あんは、先に作っておく。
- ②粉をこねる。
- ③あんを中に入れた団子を葉の葉で包む。
- ④蒸し器で25~30分蒸す。



## 煮しめ (副菜/伝統料理)

メインの食材: 焼豆腐、野菜

### 材料/4人分

焼豆腐 2くし  
 大根 150g  
 人参 1本  
 ごぼう 1/2本  
 生しいたけ 4枚  
 こんにゃく 1/2丁  
 昆布 1本  
 フキ 4本  
 車麩 1枚

きつね揚げ 2枚  
 かまぼこ (板なし) 1本

だし汁 3、5カップ  
 (煮干し又はあごだし)  
 砂糖 大さじ1  
 しょうゆ 大さじ3  
 塩 小さじ1  
 酒 大さじ2  
 みりん 大さじ2

### <作り方>

- ①大根は皮をむき、輪切りにし歯取りをする。
- ②人参、ごぼうは斜め切りにし、水に浸けて置く。
- ③こんにゃくは、湯がき、中央縦に切り口を入れて、片端をくぐらせ平網形にする。
- ④昆布は結び昆布を作る。
- ⑤車麩は、水煮戻して柔らかくする。
- ⑥だし汁に調味料を加え、煮えにくい材料から煮ていく。かまぼこは後で加えて煮る。

### ・ 詳しい伝え

- ①こんにゃくは、砂を出し、お腹の掃除をするので先に食べる。
- ②フキは歯齧で線越のもの、盛付けるときは、上にのせる。
- ③大根はどんな味にも染まる。
- ④昆布は「森こぶ」と言われる。
- ⑤かまぼこは、彩りを良くする。
- ⑥ごぼうは、根菜で根を煮る。土台を作る。



## せんそうぼう/そば (主食/伝統料理)

(調理目安時間 約30分)

メインの食材: そば、大根

### 材料/4人分

そば 4玉

### 出し汁

しょうゆ 大さじ5~7  
 トビ(あごだし) 2玉  
 昆布 4cm  
 干しいたけ 2個

大根 300g  
 黒ごま 適宜  
 塩

\* 薬味-ねぎ

\* 付け合せ

- きんぴらごぼう

人参、ごぼう、油、しょうゆ  
 みりん、酒、砂糖、白ごま



### <作り方>

- ①大根は、千切りにして、から炒りする。
- ②ごまは、炒ってすり鉢でする。
- ③大根の水切りをして軽くもみ、②のすり鉢の中に入れ、ごまで和える。
- ④出し汁を作る。
- ⑤そばを茹でて、器にそばを盛り、④を好みの量だけそばの上に乗せ、出し汁をたっぷりかける。