

No. 001 | わらびのナムル



【INGREDIENTS】

わらび（水煮）	400g
人参	400g
白ごま（いり）	24g
ごま油（にんにく炒め用）	10ml
にんにく（すりおろし）	16g
醤油	60ml
ごま油	50ml
日本酒	60ml
みりん	60ml

【COOKING INSTRUCTIONS】

- ①人参を千切りにして食感が残るくらいにきつと茹で、水気を切る。
- ②わらびを好みの長さに切り揃える。
- ③弱火にしてごま油（にんにく炒め用）でニンニクを炒め、わらびと人参を加えて、残りのごま油でいため、日本酒、みりんを加えて全体を混ぜながら炒める。

【TIPS】

No. 002 | イタドリの油炒め



【INGREDIENTS】

イタドリ	300g
植物油	大きじ1
みりん	大きじ2
醤油	大きじ2
白ごま	少々
削り節	少々

【COOKING INSTRUCTIONS】

◆下処理

- ①イタドリの皮を剥き、熱湯にくぐらせたあと、すぐに冷水に入れ、半日から1日ほど水にさらしておく。(酸味を抜く)
- ②さらしたイタドリを適当な長さに切り揃え、塩をまぶして重石をのせておく。塩漬け保存が一般的だったが、近年は冷凍保存することも多い。

◆手順

- ③下処理後のイタドリを4cm程度に切り、水にさらし塩と酸味を抜く。
- ④鍋に植物油を入れ、少し火にかけてからイタドリを加え、調味料と削り節を加え、手早く炒め火を止める。
- ⑤ごま油を加え、冷ましながら味をなじませる。

【TIPS】

- ・塩は塩漬けて保存するのが一般的だったが、近年は冷凍保存することも多い。
- ・斜めに切ると、塩と酸味がはやく抜ける。
- ・残ったイタドリを煮返すと柔らかくなるの煮返さない。
- ・油炒めや、天ぷら（高知県では魚のすり身を揚げた「さつま揚げ」のことを天ぷらという）や、ちくわ、鶏肉などを加えることもあり、レシピの幅が広い。

No. 003 | シオデと豚肉の朴葉焼き



【INGREDIENTS】

シオデ	400g
朴葉	10枚
豚肉肩ロース 薄切り	800g
ねぎ	2本
しいたけ	10枚
味噌	400g
砂糖	160g
みりん	120ml
日本酒	120ml

【COOKING INSTRUCTIONS】

- ①鍋に湯を沸かし、沸騰したらシオデを入れて茹で、ボールに水を入れて取り、灰汁抜きをする。灰汁抜き後、ざるで水を切り、3～4cmの斜め切りにする。
- ②ねぎは、0.5cmの厚さで斜め切りにし、シイタケは千切りにする。
- ③味噌、砂糖、みりん、日本酒を小鍋に入れ、混ぜ合わせ火にかけて煉る。たれの半分をボールで豚肉とよく混ぜる。
- ④朴葉の軸を鋭角に切り、朴葉の上に③のたれを敷き、10等分した豚肉、シオデ、ねぎ、しいたけのをせ、好みの量のたれをかけ、二つに折って軸とめる。
- ⑤フライパンに並べ、強火から弱火にして、ふたをして15分程度、豚肉に火が通るまで加熱する。

【TIPS】

- ・③のたれは、④で好みの量を使用する。
- ・ねぎ、シイタケのほか、好みのきのこや火が通りやすい野菜、下茹でした野菜を使用する。

No. 004 | 朴葉焼き団子



【INGREDIENTS】

朴葉	10枚
上新粉	600g
砂糖	60g
塩	9g
熱湯	444g
削り節	少々
片栗粉	少々
砂糖醤油	少々
胡桃味噌	少々

【COOKING INSTRUCTIONS】

- ①ボールに上新粉と砂糖、塩を入れ、混ぜる。
- ②熱湯を加えながら箸で混ぜてから手でひとまとめにし、耳たふ位の硬さにこねる。
- ③生地を一握りくらいに千切り、蒸し布を敷いた蒸し器に入れて20分蒸す。
- ④蒸しあがったら蒸し布ごと持ち、冷水に1分くらい入れて冷やす。
→まとまりにくくなるので、冷やしすぎに注意
- ⑤水気を絞りボールに入れ、しっかりこねる。
→ここでしっかりこねると後の作業がしやすい
- ⑥10等分した団子を朴葉で包み、フライパンで弱火で15分程度、朴葉の両面が少し焦げるまでじっくり焼く。餅に朴葉の香りが移り、そのおいしさを格別なものにする。
- ⑦好みで砂糖醤油や胡桃味噌などをつけて食べる。

【TIPS】

- ・朴葉にはアルカロイドのマグノクラリン、マグノフロリン、フェノール類のマグノロール、ホオノキオールなどの成分を含んでいます。健胃・整腸・利尿・去痰などの効果があります。ホオノキの皮は「厚朴（コウボク）」という漢方薬で百草丸の材料としても使われています。

No. 005 | 山菜と鶏肉のおかか衣揚げ



【INGREDIENTS】

山菜（シオデ、ワラビ等）	250g
きのこ（マイタケ等）	250g
鶏もも肉	625g
塩	小さじ1/2
薄力粉	50g
醤油	大さじ3
みりん	大さじ3
こしょう	少々
一味唐辛子	小さじ1/4

A調味料…炭酸水 500ml、薄力粉 250g、カツオ削り節 12.5g

B調味料…信州味噌 135g、しょうが 50g、砂糖 7.5g、一味唐辛子 小さじ1/2

【COOKING INSTRUCTIONS】

- ①山菜は種類によっては下茹でし、一口大に切る。
- ②きのこ類は一口大に手でほぐすか包丁で切る。
- ③①・②を混ぜ合わせ、薄力粉をまぶしておく。
- ④ボールにAを混ぜ合わせ、衣を作る。
- ⑤④に③の半量くらいを混ぜ、おたまやしゃもじ、小さめの器などで揚げる大きさにまとめ（箸で抑えるようにしてくっつける）、それから170℃の油で2～3分カリッと揚げる。
- ⑥鶏肉は1cm厚の一口大に切り、醤油、みりん、こしょうをもみ込んで30分おく。汁気をふいて薄力粉をまぶし、Aの衣をくぐらせて170℃の油で2～3分カリッと揚げる。
- ⑦下味をした鶏肉は汁気を拭き、薄力粉をまぶしたあと、Aの衣をくぐらせて170℃の油で揚げる。
- ⑧Bを混ぜ合わせてつけダレを作る。
- ⑨器に盛り、⑧のたれを添える。好みでレモンや酢だちなどを添える。

【TIPS】

- ・山菜はその時にあるもので作る。灰汁が強いものは茹でる等、灰汁抜きをしてから揚げる。
- ・衣のカツオ削り節の香りがポイント。

No. 006 | 煎り酒



【INGREDIENTS】

日本酒	600ml
梅干し	大3個
カツオ削り節	4g
塩	少々

【COOKING INSTRUCTIONS】

- ①小鍋に日本酒、梅干し（種ごとつぶす）、塩を入れ、日本酒が半分になるまで弱火で煮詰める。
 - ②カツオ削り節を入れ、さらに5～6分弱火で煮る。
 - ③②を火からおろして粗熱を取り、キッチンペーパーなどを敷いたザルで丁寧に漉す。
 - ④味を見て塩を加える。
- 梅干しは塩分18%以上の減塩でないものを使う。
 - 底の狭い小鍋を使うと、梅干しが日本酒にしっかりと浸かり、梅干しの味を日本酒になじませることができる。
 - 鰹節は風味の良いものを使う。自宅で削りたての鰹節があれば、なお美味しい煎り酒が作れる。

【TIPS】

- ・王滝村の郷土食『生盛-いけもり-』に添えるのが煎り酒です。
- ・醤油大さじ1に含まれる塩分は約2.6g、一方で煎り酒大さじ1に含まれる塩分や約0.2gで、鰹節のイノシン酸のうまみと梅干しのクエン酸の酸味で自然と減塩できる万能調味料です。

No. 007 | 梅シロップ寒天寄せ



【INGREDIENTS】

梅シロップ	450 ml
梅シロップ漬けの梅	適量
粉寒天	12 g
水	1100 g

【COOKING INSTRUCTIONS】

- ①鍋に水と粉寒天を入れ5分置く。
- ②中火にかけ沸騰したら弱火にし、粉寒天が溶けるまで1～2分木べらでかき混ぜながら煮溶かす。
- ③①の粗熱がとれたら梅シロップを加え、よくかき混ぜる。
- ④器にシロップ漬けの梅を入れ、②の寒天液を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

【TIPS】

- ・梅シロップは砂糖の糖分と梅のクエン酸で夏の農作業や熱中症対策にぴったりです。
- ・薄めに作って一つまみ塩を入れると、手作りのスポーツドリンクになります。

No. 008 | 朴葉寿司



○調味料

米酢190ml、砂糖106.75g、塩13.5g、サラダ油適量、だし汁455ml、醤油58.2ml
水60ml

【INGREDIENTS】

米	750g
朴葉	20枚
卵	3個
干し椎茸	7枚
人参	35g
ごぼう	100g
みょうが	3本

【COOKING INSTRUCTIONS】

- ①米は1時間前に洗っておく。
- ②寿司飯は少し硬めがよいので、水をやや控えめに炊き上げ蒸らして、熱いうちにすし桶（ボール）に移す。合わせ酢（米酢100g、砂糖50g、塩12.5g）を作り、ご飯全体にまわしかける。杓子をたてに使い、ご飯を切るようにして混ぜる。
- ③朴葉は洗ってよくふき、枝側を楊枝になるように調理用ハサミで切り落としておく。（朴葉は酢でふく）
- ④卵は、砂糖（小さじ3/4）と塩（1g）で味付けし、サラダ油で薄焼き卵を作り、千切りにする。
- ⑤干し椎茸は水でもととしてだし汁（120ml）で煮て、砂糖（7.5g）、醤油（12.5ml）の順に調味料を加えて含め、薄切りにする。
- ⑥人参は3cmの長さに千切りにし、だし汁（85ml）で煮て、砂糖（5g）と醤油（37.5ml）で味付けする。
- ⑦ごぼうは3cmの長さに千切りにし、あく抜きと水切りをしたら、だし汁（250ml）で煮て砂糖（17g）と醤油（8.3ml）で味付けする。
- ⑧みょうがは乾いた根本を少し切り落とし、縦に2～4等分に切る。鍋に湯を沸かして1分間、みょうがを茹でる。ざるに上げて、全体に塩を2～3つまみ分をふりかけ、そのまま粗熱を取る。砂糖（25g）、塩、米酢（40ml）、水（60ml）を保存容器に入れ、調味料を溶かし混ぜ、水気をしぼったみょうがを漬け込み冷蔵庫に保管する。
- ⑨酢飯を朴葉の中心にのせて、卵、椎茸、人参、ごぼうと千切りにしたみょうがをのせて、朴葉を折り曲げ、朴葉の茎の楊枝でとめて、ボールに重ねながら入れ、朴葉の香りがつくようにお皿など重しをして落ち着かせる。

【TIPS】

・川魚の佃煮などをのせると、地元のものでさらにおいしくできると思われる。