



村で購入できる食材を使って
旬で手軽な料理を紹介するよ!



とり肉のみぞれ煮

材料（2人分）

とり肉（むね、又はもも）	1枚
万能ねぎ	2本
ゆず	適量
みどり大根（小）	1本
砂糖	大さじ1
① しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1

作り方

1. とり肉はそぎ切りにし、みどり大根はすりおろす。万能ねぎはみじん切り、ゆずは千切りにする。
2. フライパンに油を熱し、とり肉を焼く。
3. 両面が白く色づいたら①を加えて火を弱め、大根おろし半分を入れて混ぜ、蓋をする。
4. とり肉に火が通ったら、残り的大根おろしと和え、お皿に盛り付ける。
5. 最後に万能ねぎ、ゆずを散りばめたら出来上がり!!

ワンポイント とり肉は焦げ目が付かない程度に火を通すことで、ふっくら仕上がります。

年末年始の食べ過ぎに 薬膳雑炊

材料（2人分）

冷ごはん	茶碗2杯	コンソメスープ	2.5カップ
ザーサイ	適量	(※コンソメ)	大さじ1)
万能ねぎ	適量	酒	大さじ1
白菜	2~4枚	① しょうゆ	小さじ1~2
生姜	1片	塩	適量
ホタテの缶詰	1缶		
ラー油、又は七味唐辛子	適量		

作り方

1. ザーサイ、万能ねぎはみじん切り、白菜は細切りする。生姜はすりおろす。
2. 鍋にコンソメスープ、ホタテの缶詰（汁ごと）、①を入れ、水でさっと洗ったごはんを煮る。
3. 2がぐつぐつしてきたら白菜を入れ、少し煮る。
4. 最後にザーサイ、万能ねぎ、しょうがを散りばめ、お好みでラー油、又は七味唐辛子を加えたら出来上がり!!

ワンポイント ザーサイの代わりに野沢菜漬けを細かくして入れても美味しくいただけます。



村で購入できる食材を使って旬で手軽な料理を紹介するよ!



山芋とりんごの和風スイーツ

材料 (2人分)

山芋	5cm
りんご	1/2個
干し柿	1個
黒蜜	適量
きな粉	適量

作り方

1. 山芋とりんごは1cmの角切りにし、山芋はさっと茹でる
2. 干し柿は細かく刻む。
3. 1、2を混ぜてお皿に盛り付け、黒蜜、きな粉をかけたら出来上がり!!

きのこの山芋和え

材料 (2人分)

山芋	200g
しめじ	1パック
エリンギ	1~2本
しいたけ	5枚
えごま	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	適量

作り方

1. 山芋はすりおろす。
2. しめじは石づきを取り子房に分け、エリンギ、しいたけはスライスする。
3. 水150~200ccを沸させ、2と④を加え、少し煮る。
4. すりおろした山芋半分を入れ、さっと混ぜたら火を止める。
5. お皿に盛り付けて、残りの山芋をかけ、さっと炒ったえごまをかけたら出来上がり!!