
戦時中のくらし



学童集団疎開の様子
(長林寺／馬路町)

日中戦争開戦の翌年、国家総動員法が公布された昭和13(1938)年ごろから、日々の暮らしも戦時色を増していきます。節約が奨励され、人々は勤労奉仕に駆り出されました。16年末に太平洋戦争が始まり、緒戦勝利の熱狂に沸いたのも束の間、ふるさとは徐々に生活物資や食糧不足に苦しむことになるのです。

国民学校と名を変えた小学校の校庭は「決戦畑」と呼ばれるイモ畑に、花壇は野菜畑になりました。カボチャのツルを屋根上まで伸ばした家もありました。



戦時中のおやつ

くうしゅう
空襲に備え、蔭田野小の楠の下や曾我部小の土手の脇などに大規模な防空壕が、各町内でも小さな防空壕がいくつも掘られ、軒先には防火水槽ぼうかすいそうを置きました。

銃後のまちは文字通り暗い印象でした。土蔵の白壁は黒く塗られ、夜は電灯に布が被せられ、明るい色の服も禁止でした。女生徒は兵庫や京都市内など遠方の軍需工場へ。市立図書館の近くにもシン工場があり、花の青春を落下傘縫いに費やしたのです。

夫や兄弟は次々と、女たちの千人針を携えて出征していきました。母親ら家族は亀岡駅や千代川駅などで、多くの人々とともに威勢良く旗を振って見送らねばなりませんでした。亀岡市遺族会の「みたまの記録」(1974)によると、日中戦争以降、亀岡では1611人が戦死(戦病、戦傷死含む)。小さな箱に納められたはかない帰郷ききょうを迎えたのも、ふるさとの駅でした。



おいり
(いかきに残ったご飯を天日干しにして
炒った子どものおやつ)



冬の保存食(川魚を焼いてほぜに差したもの)



麦入りご飯のお弁当



戦時中の農作業着

昭和17年の「食糧管理法」で、米、味噌、砂糖といった食品や服、石鹼などの生活用品は配給制になりました。長い列を並んでやっと手に入れる米も、次第に麦や小麦粉など代用食に。母親は小麦粉を団子にして汁だんごにしたり、イモやカボチャをみそ汁に入れて、食べ盛りの子らを懸命に育てました。

農家は厳しい供出を迫られました。宮前町では米が足りず、天引峠まで葛掘りに出かけたそうです。綿不足を補うために野生の麻や糊の原料になる彼岸花の球根、軍馬に与える草さえも差し出したといひます。

大阪空襲の余波で、東別院や保津地域に焼夷弾が投下されるなど空襲被害はありましたが、都市部よりは安全で食事にもありつけらるだろうと、昭和20年春、京都市内からの学童集団疎開が始まりました。実に1800人以上の子どもが寺院などで集団生活を送ったのです。当時の献立表を見ると「豆かす」「おじや」、刻んだ野菜や野草でかさました「野草入り麦ごはん」などが並びます。児童は空腹で、さらに寂しさを募らせたことでしょう。

それでも子どもたちは楽しみを見つける天才です。疎開児童は地区の少年団に編入され、亀岡の子らと畑仕事に励み、時には喧嘩もしながら、友情を育みました。イモの収穫や山でのたきぎ拾いなど記録写真にみえる子どもたちは満面の笑顔です。



戦時中の食事



行事食 レシピ





標準計量スプーン・カップによる食品の重量表

(単位 g)

品 名 \ 計量器	小さじ1 (5cc)	大さじ1 (15cc)	1カップ (200cc)	
水、酢、酒	5	15	200	
しょうゆ、みそ、みりん	6	18	230	
油、バター	4	12	180	
食塩	6	18	240	
上白糖	3	9	130	
グラニュー糖、ざらめ	4	12	180	
小麦粉	3	9	110	
パン粉	1	3	40	
片栗粉	3	9	140	
ごま	3	9	120	
				1合(180cc)
米			170	150

「かさ比重」によりスプーンとカップは単純な倍率では計算できない食品もある



煮干しのだし

にぼしのだし

材料

煮干し 20~30g
水 4~5カップ

作り方

- 1 分量の水に煮干しを入れて一晩おく。(夏は冷蔵庫)
- 2 中火にかけ、煮立ったら火を弱め7~8分煮て火を止め、煮干しを取り出す。



昆布と鰹のだし

こんぶとかつおのだし

材料

昆布 10cm角
花かつお 20g
水 4カップ

作り方

- 1 昆布は、布巾でさっと拭いて汚れを取り、分量の水に20分~1時間浸けておく。
- 2 中火にかけ、沸騰直前に取り出し、鰹を入れる。30秒程で火を止め、鰹が沈んだら、ザルでこす。



赤みそ

あかみそ

材料

大豆 …………… 1升(約1.3kg)
 米こうじ …………… 約1.5kg
 塩 …………… 720g
 煮汁(大豆を煮た汁) …………… 適量
 焼酎 …………… 少々

作り方

- 1 大豆は洗ってたっぷりの水に一晩漬ける。
- 2 大豆を柔らかく炊き、ザルに上げ熱いうちにすり鉢でつぶす。
- 3 半切りおけ(バット)でこうじと塩をよく混ぜ合わせる。
- 4 2と3を煮汁で耳たぶぐらいの固さに混ぜ合わせる。
- 5 仕込み容器に空気が入らないよう隙間なく詰め込む。平にする。
- 6 ラップに焼酎をふりかけかぶせる。全体の量の2割の塩をナイロン袋に入れ均等に重しをし8ヶ月頃から食べられる。

白みそ

しろみそ

材料

大豆 …………… 1升(約1.3kg)
 米こうじ …………… 約3kg
 塩 …………… 360g
 煮汁(大豆を煮た汁) …………… 適量
 焼酎 …………… 少々

作り方

作り方は赤みそと同じ。1ヶ月で食べられる。お正月の雑煮に。



栗おこわ

くりおこわ

材料

もち米 5合
 栗 200g(皮付約400g)
 小豆 100g
 塩 小さじ2
 小豆の煮汁 カップ1

作り方

- 1 小豆は洗って一度煮こぼし、5カップの水を入れ15～20分煮る。火を止めてそのまま10分蒸らす。
- 2 1の小豆をざるに上げて煮汁と小豆にわけろ。小豆は水をかけて冷まし、ナイロン袋に入れておく。(しわにならないように)
煮汁は冷まし、打ち水用に1カップ取り分けておく。残った煮汁に洗ったもち米を入れ、もち米がかぶるまで、たっぷりの水を足して一晩おいておく。
- 3 栗は皮をむき、大きなものは半分に切って水につけておく。
- 4 もち米をザルに上げしばらくおいたあと、蒸し器で20分ほど強火で蒸す。
- 5 4のもち米を飯ぼうにあけ、塩を加えた小豆の煮汁1カップ・栗・小豆を混ぜ入れて、再び蒸し器に戻して20分ほど強火で蒸す。



藤ごはん

ふじごはん

材料

米 5合
 〔黒豆 1カップ
 塩 小さじ1
 酒 大さじ2
 黒豆の煮汁 2カップ
 塩 小さじ1

作り方

- 1 黒豆は8時間以上水に浸ける。大きく膨らんだ黒豆に、3カップの水と塩小さじ1を加えて固めに煮ておく。(水から10分位)
- 2 米は洗って水切りをしておく。
- 3 炊飯器に米を入れ、1の黒豆の煮汁2カップと合わせてふつうの水加減をして、酒、塩、黒豆を入れて炊く。



小芋ごはん

こいもごはん

材料

米	5合	A	薄口しょうゆ	60cc
小芋	400g		酒	大さじ1
ごぼう	50g		みりん	小さじ1
人参	50g			
油あげ	小1枚			
ぎんなん	適量			
昆布	5cmくらい			

作り方

- 1 米は炊く30分前に洗い、昆布を入れ普通の水加減で仕掛けておく。
- 2 小芋は、皮をむいて大きいものは適量な大きさに切って、たっぷりの熱湯で茹でこぼし、水にとってぬめりを洗い落とす。
- 3 ごぼう、人参、油あげは細かく切る。
- 4 1にAと2、3を加えて炊く。
- 5 ぎんなんは、殻を取って塩少々を加えた熱湯に入れて金じゃくしの底でこすって、薄皮を除いておく。
- 6 炊きあがったら軽く混ぜ合わせ、ぎんなんを散らす。



小豆粥

あずきがゆ

材料 (4人分)

米	1合
小豆	50g
餅	4個
塩	小さじ1.5

作り方

- 1 小豆はきれいに洗い、たっぷりの水と共に鍋に入れて強火に掛け、一度沸騰したらゆで汁を捨てる。
- 2 1の小豆に2カップの水を入れ、沸騰後15分くらい煮て、しばらく蒸らしてから小豆とゆで汁を分けておく。
- 3 土鍋に米と水4カップを入れて火に掛け25分ほど中火でコトコト煮て、その中へ小豆と煮汁(2カップ)、塩を加えさらに10分ほどコトコト煮る。
- 4 餅はふっくらと焼き上げて3の中に入れ、5分ほど煮て火を止め、2～3分蒸らす。



いなり寿司

いなりずし

材料（4人分）

白米	3合	《合わせ酢》	
昆布	10cm	酢	60cc
油あげ(角揚げ)	12枚	砂糖	45g
いりごま(白)	大さじ3	塩	小さじ1強
人参	20g		
ごぼう	50g		
だし汁	大さじ1		
砂糖	大さじ1		
しょうゆ	大さじ1		

作り方

- 1 酢に砂糖、塩を入れ弱火にかけ、ひと煮立ちさせて混ぜ、合わせ酢をつくり、炊き上がったご飯にかけ、すし飯をつくる。
- 2 人参はみじん切り、ごぼうは小さめのさがきにして酢水に浸した後、だし汁・砂糖・しょう油各大さじ1で煮つめておく。
- 3 すし飯に、2と炒りごまを混ぜて24個に分けまとめる。
- 4 味付けした油揚げに3のすし飯を親指の腹を角に添えてきっちり詰めて形を整える。

《油揚げの味付け》

- A 油揚げをまな板に置いて菜箸をのせ、手前から向こうに転がして開きやすくする。
- I 三角になるよう斜めに切り、ざるにのせて熱湯を回しかけて油ぬきをした後、木蓋で押さえて水気を切る。
- ウ だし汁100cc、砂糖60g、みりん60cc、しょうゆ60ccで落とし蓋をして煮汁がなくなるまで煮る。
- E バットに取り出し、冷めたら指先で丁寧に開いて袋状にする。



雛寿司

ひなずし

材料（8～9人分）

米	6合	《調味料B(高野・かんぴょう用)》	
昆布	15cm角	だし汁	300cc
干し椎茸	30g	砂糖	大さじ3
高野豆腐	1個	酒	大さじ1
かんぴょう	20g	しょうゆ	大さじ1.5
にんじん	80g	みりん	大さじ2
ちりめんじゃこ	60g	《調味料C(にんじん用)》	
卵	5個	だし汁	100cc
絹さや	40g	砂糖	小さじ1
紅しょうが	適量	塩	少々
《調味料A(干し椎茸用)》		《合わせ酢》	
椎茸の戻し汁	75cc	酢	120cc
砂糖	大さじ4	砂糖	60g
しょうゆ	大さじ3	塩	小さじ1.5
みりん	大さじ4		(火にかけ砂糖が溶ければ火を消し、さましておく)

作り方

- 1 米は洗ってざるにあげ、水と昆布を入れて普通に炊く。
- 2 干し椎茸はさっと洗ってかぶる位の水につけ、芯がやわらかくなれば石づきを切り落とし、Aの調味料で煮詰める。飾り用に1/3を千切りにし、残りは細かくきざんでおく。
- 3 高野豆腐は水につけて戻す。かんぴょうは水にしばらくつけてから、塩小さじ1をふりよくもんだ後、水で洗い流し約5分ゆでておく。
- 4 やわらかくなったかんぴょうと高野豆腐の水気をしぼって細かくきざむ。
- 5 Bの調味料を煮立てた中へかんぴょうを入れ、しばらく煮てから高野豆腐を入れて、弱火で汁気がほとんどなくなるまで煮る。
- 6 にんじんは2cmの千切りにし、Cの調味料で煮る。
- 7 ちりめんじゃこに酢少々をふりかけてしぼる(酢洗い)。
- 8 絹さやは塩茹でし細切り、卵は薄焼きにし錦糸卵、紅しょうがは千切りにし飾り用にする。
- 9 炊きあがったご飯を半切りにうつし、合わせ酢をまんべんなくかけ切るように混ぜる。この時にちりめんじゃこを混ぜて込んでおく。
- 10 9があらかた冷めたら、具の汁気を軽くしぼり全体に混ぜ込む。
- 11 10を器に盛り、錦糸卵、椎茸、絹さやを飾り、紅しょうがを添える。



鯛のお吸い物

たいのおすいもの

材料

鯛	100g
酒、片栗粉	適量
三ツ葉	少々
だし汁	4カップ
《調味量》	
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1
酒	大さじ1と1/2

作り方

- 1 鯛は一口大に切り、酒をふりかけしばらくおく。
- 2 沸騰した湯の中に鯛を入れてゆで、ザルにあげておく。
- 3 2に片栗粉をまぶして再度熱湯に通す。
- 4 3と三ツ葉をお碗に入れ、調味料を加えて温めだし汁をかける。



けんちん汁

けんちんじる

材料

大根	100g
人参	50g
里芋	100g
こんにゃく	1/2枚
鶏肉	100g
木綿豆腐	1/2丁
ネギ	1本
A	だし汁 4カップ
しょうゆ	大さじ2
油	少々

作り方

- 1 大根、人参は拍子切りにする。里芋は、皮をむき一口大に切ってゆがき、ぬめりをとる。こんにゃくは、短冊に切りあく抜きのため水から茹でる。鶏肉は一口大に切り、ネギは小口切りにしておく。
- 2 鍋に油を入れ、鶏肉を炒め、さらに豆腐を水切りして炒める。
- 3 2にネギ以外の材料を入れ、Aで味をつける。
- 4 最後にネギを入れる。



梅干し

うめぼし

材料

青梅	1kg
塩	200g
ホワイトリカー	大さじ2
赤じそ	200g
塩	50g(シソのみ用)

作り方

【下漬け】

- 1 青梅は傷つかないように水洗いし、たっぷりの水に4～5時間浸け(あくぬき)、ざるにあげる。(完熟した梅は30分～1時間)
- 2 乾いた布巾で拭き、ヘタを竹串で取り除く。
- 3 漬ける容器をよく乾かしておき、その中に、塩と梅を交互に入れ、最後に残った塩を入れる。
- 4 ホワイトリカーを注ぐ。
- 5 4に押しぶたをし、軽く重石を置き、容器のふたをする。
- 6 2～3日で、梅酢が上がってくる。

【本漬け】

- 7 赤じその葉は洗って水気を切り、ボールなどに入れ塩をまぶしてよくもみ、出た汁は捨てる。これを、2～3回繰り返す。
- 8 きつくしぼったしその葉を、梅の上にのせて色付けする。(梅の多いときは、梅を取り出して間にも入れる。)軽く塩をふり、容器のふたをして冷暗所に置く。

【土用干し】

- 9 梅雨が明け、晴天が2～3日続きそうな時は、平らなざるに梅と固くしぼったしその葉を広げて、日のあたる場所で三日三晩干す。時々裏返してまんべんなく日のあたるようにする。
- 10 干しあげた梅は、別の容器に入れて保存する。又は、梅を梅酢に戻し、しそを交互に入れ、ふたをして冷暗所に置く。
※秋ごろから食べられる。



しょうが漬け

しょうがづけ

材料

新生姜	1kg
塩	100g

作り方

- 1 生姜は洗って適当な大きさに切り、3～4時間陰干しする。
- 2 梅干しを出して、梅酢の中に1の生姜を漬け、塩をふりかける。
取り出した梅をその上にのせ、しそをのせて冷暗所で保存する。



たくあん

たくあん

材料

大根	10kg
塩 下漬け用	300g
本漬け用	200g
米ぬか	1kg

作り方

【下漬け】

- 1 大根は洗って、下漬け用の塩を1本1本によくこすりつける。
- 2 切り取った大根葉も洗って、大根のすき間を埋めるように漬ける。
- 3 大根の重さの2～2.5倍の重石をして1週間以内に水が上がるようにする。
- 4 水が上がって3日くらいしたら水切りをして、本漬けにかかる。

【本漬け】

- 5 本漬け用の塩と米ぬかをよく混ぜ合わせる。
- 6 漬け樽の底に5を1cmくらい敷き、大根をきっちりと並べる。
- 7 その上に5を振り入れ、また大根をきっちり並べる。これを繰り返す。
- 8 下漬けた大根葉を置き、押し蓋をして重石を最初は強くかけ、水が上がれば少し軽くする。常時押し蓋の上に水が上がる程度に加減する。



白菜のぬか漬け

はくさいのぬかづけ

材料

白菜	10kg
塩 下漬け用	300g
本漬け用	100g～200g
米ぬか	800g
昆布	50g
たかのつめ	適量

作り方

【下漬け】

- 1 白菜の根元を上にして、包丁で5～6cmほどの切り込みを入れる。
- 2 切り込みに指を入れて、左右に押し広げるようにしながら二つに割り、塩のまわりをよくするため、芯の固いところに包丁を入れる。
- 3 漬け樽の底に薄く塩を振る。
- 4 白菜の葉を広げながら塩を振って（根元は多めに）、切り口を上にして並べる。
- 5 次の段は、根元を反対に並べ、4・5を繰り返す、白菜の重さの2倍に重石をのせる

【本漬け】

- 6 水が上がって3日後、白菜をとりだして、水気を絞る。
- 7 本漬け用の塩、米ぬか、昆布（2～3cmの幅に切ったもの）、たかのつめ（好みで土生姜、にんにく等）を混ぜておく。※ビニール袋の中で混ぜ合わせると、散らばらないでよい。
- 8 6の白菜に7を振りかけ、葉先を丸めるように切り口を下にして漬け込む。
- 9 白菜の2倍くらいの重石を載せ、冷暗所に置く。
- 10 水が上がれば、重石は軽いものに替え、常時、押し蓋の上に少し水がある程度に加減する。



どぼ漬け

どぼづけ

材料

《漬け床》	《どぼ漬けの野菜》
米ぬか …………… 4kg	きゅうり
塩 …………… 1kg	なす
水 …………… 6ℓ	うり
にんにく …………… 5片	
たかのつめ …………… 10本	
大豆 …………… 適量	
昆布 …………… 適量	
土生姜 …………… 適量	

作り方

- 鍋に水と塩を入れ、煮立てて冷ましておく。
- 容器に米ぬかを入れ、1の塩水を注ぎ入れて混ぜる。
- にんにく、土生姜、大豆、たかのつめ、昆布を加え、よく混ぜる。
- 大根や蕪の葉をつけ床を慣らす。これを捨て漬けといい、食べはしない。
- 毎日必ず1回以上底からかき混ぜる(手入れ)
- 糠みそが少なくなったら、米ぬかに10%の塩を混ぜたものを足す。



なすのからし漬け

なすのからしづけ

材料

塩漬けなす ……………	500g
和がらし ……………	20g
米こうじ ……………	50g
ぬるま湯 ……………	80cc
A しょうゆ ……………	50cc
砂糖 ……………	50g
みりん ……………	30cc
塩 ……………	小さじ1/2

作り方

- 塩漬けなすを一口大に切って水に浸ける。時々かき混ぜながら細い流し水でさらすと、1日くらいで塩が抜ける。水気をしぼる。
- 和がらしは、酢大さじ1とぬるま湯大さじ1を加えて練り、30分くらいラップをしておく。
- 米こうじにぬるま湯を入れ、混ぜてラップをしておく。
- 調味料Aを大きめの鍋に入れ沸騰させ、なすを入れて汁がなくなるまで中火で炊く。(なすに液をしみ込ませる。)
- 4のなすに2と3を入れ、充分練り上げ、冷めてから器に入れる。



福神漬け

ふくじんづけ

材料

大根	300g	《漬け汁》	
れんこん	100g	しょうゆ	カップ1
にんじん	100g	みりん	大さじ3
ごぼう	50g	酒・酢	各大さじ2
なす	小2個	三温糖	大さじ5〜6
しょうが	1かけ		
しその実	大さじ1		
塩	適量		

作り方

- 1 野菜は洗い、根菜類は皮をむく。ごぼうは薄く切った後、水に浸けてあく抜きをする。すべて2〜3mm厚さの一口大に切る。野菜の重さの2%の粗塩をふってもみ、約1時間置く。ざるに入れ、サッと水洗いしてよく水気を絞る。
- 2 漬け汁の材料をなべに入れ、中火にかけてひと煮立ちさせる。1を加え、煮立ったら一度ざるにあげて漬け汁をきる。漬け汁はとっておく。
- 3 漬け汁をなべに戻して再び煮立たせ、2の野菜を戻し入れる。煮立ったら火を止め、冷ましてから保存容器に入れる。当日から食べられる。



壬生菜の塩漬け

みぶなのしおづけ

材料

壬生菜	1kg
昆布	適量
塩	50g

作り方

- 1 壬生菜は、きれいに洗って水気を切る。
- 2 小束にして先をまとめ、塩少々をふり、板ずりし、しばらくおく。
- 3 2を容器に入れ、残りの塩をふりかけ、昆布を入れて、重石をして一晩おく。
- 4 翌日から食べられるので、好みの長さに切り冷蔵庫で保存する。(1週間くらい保存可能)



小かぶのあちら漬け

こかぶのあちらづけ

材料

小かぶ	350g
人参	少々
きざみ昆布	適量
塩	小さじ1強
A	
砂糖	20g
酢	50cc

作り方

- 1 小かぶは4つ割りにし、薄くいちょう切りに、人参は薄く切る。小かぶの葉は塩を振り、板ずりして、細かく切る。(彩り程度)
- 2 小かぶと人参、刻んだ葉の全体量を計り、2%の塩をして混ぜ、しんなりさせる。
- 3 Aときざみ昆布を混ぜ、2の水気を絞って加え、よく味をなじませる。



千枚漬け

せんまいづけ

材料

かぶ(皮むき後)	2kg
塩(下漬け用)	35g
昆布	20~30cm
たかのつめ	2~3本
A	
酢	200cc
砂糖	70~80g
みりん	50cc
酒	50cc
塩	大さじ1
水	50cc

作り方

【下漬け】

- 1 かぶは、根元を落とし、皮を障子の所まで厚くむく。
- 2 薄く切ったかぶに塩を振り、4kg以上の重石をして一昼夜漬ける。
- 3 下漬けたかぶは、ざるに上げて充分水気をきる。

【本漬け】

- 4 Aを合わせ、一度煮立てて冷ます。
- 5 水気をきったかぶを薄く並べ、昆布の切ったものを散らし、Aをかける。
- 6 5を何回か繰り返す。
- 7 漬け終われば、たかのつめを丸のまま載せ、軽い重石をして一昼夜おくと出来上がり。



やまぶきの佃煮

やまぶきのつくだに

材料

山ぶき(生)	1kg
A	
しょうゆ	180cc
酒	160cc
みりん	40cc
砂糖	適量
煮山椒	10g

作り方

- 1 山ぶきはよく水洗いし、根元を切り落として長さ2~3cmに切る。
- 2 1を熱湯の鍋にいれ、一度茹でこぼしてざるに上げて充分水切りをする。
- 3 鍋にぶきを戻し、Aを入れて弱火でコトコトゆっくり煮込む。
- 4 仕上げに煮山椒を入れ、火を通す。



わらびとお揚げの炊いたん

わらびとおあげのたいたん

材料

わらび	300g
油あげ	1/2枚
だし汁	300cc
A	
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ2

作り方

- 1 わらびは、平らな容器に根元を揃えて並べ木灰をかけ、熱湯を注ぎ落とし蓋をしてそのまま半日置き、きれいに洗う。(木灰がない場合は湯1ℓに重曹5g)
- 2 あく抜きした1のわらびを4cmの長さに切る。
- 3 油あげは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分にして細切りにする。
- 4 鍋にだし汁とAを入れて火にかけ、煮立ったら2・3を入れ中火で煮る。火を止めて味を含ませる。



おから

おから

材料

おから	150g	A	だし汁	1~1カップ半
油あげ	30g		椎茸戻し汁	50cc
干し椎茸	中3枚		砂糖	大さじ1
人参	40g		みりん	大さじ1/2
さつま芋	50g		酒	大さじ1/2
こんにゃく	50g		しょうゆ	大さじ2
ごぼう	40g			
ねぎ	15g			

作り方

- 1 干し椎茸は戻し、2cm長さの千切りにする。油あげは、熱湯をかけて油抜きし2cm長さの千切りにする。こんにゃくは、塩少々つけてもみ、沸騰湯で2~3分ゆで、2cm長さの千切りにする。人参は2cm長さの千切りにする。さつま芋はサイコロ切りにする。ごぼうは、小さめのさがきにし、水にさらす。ねぎは、小口切りにする。
- 2 鍋にAを煮立てて1の具を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- 3 具を煮るのと並行して、厚手の鍋におからを入れ、ふわふわになるまで焦がさないように炒る。
- 4 3に2を加えて混ぜ合わせ好みの柔らかさに炒り煮する。(両方が熱いうちに合わせる)
- 5 仕上げにねぎを加え、ひと混ぜして火を止める。



大豆の五目煮

だいずのごもくに

材料

大豆	2カップ	A	だし汁	1カップ
こんにゃく	1/2枚		砂糖	大さじ5
にんじん	50g		しょうゆ	大さじ4
ごぼう	50g		酒	大さじ1
干しいたけ	3枚		みりん	大さじ1

作り方

- 1 大豆は1晩水に漬ける。(10時間)
- 2 大豆をやわくなるまで炊く。何回もたし水をする。※1度沸騰したらお湯を捨て、新しい水を入れて炊くと吹きこぼれない。
- 3 にんじんは、1cm弱の角切りにし、湯がき、冷水でさらす。
- 4 ごぼうは、1cm弱の角切りにし、酢水でさらした後、湯がき、冷水でさらす。
- 5 干しいたけは水でもどし、細切りにする。
- 6 こんにゃくは、細切りにして湯がき、水を捨て、から炒りする。
- 7 大豆をざるにあげ、Aの中に材料を全部入れて30分程炊き、1晩おいて味をふくませる。



七色のおあえ

なないろのおあえ

材料

かぼちゃ	250g	《あえ衣用調味料》	
にんじん	100g	ごま	大さじ2
なす	3個	みそ	大さじ2と1/2
三度豆	8本	砂糖	大さじ2
とうがらし	3本	しょうゆ	小さじ1弱
しめじ	1パック		
みょうが	1個		

切り方

かぼちゃ 2cm薄切り／にんじん 2cm薄い短冊／なす 縦半分1cm幅／三度豆 細く斜め／とうがらし 半分に切って斜め／しめじ いしづきを除きさばく／みょうが 細長く切り、水にさらす

作り方

- 1 野菜はそれぞれの切り方をして、沸騰した湯の中へ煮えにくいものから順次入れてゆがく。
- 2 やわらかくなったら上げ、冷水をかけて冷ます。
- 3 ごまをよくすりつぶし、みそと砂糖、しょうゆを加えてあえ衣を作る。
- 4 ゆがいた野菜の水気を切り、3のあえ衣であえる。
- 5 みょうがを添える。



かぶら蒸し

かぶらむし

材料 (4人分)

かぶら	1個(約350g)	
卵白	1個分	
焼きあなご	50gくらい	
しめじ	50g	
ぎんなん	4個	
だし汁	1カップ	
A	みりん	小さじ2
	薄口しょうゆ	小さじ1
	塩	ひとつまみ
片栗粉	小さじ2	
おろしわさび	適量	

作り方

- 1 かぶらは、皮をむいてすりおろし、ざるにとって軽く水気を切る。
- 2 ボウルに卵白を入れ、泡だて器で軽くツノが立つまであわ立てる。
- 3 2に1のかぶらを加え、塩少々を入れて下味をつける。
- 4 焼きあなごは、1cm幅に切る。しめじは石づきを除き、小房に分ける。ぎんなんはフライパンで鬼皮をむき、ゆがいて薄皮をとる。
- 5 器に3を大さじ1ずつ入れ、あなごとしめじ、ぎんなんを乗せ、残りの3を等分にかける。
- 6 よく蒸気の上だった蒸し器に5を入れ、強火で約10分間蒸す。
- 7 なべにだし汁を入れて沸かし、Aを加える。片栗粉小さじ2を同量の水で溶いて加え、とろみをつける。
- 8 蒸し上がったものに7をかけ、わさびを添える。