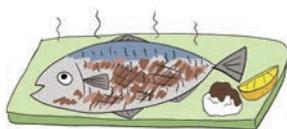
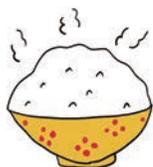


農家の お母さんが 作ったレシピ 100



～母から子へ伝えたい わが家の味 地域の味!!～



このレシピを手にとっていただいたみなさまへ

母から子へ伝えたい わが家の味、地域の味!!

J Aをよりどころに、食や農、くらしの様々な活動に取り組む

私たちJ A女性組織では、平成28年度から重点活動として、

全国のメンバーから地域に伝わる様々な料理を募集し、

J A全国女性組織協議会のホームページ等でレシピを公開してきました。

その数が1,300を超えたことから、「次世代に伝えたい」厳選レシピ100品をとりまとめ、

ご紹介します。皆さまにご活用いただきやすいレシピとして

「材料が手に入りやすい」「作り方が簡単で調理時間が短い」などの観点から、

郷土料理に広い見識のある料理研究家のお二方に選定をお願いしました。

料理が育む物語とともに、各地域の豊かな食材、あたたかな家庭の味、

奥深い地域ならではの味わいをみなさまに感じていただければ幸いです。

J A全国女性組織協議会



目次

はじめに	2
監修者のことば	3
主食編	4
主菜編	18
副菜編	26
汁物編	34
おやつ編	40
伝統食編	44
おわりに	54

本書の使い方



お気に入りの料理は、各ページの切り取り線に沿って切り抜けば、レシピカードとして保存もできます。それぞれのご家庭で、職場で、地域で、大いに活用してください。他のレシピも見たい!という方は、J A全国女性組織協議会ホームページのレシピコーナーまでどうぞ。 ➡

掲載されているレシピはすべて、J Aをよりどころに農に関わる女性たちが考案したものです。材料の分量や作り方の手順などは必ずしも厳密なものでない場合もありますので、大まかな目安や流れとして参考にしてください。ぜひみなさまで自分なりにアレンジしながらお楽しみください。



レシピの向こうに見える食卓、家族の笑顔、
そして地域の歴史と文化 —— しらいのりこ

J Aの料理教室やクッキングフェスタなどで各地を訪問するたびに思うのは、J A女性組織のみなさんが考える料理のアイデアが、どれも知恵と工夫と愛情にあふれている、ということです。

今回、改めてたくさんさんのレシピを拝見して感じたことは、「材料を無駄にしない」という、まさに「農家のお母さん」ならではの思いと工夫が、随所に表れている点でした。そして、どんな調理方法であればそれらの食材を子どもたちが喜んで食べてくれるか、よく考えているのが垣間見えます。一つ一つのレシピを見ていると、その向こう側に各家庭の食卓が、そしてそれを囲む家族の姿が、さらにはお母さんの笑顔や気配り、優しさまでが浮かび上がってくるようです。

地域の行事や祭りでもふるまわれる料理も多く、そこからは日本各地の豊かな歴史や文化が見えてきます。こうした貴重な地域文化を、ぜひ本書の活用を通して次世代につないでいってほしいと思います。



しらいのりこ／料理研究家
米農家出身の夫とともにごはん好きユニット「ごはん同盟」を結成。J A家の光料理教室・クッキングフェスタ等の出講も多く、レシピ本の出版や雑誌連載、テレビ出演等多数。

若い世代にもっと知ってほしい

宝の山のような料理と物語の数々 —— 吉田麻子

本書は全国のお母さんが愛情を込めて作った誠実でうそのない料理に満ち溢れています。農家のお母さんのレシピらしいおおらかさが随所に感じられ、料理の楽しさや醍醐味を改めて思い出させてくれました。

私自身、和食や伝統料理の文化を伝える活動を続けていますが、まだまだ知らない郷土料理や食文化があり、四季折々の食材の豊かさに驚かされる思いです。

本書の料理とその背景に眠る物語は、まさに宝の山。もっともっとたくさんの人たちに知ってほしいですね。農家のお母さんたちの知恵とアイデア、経験が詰まったこのレシピ集が、若い世代のもとにも届くことを、願ってやみません。



吉田麻子／料理家
大阪を拠点に日本の食と文化を発信する日本料理の研究者として、企業のレシピ開発や監修、料理教室や食育イベントなど多岐にわたって活動。和食の教室を大阪と東京にて開催。吉田麻子料理研究室主宰。上方食文化研究会主宰。

簡単アスパラの炊き込みごはん



J A びばい女性部 (北海道)

米どころの北海道・美唄地方から、
特産品のグリーンアスパラガスと合わせて

簡単にできるごはん料理です。

彩りよく、子どもも大好きな味に仕上げました。

レモンを加えることで、

さわやかな味の変化も楽しめます。

【作り方】

①米をといで炊飯器に入れ、通常の水加減より少なめの水量にセットし、[A]を加えてひと混ぜする。

②穂先以外のアスパラは5mm幅の小口切りにする。

③ニンジンとベーコンは3mm角に切る。ベーコンは細切りにする。

④①の炊飯器に②のアスパラ、③のニンジン、ベーコン、バターを入れ、通常モードで炊飯する。

⑤④を器に盛り、軽く茹でたアスパラの穂先とレモンを飾ってパセリをふる。

【材料（4人分）】

米	2 合
グリーンアスパラガス (中サイズ)	4 ~ 5 本
ニンジン	1/3 本 (30g)
ベーコン (薄切り)	4 枚
バター	20g
[A]		
鶏がらスープの素 [顆粒]	小さじ 2 強
塩	小さじ 1/4
黒コショウ	少々
レモン (輪切り)	4 枚
パセリ (みじん切り)	適量



水は通常より少なめにして、
やや固めに炊き上げるのがポイント。
レモンは輪切りをさらに
4等分に切って飾りましょう。

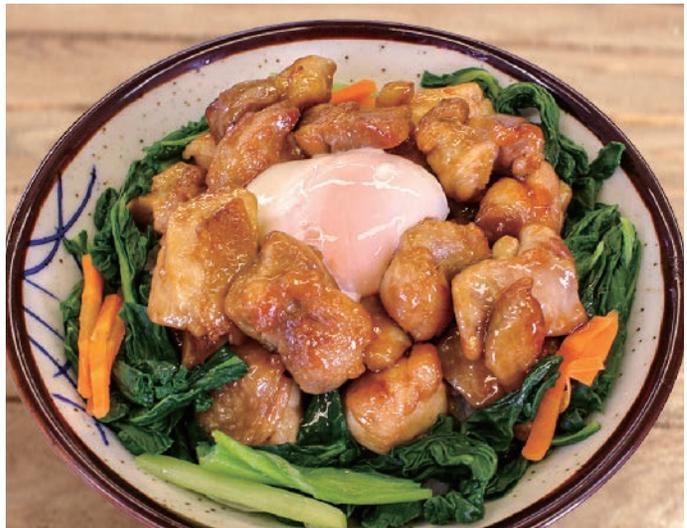
農家のお母さんが作ったレシピ

鶏DON!

奈良県産の「大和肉鶏」と「大和まな」を使い、
大人も子どもも食べやすい味つけにしました。
「大和まな」は小松菜、「大和肉鶏」は
一般的な鶏もも肉などで代用できます。
栄養面と彩りにもこだわり、育ち盛りの
子どもたちにぜひ食べてほしい丼ごはんです。

【材料（4人分）】

大和肉鶏 (鶏もも肉でも OK)	600g
大和まな (小松菜でも OK)	150 ~ 200g
ニンジン	30 ~ 50g
温泉卵	4 個
焼き鳥のタレ (市販)	適宜
ごはん	3 合
塩	少々 (大和まなを茹でる用)



J A ならけん女性部 (奈良県)

【作り方】

①大和肉鶏は一口大に切り、フライパンで焼いて焼き鳥のタレで調味する。

②大和まなは色よく塩茹でし、1枚5cmほどに切る。

③ニンジンとベーコンは千切りにして軽く茹でる。

④器にごはん、味つけした鶏肉と大和まな、ニンジンを盛りつける。

⑤中央に温泉卵を添えて完成。

大和まなは火の通りが早いので、
ゆですぎに注意。
鶏肉は皮目から焼き、
タレを加えたら、照りが出るまで
よくからませてください。



大和肉鶏は良質なたんぱく質やビタミンAが豊富で、歯ごたえがあり、時間をかけて育てられるため旨味があります。
大和まなは肉質が柔らかく栄養面にも優れています。

主食編

J A 全国女性協

飛騨牛のトマト丼

牛肉、トマトとシイタケを使った丼です。
具材をたくさん使用しているので
野菜嫌いなお子さんでもおいしく召し上げれます。
トマトを使うことであっさりとした味つけとなり、
ごはんも進むので、食べ盛りのお子さんから
お肉大好き大人まで、ピッタリの牛丼です。

【材料（4人分）】

[A]

牛薄切り肉.....	200g
タマネギ.....	1個
シイタケ（生）.....	3枚
シメジ.....	100g
トマト.....	2個

[B]

醤油.....	大さじ3
みりん・酒.....	各大さじ2
Aコープかつおだし.....	小さじ1（50倍濃縮）

トマト.....	飾り用
カイワレダイコン.....	適量
ごはん.....	適量



J A ひだ女性連絡協議会（岐阜県）

【作り方】

- ① [A] をそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に①と [B] を合わせ、材料が柔らかくなるまで煮込む。
- ③ 器にご飯を盛り、上から②をかけて、カイワレダイコンとトマトを添えて完成。



簡単にできる定番の牛丼ですが、お肉のおいしさが味わえます。最後にカイワレとトマトをのせることで、彩りも鮮やかに。

農家のお母さんが作ったレシピ

主食編



JA 板野郡女性部（徳島県）

【材料（4人分）】

ごはん.....	1合
焼き海苔（全形）.....	2枚
春にんじん.....	2本
キュウリ.....	1本
牛薄切り肉.....	250g
焼肉のたれ（市販品）.....	適量
たくあん.....	適量
白ゴマ.....	大さじ2
塩.....	適量
コショウ.....	適量
ゴマ油.....	適量



牛肉は先に焼き肉のたれに2～3時間漬けてしっかりと味をしみこませます。春にんじんをたっぷり使うことで彩りが華やかに。

春にんじんのキンパ

J A 板野郡は日本有数の春にんじん産地です。
トンネルの中で雨に当てずに栽培された
春にんじんはとにかく甘く、
やわらかさも自慢です。

【作り方】

- ① 春にんじん、キュウリ、たくあんは棒状に細長く切り、キュウリは塩少々をまぶしておく。牛肉は焼き肉のたれに漬けておく。
- ② ゴマ油少々で春にんじんを炒め、しんなりしたら塩・コショウ各少々を加えて皿に取り、冷ます。
- ③ フライパンにゴマ油少々をひき、漬けた牛肉をたれがなくなる寸前まで焼き、キッチンペーパーで油を切って冷ます。
- ④ ご飯に白ゴマ、ゴマ油各大さじ2と塩少々を加えて混ぜる。
- ⑤ 巻きすにラップを敷いて海苔1枚を敷き、上下に空きスペースを作って④のご飯の半量を薄く敷く。これを2つ作る。
- ⑥ ⑤の上にそれぞれ半量のキュウリ、たくあん、牛肉、春にんじんをのせてしっかりと巻き、10分ほどなじませて完成。

J A 全国女性協

もちもち レンコンバーグ丼



J A グリーン長野女性部（長野県）

【材料（4人分）】

ごはん	3 合
レンコン	300g
牛豚合挽き肉	250g
ショウガ(すりおろし)	1/2 片
長ネギ(みじん切り)	1/2 本
塩・コショウ	各少々
卵	4 個
片栗粉	大さじ 2
ブロッコリー	適宜
サラダ油	大さじ 1
[たれ]	
醤油	大さじ 1
みりん	大さじ 1
砂糖	小さじ 1

レンコンは
火が通りやすいので
短時間で調理できます。



【作り方】

- ①レンコンは皮をむき、5mmの厚さで8枚分を輪切りに、残りはみじん切りにする。卵は好みの加減でゆでて半分に切る。ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、柔らかくなるまで茹でる。
- ②ボウルにひき肉、塩・コショウを入れてこね、練りが出たらみじん切りにしたレンコン、ショウガ、長ネギをよく混ぜて、輪切りにしたレンコンと同じ大きさを目安に8等分する。
- ③輪切りにしたレンコン1枚の両面に片栗粉をつけ、8等分したタネを1つのせてレンコンが離れないようになじませる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③のレンコン側を下にして並べてふたをし、中火で3分ほど焼く。ふたをとり、混ぜ合わせた[たれ]を加えて、汁気がなくなるまで両面を返しながら煮詰める。
- ⑤器にご飯を盛り、具材をのせて完成。

農家のお母さんが作ったレシピ

山菜 & 栗おこわ

炊飯器を使って簡単にできる、
素朴でやさしい味わいのもっちりおこわです。
おもてなしや季節のお祝いごとにも手軽に作れて、
冷めてもおいしいので、
おにぎりやお弁当にもおすすめ。

【材料（4人分）】

もち米	3 合
山菜ミックス(醤油で煮たもの)	130g
タケノコの水煮	100g
むき栗	100g
だし昆布(15cm×15cm)	1 枚
[A]	
酒・みりん・薄口醤油	各大さじ 3
塩	小さじ 1

もち米は時間をかけてしっかり吸水させるのがポイント。キノコ類、ニンジン、油揚げを入れるとさらにおいしくできます。

[余ったお餅1個と白米2合]

[もち米2合と白米1合]

でも作れます。



J A 富山県女性組織協議会（富山県）

【作り方】

- ①もち米をといで3時間ほど水につけておく。
- ②山菜ミックスをざるにあげ、むき栗は冷水でさっと洗う。
- ③タケノコは流水でさっと洗い、穂先はくし形、根元はいちよう切りにする。
- ④炊飯器に①、[A]を入れ、冷水を3合の目盛りまで入れて一度軽く混ぜ、だし昆布、②、③をのせて炊飯する。
- ⑤炊きあがったら全体を混ぜて器に盛りつけ、むき栗を添えて完成。

主食編

J A 全国女性協

いかめし

駅弁などで知られるいかめしですが、じつは家庭でもけっこう簡単に作れるんです。1年を通じて食べることができ、おかずにもおやつにも、酒の肴としてもお楽しみいただけます。

【材料（イカ 10 杯分）】

イカの胴	10 杯
もち米	2 合
[A]	
めんつゆ（3 倍濃縮）	少々
白だし	少々
[B]	
水	500g
めんつゆ（3 倍濃縮）	200g
白だし	大さじ 2
醤油	大さじ 1 と 1/2
化学調味料	少々

イカは煮ると縮みやすく、もち米もふくらむので、もち米を詰めすぎないこと。30 分ほど煮たら、鍋の様子を一度確認してください。



JA つがるにしきた 深浦支部（青森県）

【作り方】

- ①もち米は水洗いして、1 時間ほど浸水させた後、水切りして [A] の調味料を混ぜ合わせておく。
- ②イカの胴の口を開けて、①のもち米を詰める。先端にも入るように、もち米を入れたら揺り動かして、最終的にいかの胴の 8 割位の容量までもち米を詰めて、口の所を爪楊枝で留める。
- ③鍋に [B] の調味料を入れ、②のイカを並べて入れたら 45 分くらい煮詰めて完成。



J A 糸島（福岡県）

【材料（4 人分）】

豚バラ肉（焼肉用）	400g
キャベツ	200g
ピーマン味噌	大さじ 2
塩・コショウ	各少々
食用油	適量
ごはん	800g
小ネギ	40g

最初からピーマン味噌をからめると焦げてしまうので、肉に火が通ってからからめましょう。



Itoshima 豚丼

日本人はやっぱりごはん！勉強に運動に大忙しの小中高生たちにかがっかり食べてもらいたくましく育てほしいという願いを込めて作りました。甘く仕上げたピーマン味噌が食欲をいっそう増してくれます。

【作り方】

- ①キャベツは千切り、小ネギは小口切りにする。
- ②豚肉に塩、コショウを軽くふる。
- ③フライパンに油を少量ひき、②の豚肉をのせて両面に少し焼き色がつくくらい焼く。
- ④③の豚肉にピーマン味噌をからめて軽く焼く。
- ⑤器にごはんを盛ってキャベツをのせ、豚肉を一枚ずつ広げるように盛りつける。
- ⑥フライパンに残った汁を豚肉にかけ、小ネギを散らして完成。

ピーマン味噌は糸島のお米からできた米こうじと糸島産ピーマンを使用した、J A 女性部のグループが作る加工品。ピーマン味噌の代わりに、市販のニンニク味噌やネギ味噌、青唐辛子味噌（少量）などでもおいしく作れます。



J A岩手ふるさと女性部 (岩手県)

【材料 (4人分)】

ごはん	4人分
[唐揚げ]		
鶏もも肉	200g
酒	大さじ1
醤油	大さじ2
削り節	20g
片栗粉	適量
サラダ油	適量
卵	2個
マヨネーズ	大さじ2
プチヴェール	12個くらい
塩	少量
塩コショウ	適量
パプリカ(赤)	適量

衣に削り節を使っているため、揚げすぎると苦みが出てしまうので要注意。卵をそばろ状にするときは、熱いので布巾などで。



ヴェールをまとった唐揚げ

衣にひと工夫して風味よい唐揚げにし、管内産のプチヴェールを添えました。プチヴェールをぜひ食べてほしいレシピですが、手に入らない場合はブロッコリーやホウレンソウなどでもOKです。

【作り方】

- ①鶏もも肉を12切れに切り、酒、醤油、削り節で味つける。味がなじんだら片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ②ポリエチレン袋に卵2個を割り入れ、マヨネーズを入れて袋の上からよくもむ。空気を抜いて袋の上部をしっかり縛る。
- ③鍋に湯を沸かし、②の袋を入れる (5分ほどで返し、まんべんなく加熱する)。
- ④別の鍋に湯を沸かして塩を少量入れ、プチヴェールを茹でて塩コショウで味つける。
- ⑤③の卵を取り出し、袋の上からよくもんでそばろ状にする。
- ⑥器にごはんを盛り、上から卵そばろをかけ、唐揚げ、プチヴェールを盛りつけて、薄切りにしたパプリカを添えて完成。

農家のお母さんが作ったレシピ



いただき

昔から特別な行事があったときに各家庭で作られ、ご近所にふるまわれた料理です。

名前の由来は諸説ありますが、中国地方最高峰の「大山」の頂上に形が似ているところから「^{だいせん}大山」の頂上に形が似ているところからこう呼ばれるようになった、とも。

【作り方】

- ①米は洗ってざるに上げ、30分ほどおく。
- ②油揚げは短い辺の部分に切れ目を入れて角まで開き、熱湯をかけて油抜きし、水けを絞る。
- ③ニンジン粗みじん、ゴボウはささがきにし、水にさらしてあくを抜き、細かく刻む。シイタケは水1カップ(分量外)で戻し粗みじんにする (もどし汁は取っておく)。
- ④ボウルに①と③のニンジン、ゴボウ、シイタケを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤別のボウルにシイタケのもどし汁、水4カップ (分量外)、[A]を入れてよく混ぜる。
- ⑥④を6等分して油揚げに入れ、つまようじで10か所ほど穴をあけて、開口部をつまようじで留める。
- ⑦炊飯器に煮干し、昆布を重ならないように並べ、⑥を平らに入れて通常モードで炊飯し、炊き上がったら完成。



J Aとっとり女性協議会 (鳥取県)

【材料 (4人分)】

米	2合
油揚げ (三角薄揚げ)	6枚
ニンジン・ゴボウ	各40g
干しシイタケ	3枚
だし昆布 (5×10cm)	4枚
煮干し	18～20尾
[A]		
醤油	大さじ4
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1と1/3
つまようじ	6本

長方形の油揚げなら半分に切って、炊飯器に並びきれないときは2段に重ねて。



主食編

J A全国女性協

みょうが飯

秋のコロコロに太ったミョウガは、
形もかわいらしくて人気です。
香り豊かな初秋の定番めし。
甘酢をふれば
ミョウガが寿司にも変身します。



秋のおいしいミョウガを使うのがポイント。
ミョウガは縦に切るより小口切りにしたほうが香りがより引き立ちます。



J A 愛知東女性部（愛知県）

【材料（4人分）】

米.....2合
ミョウガ.....200g～300g
白だし.....1/4カップ
昆布茶（粉末）.....小さじ1
サクラエビ（乾物）.....15g

【作り方】

- ①米を洗って白だしと昆布茶を加えて混ぜ、2合炊きの水量よりやや多めの水を加えて炊飯器にかける。
- ②①にサクラエビをまんべんなくのせ、10分ほど置いたら炊飯スイッチを入れる。
- ③ミョウガは細めの小口切りにする。
- ④②が炊きあがったら③をのせて蒸らして完成。

農家のお母さんが作ったレシピ

主食編



JA おきなわ女性部（沖縄県）

チキナー 混ぜごはん

沖縄県の家庭料理です。
沖縄ではからし菜のことを
「チキナー」といい、
このチキナー炒めがおかずとして
よく食卓に上ります。
ごはんによく合うことから
生まれたアイデア料理です。



チキナーの苦みやえぐみをとるために、
塩もみしたらしんなりするまで置いてください。
そのあと水で流し、絞ってから炒めます。
ツナ缶をスパム（ポークランチョンミート）に
代えたり、くるま麩を入れても彩りがよくなって good。

【材料（4人分）】

米.....2合
チキナー（からし菜）.....250g
ツナ缶.....1缶
油.....大さじ1
かつおだし（顆粒）.....小さじ1
塩.....適量

【作り方】

- ①チキナーは塩大さじ1で塩もみしておく。米は通常モードで炊飯する。
- ②①のチキナーを水で流して絞り、ツナとともに油で炒め、かつおだしを加える。
- ③炊き上がったごはん②を混ぜ、器に盛りつけて完成。

J A 全国女性協





J A 名取岩沼 美田園支店女性部(宮城県)

【材料（8人分）】

米.....	5 合
すし酢.....	適宜
卵.....	3 個
ニンジン（中）.....	1 本
キュウリ.....	1 本
エダマメ（さやつき）.....	40g
シイタケの甘煮（薄切り）.....	20 切れ
ツナ缶（ライト）.....	3 缶
ミニトマト.....	10 個
砂糖.....	適量
醤油.....	適量
塩.....	適量
食用油.....	適量

鍋をひっくり返すときは慎重に。ミニトマトは小さめの品種を使います。



お米のミルフィーユ

東日本大震災のとき、被災地の宮城県名取市で避難所生活を余儀なくされた方たちが「鍋ひとつあれば避難所でも簡単に作れて、楽しくほっとしてもらえる料理を」と考えられた料理です。復興住宅のみなさんと一緒に作りました。

【作り方】

- ①米は少し固めに炊き、分量に見合ったすし酢を混ぜ合わせる。
- ②ニンジンは5cm長さの千切り、キュウリは縦にスライサーをかけてリボン状に、ミニトマトはへたを取る。
- ③溶き卵に砂糖・塩少々を加えてよく混ぜ、薄く油をひいたフライパンに流し入れて錦糸卵を作る。エダマメは塩茹でしてさやからはずし、薄皮をむく。
- ④ツナの油を鍋に入れ、ニンジン、ツナを軽く炒めて、砂糖・醤油少々で調味する。
- ⑤深めの鍋を用意し、底に錦糸卵を敷き、その上に1/3量のすし飯をのせ、④のニンジンとツナをのせる。さらに1/3量のすし飯をのせてシイタケの薄切りをのせ、最後に残りのすし飯をのせて平らに押さえる。
- ⑥皿に⑤をひっくり返して盛りつけ、③のエダマメをちらし、ミニトマトとキュウリを添えて完成。

野菜の種類が多く栄養バランスもよいので、敬老会やひな祭り、誕生会など、高齢者から子どもまで楽しめます。子どもたちといっしょに作るととても喜ばれる一品です。

農家のお母さんが作ったレシピ

かんぴょうごはん

栃木県の名産品・かんぴょう。活用法がよくわからないという声も多く聞かれるので、かんぴょうを利用して手軽にできる混ぜごはんのご提案です。

【材料（4人分）】

米.....	2 合
かんぴょう（乾燥）.....	50g
[A]	
醤油.....	1/4 カップ
砂糖.....	150g
白ゴマ.....	30g

かんぴょうは歯ごたえのある固さに煮るのがポイントです。甘辛く煮た油揚げにこのかんぴょうごはんを入れ、いなり寿司にして食べても美味。



JA おやま女性会（栃木県）

【作り方】

- ①かんぴょうは水2カップ（分量外）に30分ほど浸して戻す。
- ②①のかんぴょうを15～20分ほど茹でる。
- ③②のかんぴょうを鍋から一旦取り出し、1cm幅に切ってから再び②に戻し、柔らかくなるまでさらに煮る。
- ④③に[A]を加え、15分ほど煮る。
- ⑤米を洗って固めに炊飯し、炊きあがったら煮汁を切った④を混ぜ合わせ、器に盛りつけて白ゴマをふりかけて完成。

主食編

J A 全国女性協

山形ビビンバ丼

山形県の食文化の一つである漬物を家庭で子どもたちが食べる機会が減っているなか、地場産食材をたっぷり使った丼にして食べてもらおうと考えました。運動をしている食べ盛りの子どもたちも満足のボリュームごはんです。



山形県J A女性組織協議会（山形県）

リンゴの水分を残してしっとりとしたそばろにするのがポイント。ニンジン、豆モヤシはシャキシャキ感を残すようにさっと茹で、漬け物と同じような食感にします。

【材料（4人分）】

ごはん.....	3合
豚バラ肉.....	100g
豚ひき肉.....	150g
豆モヤシ.....	1/2袋
ニンジン.....	1本
青菜漬.....	150g
ニンニク.....	1と1/2かけ
温泉卵.....	1個
リンゴ.....	1と1/2個
塩こうじ.....	大さじ1
味噌.....	大さじ1
だし醤油.....	大さじ1
食べるラー油.....	少々（お好みで）
ゴマ.....	少々（お好みで）



【作り方】

- ①リンゴ（飾り用を少し残しておく）とニンニクをすりおろし、ひき肉と一緒に炒め煮にする。
- ②肉に火が通ったら、みそ、だし醤油を加えてしっとりしたそばろにする。
- ③豆モヤシ、ニンジンを千切りにしてさっと湯通しする。
- ④青菜漬をみじん切りにし、③と混ぜ合わせる。
- ⑤豚バラ肉を塩こうじに漬けて揉みこみ、フライパンで焼く。
- ⑥器にご飯を盛り、④②⑤と飾り用のリンゴスライス、温泉卵をのせ、好みで食べるラー油、ゴマを振りかけて完成。

農家のお母さんが作ったレシピ

主食編



J Aしまねくにびき女性部（島根県）

しじみごはん

島根県松江市は、日本有数のシジミ漁獲量を誇る宍道湖に面しています。シジミごはんはどの家庭でも食卓に登場するふるさとの味。シジミは小分けにして冷凍保存できるので、急な来客時などにも重宝します。

【材料（4人分）】

米.....	2合
シジミ.....	200g
酒.....	1と1/2カップ
ショウガ.....	1かけ
青ジソ.....	5枚
[A]	
薄口醤油・みりん.....	各大さじ2
塩.....	小さじ2/3

【作り方】

- ①シジミは砂抜きしてきれいに洗い、冷凍しておく。
- ②鍋にシジミと酒を入れて殻が開くまで加熱したら、身を殻から取り出す。
- ③あらかじめ洗っておいた米に②の煮汁と[A]、水（全体で通常炊きの水量になるように調整）を加えて浸し、炊飯する。
- ④炊きあがったら②のシジミの身を加え、千切りにした青ジソと針生姜にしたショウガを加えて軽く混ぜ合わせ、完成。



シジミは冷凍することでうま味や栄養分がアップするそう。ニンジンや油揚げなど冷蔵庫にあるものを加えてもgood。

J A全国女性協

ねぎま風 甘辛いため丼



J A あきた女性組織協議会（秋田県）

ネギの白い部分に多く含まれる香り成分には食欲増進と疲労回復に役立ちます。スポーツや勉強をしただけ（とつても）がんばった子どもたちの体に栄養を届ける丼。ネギの甘みがピークを迎える秋冬は、丸ごと1本炭火で焼くだけでごちそうです。

【作り方】

- ①鶏もも肉に砂糖をまぶして軽くもんでおく。
- ②フライパンに油をひかずに長ネギを並べ、2～3分ずつ両面に焼き目がつくまで焼く。
- ③②を一旦皿にとり、フライパンに鶏もも肉を並べて中火にかけ、焼き色をつける。
- ④③にネギを戻し入れて弱火にし、合わせておいた酒と水を加えてふたをして4～5分蒸し焼きにする。
- ⑤ふたを取って強火にし、[合わせ調味料]を加えて炒め合わせる。
- ⑥たれをからめるようにしながら水分を飛ばし、火を止める。
- ⑦器にご飯を盛り⑥のをのせ、好みで七味をかけ完成。

【材料（4人分）】

ごはん	3合
鶏もも肉(2cm角に切っておく)	2枚
長ネギ(2cm幅に切っておく)	6本
砂糖	大さじ1
七味	適量(お好みで)
☆酒	大さじ2
☆水	大さじ2
(☆の酒と水は容器に合わせおく)	
[合わせ調味料(容器に合わせしておく)]	
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
醤油	大さじ3



鶏もも肉の下味は、砂糖だけでも柔らかい。ネギに焼き目をつけることで甘みや香りが増します。七味はお好みで。代わりにマヨネーズをかけても合います。

トマトの 炊き込みごはん

トマト産地の石川県小松市から、ビタミンやカリウム、食物繊維などの栄養価が高くバランスのよいトマトを主役に、冷蔵庫にある食材を使って炊飯器で簡単にできる炊き込みごはんを紹介します。



J A 小松市女性部（石川県）

【材料（4人分）】

米	2合
トマト(中)	1個
タマネギ(中)	1/2個
ウインナーソーセージ	6本
ミックスベジタブル	120g
[A]	
スープの素〔顆粒〕	小さじ4
トマトケチャップ	大さじ2
塩	少々

【作り方】

- ①米は洗って炊飯器に入れ、通常より水量を若干少なめにセットし、[A]を入れてひと混ぜする。
- ②トマトとタマネギはさいの目切りにし、ミックスベジタブルは軽く湯通しする。
- ③ウインナーは2～3mm幅の輪切りにする。
- ④①の炊飯器に②、③と[A]を入れて炊く。

油を使っていないのでヘルシー仕立て。炊き上がったらバターを混ぜたり、ピザ用チーズをトッピングしてもOK。薄焼き卵を巻けばオムライスにも。



四万十ポーク しょうが焼き丼

高知の特産品をおいしく食べてほしくてナスは素揚げに、ミョウガは酢漬けにし、食べやすく仕上げました。



J A 高知女性組織協議会（高知県）

【材料（4人分）】

豚薄切り肉（四万十ポーク）.....	400g
ナス（普通サイズ）.....	2本
しょうが.....	適量
ミョウガ.....	3本
ごはん.....	3合
醤油.....	適宜
酒.....	適宜
砂糖.....	適宜
「ほめられ酢」.....	適宜

高知県のブランド豚「四万十ポーク」は味と風味がよくて柔らか。麦豚・米豚・エコ豚などがあります。高知県産のナスと仁井田米で作りました。



【作り方】

- ①醤油・酒・砂糖を混ぜておく。
- ②しょうがをすりおろして①に入れる。
- ③ナスは斜めに薄く切って素揚げしておく。
- ④ミョウガは塩もみして短冊切りにし、「ほめられ酢」につけておく。
- ⑤豚肉に軽く塩をふってフライパンで②と炒め合わせる。
- ⑥器にご飯を盛り、③④⑤をのせて添えて完成。

農家のお母さんが作ったレシピ

主食編



J A 福島さくら たむら地区女性部（福島県）

【作り方】

- ①切り昆布は水で戻し、インゲンは茹でておく。
- ②ゴボウはささがきにし、ニンジン、シイタケ、油揚げ、タケノコは食べやすい大きさに小さく切る。
- ③鍋に②と [A] を入れて炒め合わせ、調味する。
- ④もち米をといで炊飯器に入れて「おこわモード」の水分量にし、①の切り昆布、③を炊飯器に入れて炊飯する。
- ⑤炊きあがったら全体を混ぜて蒸らし、器に盛りつけ、①のインゲンを斜め切りにして添えて完成。

【材料（4人分）】

もち米.....	3合
切り昆布.....	5g
サヤインゲン.....	1本
ゴボウ.....	1/2本
ニンジン.....	1/2本
シイタケ.....	1枚
油揚げ.....	1/2枚
タケノコ.....	80g
[A]	
しょうゆ.....	1/4カップ
みりん.....	1/4カップ



もち米のつやつやとした輝きともちもちとした食感をお楽しみください。

J A 全国女性協

干しナスの炊き込みごはん

夏から秋にかけて、
家庭菜園で採れたナスを
乾燥させて保存食にしておきます。
秋から冬にかけて食卓にのぼる
素朴で温かな家庭の味です。



J A さがみどり地区女性部 鹿島地区支部 (佐賀県)

【材料 (4人分)】

米.....	2 合
干しナス.....	1/2 本分
豚ひき肉.....	100g
ニンジン.....	70g
油揚げ.....	1 枚
ショウガ.....	1 かけ
ごま油.....	大さじ 2
[A]	
醤油.....	大さじ 2
みりん.....	大さじ 2
酒.....	大さじ 2
塩.....	小さじ 1



茶碗に盛りつける際、
枝豆や小ネギなどを
散らすと彩りがきれい。
家庭菜園や市民農園などで
たくさん採れたナスを
しっかり食べきる
ことができます。

【作り方】

- ①ナスは約 1 cm の厚さに斜め切りし、3 日ほど日陰に干しておく。
- ②①の干しナスを水で戻し、1 cm 角に切る。ニンジン、油揚げは 5 mm 角に切る。ショウガはみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れ、ショウガと豚ひき肉を炒め合わせる。
- ④香りが立ってきたら干しナス、ニンジン、油揚げを加えて炒め合わせる。
- ⑤炊飯器に米と [A] を入れ、2 合分の目盛りまで水を入れたら④の具材をのせて通常モードで炊き上げる。

あぶらげごはん

福井県は浄土真宗の信仰が篤い土地です。
催事の昼食には精進料理の貴重なたんぱく源として
あぶらげ (油揚げ) がなによりのごちそうでした。
田んぼの用水掃除など、地域の協同作業の後には、
竹の皮で包んだこのあぶらげごはんが
ふる舞まわれました。今でもおにぎりにしたり、
行楽のお供として親しまれています。

【材料 (4人分)】

米.....	3 合
あぶらげ (厚揚げ).....	1 丁 (約 200 g)
[A]	
醤油.....	50cc
砂糖.....	25g
紅ショウガ.....	少々

おあげの油がしみこんだ、
コクのある炊き込みごはんです。
醤油少々をたらしていただくとさらに美味。
あげは大きめに切って
存在感を出してもよく、また
最初からあぶらげと調味料を入れて
ごはんを炊いても OK です。



J A 福井県女性組織協議会 (福井県)

【作り方】

- ①米を洗い、通常の水加減に設定して炊飯する。
- ②あぶらげは 1 ~ 2cm 角に切る。
- ③鍋にあぶらげと [A] を入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ④ごはんが炊きあがったら③を入れ、ふたをして蒸らす。
- ⑤④の具材が温まってなじんだらよく混ぜて器に盛りつけ、紅ショウガを添えて完成。

たこめし

千葉県いすみ市の太東沖・大原沖でとれるタコは明石のタコと並んで、「日本の二大タコ」と称されるほど美味で、千葉県のブランド水産物認定品でもあります。毎週日曜日に開催される「港の朝市」やイベント、いすみ市内の飲食店でも大好評のメニューです。

【材料（4人分）】

米.....3カップ
 タコ（生）.....200g
 [A]
 めんつゆ.....90cc
 水.....450cc
 酒.....大さじ1

生ダコが手に入らないときはゆでダコでもOK。
 ゆでダコの場合はだし汁でタコを少し煮て、煮汁を炊飯器に入れます。
 煮ダコが炊きあがる約5分前にごはんの上に置いて炊いてください。
 ゆでダコを使うと、若干タコが固めに仕上がります。



JA 千葉女性部協議会（千葉県）

【作り方】

- ①米は洗ってざるに上げておく。
- ②タコは内臓をとり除き、ぬめりをとって1cm大のぶつ切りにする。
- ③炊飯器に[A]と①を入れてひと混ぜし、②をのせて通常モードの水加減で炊飯する。炊きあがったら混ぜ合わせ、器に盛りつけて完成。



J A 京都女性部（京都府）

みぶな 京壬生菜入り 鶏天親子丼



鶏肉の天ぷらを使ってボリューム感を出し子ども好みの仕上がりに。

京壬生菜のシャキシャキ感を残すため、煮すぎないのがポイント。卵は半熟でふっくら仕上げてください。

【材料（4人分）】

ごはん.....800g
 鶏天.....200g
 京壬生菜.....60g
 九条ねぎ.....60g
 卵.....8個
 [調味料]
 顆粒だし.....小さじ1
 砂糖.....大さじ1
 みりん.....大さじ4
 醤油.....大さじ4
 水.....1と1/2カップ

京壬生菜、九条ねぎは京都の伝統野菜です。ない場合は、それぞれ水菜と青ネギで代用できます。

【作り方】

- ①京壬生菜は3～4cmに切る。九条ねぎは斜め切りにする。鶏天は一口大に切る。卵を割りほぐしておく。
- ②調味料を合わせ、フライパンで煮立てる。
- ③②に鶏天と京壬生菜、九条ねぎを入れ（京壬生菜、九条ねぎはトッピング用に少し残しておく）弱火で煮る。
- ④火が通ったら強火にし、とき卵を2回に分けて加えて半熟になったら火を止める。
- ⑤器にごはんを盛り、④をのせて京壬生菜、九条ねぎを添えて完成。





J A ぐんま女性組織協議会 (群馬県)

群馬がぎゅっ！ すき焼き丼

群馬県は「すき焼き応援県」。

すき焼きの食材を県産で
全てそろえることができます。

豚肉を用いる家庭もあるため、
牛・豚肉両方をのせて群馬らしさを表現しました。

子どもたちの成長に欠かせない、
肉と野菜を1杯でおいしく食べられる丼です。

農家のお母さんが作ったレシピ

【作り方】

- ①長ネギは5mm幅で斜め切り、シュンギクは7～8cm幅、ハクサイは5cm幅に切る。エノキは石づきを取り、半分に切ってほぐす。焼き豆腐は4等分にする。シイタケは軸を取って石づきを落とし、十字の切れ込みを入れる。ニンジン皮をむいて5mm幅の輪切りにし、型抜きで花の形にする。
- ②鍋にすき焼きのたれを入れて火をかけ、野菜、肉の順に加えてあくをとる。
- ③②が煮えたら器にごはんを盛ってすき焼きのたれをかけ、②を盛りつけて温泉卵を添え完成。

どんぶり一杯で
すき焼きが
楽しめます



【材料 (4人分)】

牛ロース肉.....	160g
豚ロース肉.....	160g
長ネギ.....	1/4本
しらたき (アク抜き不要のもの).....	40g
シイタケ.....	4個
エノキダケ.....	1/2袋
ニンジン.....	1/2本
ハクサイ.....	1/10玉
シュンギク.....	1/2袋
温泉卵.....	4個
焼き豆腐.....	1/2丁
すき焼きのたれ.....	4人分
	(希釈割合による)
ごはん.....	3合



小松菜ごはん

山梨県市川三郷町では、漬物用の野沢菜がたくさん作られています。野沢菜を使った炊き込みごはんもおいしいですが、どこの家庭でも手に入りやすく、栄養価も高いコマツナで簡単にできる炊き込みごはんを作りました。コマツナのシャキシャキとした食感がたまりません。

【材料 (4人分)】

米.....	2合
コマツナ.....	1袋 (200g)
[A]	
だし醤油 [4倍濃縮].....	大さじ2弱
塩・だしの素 (顆粒).....	各小さじ1
ちりめんじゃこ.....	大さじ3
白煎りゴマ.....	適量

油揚げを細かく刻んで一緒に炊いても
おいしくいただけます。
海苔巻きおにぎりにすると、
コマツナのシャキシャキ感と
海苔の風味が好相性。
コマツナは主張しすぎない食材なので、
ご家族の好みの味つけて
アレンジしてみてください。



J A 山梨みらい女性部 (山梨県)

【作り方】

- ①コマツナをよく洗って2cm幅くらいに切る。
- ②米をといで炊飯器に入れ、[A]を加えて混ぜ、通常の水分量に合わせた水を入れる。
- ③②の米を平らにして①のコマツナをのせ、ちりめんじゃこを加えて炊飯する。
- ④炊きあがったらよく混ぜ、器に盛ってゴマを散らし完成。



主食編

J A 全国女性協

かんたん混ぜごはん

炒めた具材をごはんに混ぜるだけの簡単ピラフ。
忙しいときのお助けメニューです。
具は一度に多めに作って小分けにし、
冷凍しておけば、必要な人数分だけ
できるので、むだがありません。



JA しもつけ女性会（栃木県）

【材料（4人分）】

ごはん	800g
鶏もも肉（皮を取る）	1/2 枚
タマネギ	1/2 個
ニンジン	1/4 本
シイタケ（中）	2 枚
ピーマン	1 個
バター	30g
	（10g ずつに分けておく）
スープの素（顆粒）	大さじ 1
塩	適量
コショウ	適量

バターを3回に分けて炒めるのがポイント。
おむすびにしたり、薄焼き卵に包んで食べても good。



【作り方】

- ①鶏肉は小さめに切り、塩・コショウをふる。
- ②タマネギ、ニンジン、シイタケ、ピーマンをみじん切りにする。
- ③フライパンにバター 10 g を入れ、①の鶏肉を炒める。
- ④③にタマネギとバター 10 g を加え、塩・コショウをふって炒め合わせる。
- ⑤④にニンジン、シイタケ、ピーマンとバター 10 g、スープの素を加えてさらに炒める。
- ⑥⑤にごはんを入れて混ぜ合わせ塩・コショウで味をととのえ完成。

農家のお母さんが作ったレシピ

主食編



JA ちちぶ女性部（埼玉県）

【作り方】

- ①米をといでザルにあげておく。油揚げをさっと湯がいて油抜きをし、20枚は半分に切って軽く絞り、[A] に入れてひと煮立ちさせてからつゆを切っておく。
- ②ゴボウはささがき、ニンジンは千切り、インゲンと鶏肉は 1cm 幅、①で油抜きした油揚げの残り 10 枚を千切りにする。フライパンに米油をひき、切った具材を火の通りにくい順から炒め、柔らかくなってきたら [B] を加えて調味する。
- ③①の米を炊飯器に入れて [C] を加え、5 合分の水を入れて炊飯する。炊き上がったらごはんの上に②をのせてふたをして蒸らし、具材が温まったらなじんだらよく混ぜ合わせる。
- ④①の油揚げに④の混ぜごはんを詰める。半分は油揚げを裏返して詰め、ごはんが見えるようにする。

油揚げの口をふさがず、中の具を見せることで彩りも豊かに。



豊作いなり

神社仏閣が多い秩父地方では、
年 400 回以上も祭礼がおこなわれ
地元産の多彩な野菜を使った行事食で
豊作を祝います。

【材料（4人分）】

米	5 合
油揚げ	30 枚
（うち 10 枚分は混ぜごはんの具に使用）	
ニンジン	中 1 本
ゴボウ	細 1 本
インゲン	10 本
鶏肉	200g
<調味料 A>	
だし汁	1 カップ
砂糖	大さじ 6
黒砂糖	3g
塩	小さじ 1/2
醤油	大さじ 2
<調味料 B>	
砂糖	大さじ 4
醤油	大さじ 3
だし汁	1/2 カップ
塩、みりん	各少々
<調味料 C>	
だしの素	大さじ 1
醤油	大さじ 3
塩	少々
米油	大さじ 1

JA 全国女性協



ミカン風味 ローストポーク



J Aさがみどり地区女性部 鹿島支所（佐賀県）

【材料（4人分）】

豚かたまり肉.....	200g
[A]	
ミカン果汁.....	50cc
酒.....	25cc
みりん.....	25cc
醤油.....	25cc
ミカン（スライス）.....	適量

お肉が柔らかく、
ミカンのさわやかな
風味と甘ずっぱさで、
子どもからお年寄りまで
大好評のレシピです。



鹿島地区の特産であるミカンを使った地産地消レシピです。ミカン産地として、生食だけでなく加工品や料理などにも幅広く活用し、「これからの世代に親しみをもってたくさん食べていただける料理を」との思いから作りました。

【作り方】

- ①豚肉にフォークで数か所穴をあけ、たこ糸で巻いて形を整える。
- ②①を[A]に1時間ほど漬け込む。つけ汁はとっておく。
- ③耐熱容器に②の豚肉を置いて、ラップをせずにレンジで6分加熱。ひっくり返してさらに3分加熱する。
- ④フライパンに②のつけ汁と③の豚肉を入れて中火で煮詰める。スライスしたミカンを加え、30秒ほどしたら火を止める。
- ⑤④の豚肉を食べやすい薄さに切ってミカンと一緒に器に盛りつけ、煮汁を回しかけて完成。

農家のお母さんが作ったレシピ

タラのムニエル たらこソースがけ

青森の冬を代表する魚、タラ。
“じゃっば（アラ）”まで使って
ダイコンやニンジンと味噌で煮込む郷土料理が有名ですが、こちらは魚が苦手な子どもにも食べてもらえるよう、白い身にピンク色のたらこソースで、見た目もきれいに仕上げました。

【材料（4人分）】

タラ.....	4切れ
たらこ.....	60g
マヨネーズ.....	50g
レモン汁.....	小さじ2
オリーブオイル.....	大さじ1
塩コショウ.....	少々
薄力粉.....	適宜
バター.....	大さじ1
万能ネギ.....	1～2本

タラの身と卵を使った
“親子”料理です。
昔はタラを1匹丸ごと買って
年越し料理の準備をしました。



J A津軽みらい女性部常盤支部（青森県）

【作り方】

- ①たらこは薄皮を取り除いてほぐし、マヨネーズ、レモン汁、オリーブオイルを加えて混ぜ、塩コショウで味を調える。
- ②タラに塩コショウを振って薄力粉をまぶす。フライパンにバターを溶かし、皮のほうから置いてふたをして焼き始める。焼き色がついたら返し、ふたを取って焼き上げる。
- ③②を器に盛りつけ、①のたらこソースをかけて万能ネギの小口切りを散らし完成。

主菜編

J A 全国女性協

ゴーヤの ドーナツ肉巻き揚げ

温暖な知多半島の南部でよく穫れるゴーヤを使いました。母の熱い思い（揚げ物だけに）が詰まったわが家の人気料理です。ゴーヤと豚肉といえばゴーヤチャンプルーが有名ですが、苦味が苦手な娘のためによく作る簡単スタミナレシピです。



J A あいち知多女性部 南知多地域（愛知県）

【材料（4人分）】

ゴーヤ.....	2本
豚薄切り肉.....	16枚
塩コショウ.....	適量
[衣]	
小麦粉.....	適量
溶き卵.....	適量
パン粉.....	適量

火の通りが心配であれば、ゴーヤと豚肉を軽く湯引きしてもOK。



【作り方】

- ①ゴーヤは1cm幅の輪切りにして、中の種とワタを取り除き、塩（分量外）をふりかけておく。
- ②①のゴーヤの水気をふき取り、豚肉を巻きつける。
- ③②に塩コショウをふって、衣をつけて揚げる。
- ④③を器に盛ってキャベツ、トマト、キュウリ（いずれも分量外）などを添え、オーロラソースやウスターソース（いずれも分量外）などでいただく。

農家のお母さんが作ったレシピ

主菜編



J A 京都中央（京都府）

【材料（5人分）】

鶏もも肉.....	300g
すりゴマ.....	50g
バター.....	50g
塩コショウ.....	少々

ボウルの側面に沿わせるように鶏肉を並べるのがポイントです



鶏肉のゴマ蒸し

鶏肉でスタミナをつけつつ、蒸し料理なのでヘルシーに。お肉が驚くほど柔らかく仕上がります。

【作り方】

- ①鶏もも肉を食べやすい大きさにそぎ切りする。
- ②①の肉の両面にしっかりと塩コショウをする。
- ③バットにすりゴマを入れ、②の鶏肉にしっかりとつける。
- ④ボウルの内側に沿わせるように鶏肉を並べる（重ならないように）。
- ⑤バターを鶏肉の上にちらし、ボウルにしっかりとラップする
- ⑥蒸し器にボウルごと入れて蒸す（湯気が始めてから40分程度）。
- ⑦蒸し上がったら、ボウルの底にたまった汁を手鍋に移し、水溶性片栗粉（分量外）でとろみをつけてソースを作る（少ない時はコンソメとバターを足す）。
- ⑧ソースを鶏肉にたっぷりかけて完成。

J A 全国女性協

佐賀牛と佐賀玉ねぎの 簡単ローストビーフ

全国に誇る佐賀牛を
シンプルかつ贅沢に味わえる一品。
ジューシーなお肉の旨味が
口いっぱい広がります。
柔らかい食感なので、
年齢問わず食べていただけます。



J A さが佐城女性部（佐賀県）

【作り方】

- ①牛肉全体にハーブソルトをまんべんなくまぶす。
- ②タマネギは適当な大きさに切ってからフードプロセッサーにかけて細かくし、バットに広げて苦味を飛ばす。
- ③フライパンを強火で温め、牛肉を入れて焦げ目をつける。
- ④全体に焦げ目がついたら取り出し、アルミホイルでくるんでさらにタオルで包み、余熱で20分ほどじっくり火を通す。
- ⑤②のタマネギと砂糖、醤油、酢、酒を鍋に入れ、沸いたらすぐに火を止めて軽く冷まし、ごま油とすりゴマを加えて混ぜる。
- ⑥牛肉を食べやすい厚さに切って⑤のたれをかけ、上から千切りにした大葉をのせて完成。

【材料（4人分）】

牛ブロック肉.....	220g
ハーブソルト（市販品）.....	適宜
大葉.....	適宜
[たれ]	
タマネギ.....	1玉
砂糖.....	50g
醤油.....	50g
酢.....	50g
酒.....	50g
ごま油.....	大さじ3
すりゴマ.....	お好みで

ポイントはお肉を
やさしく見守ること。
たれは万能なので
色々な料理にアレンジ
できます。



ゴーヤと豚肉の 味噌炒め

手軽に育てられる夏野菜のゴーヤ。
グリーンカーテンなどで子どもたちと
一緒に育て、収穫後は調理して食べる。
そんな食育活動におすすめの一品です。

【作り方】

- ①ゴーヤを薄く切り、ていねいに塩揉みして水洗いする。
- ②パプリカ、ショウガは細切り、豚肉は1口大に切る。
- ③フライパンにごま油を熱して、豚肉、ショウガを炒め、ゴーヤとパプリカを加える。
- ④あらかじめ合わせておいた調味料を加える。
- ⑤具材と調味料をほどよく混ぜ合わせたら、仕上げに醤油少々（分量外）を加えて完成。

ゴーヤを薄く切ってよく塩揉みをするので、
苦味が和らぎ食べやすくなります。
甘めの味つけなので、
子どももおいしく召し上がれます。



J A 仙台 松島支部（宮城県）

【材料（2人分）】

ゴーヤ.....	3本
豚肉.....	200g
パプリカ（赤・黄）.....	各1/4個
ショウガ.....	1個
[調味料]	
味噌.....	大さじ2
みりん.....	大さじ2
料理酒.....	大さじ1
酢.....	大さじ1
醤油.....	大さじ1
塩.....	適量
ごま油.....	適量



ひじきメンチかつ

地域でとれるひじきを子どもたちに
食べてもらうために考えました。
牛乳でひじきを浸すことで
カルシウムもばっちりです。



J A ふじ伊豆 伊豆太陽地区 (静岡県)

【材料 (8人分)】

乾燥ひじき.....	30g
牛乳.....	400ml
ニンジン.....	1本
[A]	
砂糖.....	大さじ2
醤油.....	大さじ2
牛豚合挽き肉.....	200g
タマネギ.....	1個
ごま油.....	大さじ2
卵.....	2個
パン粉.....	40g
小麦粉.....	適量
コショウ.....	少々
塩.....	小さじ2/3
食用油.....	適量

【作り方】

- ①乾燥ひじきはざっと水洗いして水気をきり、ボウルに入れて牛乳を加えて柔らかく戻す (30分ほど)。ニンジンは細切りにする。
- ②鍋にひじきを戻し汁ごと入れ、ニンジンを加えて火にかける。
- ③ニンジンが柔らかくなったら [A] を加え、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。煮えたら粗熱をとり、ひじきを 1cm ほどの長さに切る。
- ④タマネギはみじん切りにしてごま油で炒め、粗熱を取る。
- ⑤③のひじきと④のタマネギ、合挽き肉を全て混ぜ、塩コショウを加えて、粘りが出るまでよくこねる。8等分にして小判型に丸め、形を調える。
- ⑥⑤に小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつけ、揚げ油 (約 170度) で色よく揚げる。

牛乳を使用することで
減塩してもおいしく、
コクやうま味が増して
舌触りもよくなります。



農家のお母さんが作ったレシピ

主菜編



J A 高知市女性部 一宮支部 (高知県)

インゲンと タケノコの肉巻き

春になって旬まさかりを
迎えるタケノコを、
豚肉と合わせました。
やがて訪れる蒸し暑い梅雨と、
酷暑の夏を乗り切る
スタミナを養うための
ごはんが進む一品です。



歯ごたえのある
タケノコとインゲン豆に
濃い目のタレが
相性抜群。

【材料 (4人分)】

タケノコ (水煮).....	400g
インゲン豆.....	150g
豚ロース肉.....	300g
砂糖.....	大さじ2
醤油.....	大さじ2
塩.....	適量

【作り方】

- ①タケノコを縦 8 等分に切る。インゲン豆は塩茹でにする (やや固めに茹でる)。
- ②豚肉で①のタケノコとインゲンを巻く。
- ③砂糖・醤油を合わせておく。
- ④フライパンを中火で熱し、②の巻き終わりを下にして焼き、焼き色がついたら弱火にして、全体に焼き色がつくまで転がしながら 5~6 分焼く。
- ⑤③を回しかけてからめ、器に盛って完成。

J A 全国女性協



サトイモコロッケ

埼玉県はサトイモの産地。
冬場にはたくさん収穫されますが、
毎日煮っころがしではさすがに飽きてしまう……
そんな悩みを解決する一品です。
お父さんのお酒のおつまみに、
子どもが大好きなおかず、
家族みんなでおいしくいただけます。

【作り方】

- ①サトイモは皮をむいて柔らかくなるまで茹で、熱いうちにつぶす。
- ②タマネギはみじん切りにする。
- ③フライパンに油をひき、鶏ひき肉とタマネギを炒めて塩コショウで味を調える（少し濃いめの味つけでOK）。
- ④①に③を加え、生クリームを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤冷めたら形を調え、小麦粉、卵、パン粉をつけて170℃の油できつね色になるまで揚げる。



J Aあさか野女性部（埼玉県）

【材料（4人分）】

サトイモ	600g
鶏ひき肉	150g
タマネギ	1個
塩コショウ	適量
生クリーム	大さじ2
小麦粉、卵、パン粉、食用油	各適量



生クリームを入れることでコクとクリーミー感が出ます。
ソースなどは使わず、素材の味を生かした料理。
サトイモのねっとり感をお楽しみください。



豚肉の ケチャップあえ

母から伝わるわが家の定番料理。
昔は鯨の肉を使っていましたが
今は豚肉で代用しています。

【作り方】

- ①ジャガイモの皮をむき、サイコロ状に切る。
- ②ニンジンを縦半分に切り、3mmくらいに切る。
- ③豚肉を一口大に切る。
- ④ビニール袋に③の豚肉とショウガのおろし汁、酒を入れてもんで1～2時間おく。
- ⑤①のジャガイモと②のニンジンを油で素揚げする。
- ⑥④の豚肉に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ⑦フライパンにケチャップ、ウスターソースを入れて煮立ったら火を止め、ジャガイモ、ニンジン、豚肉を入れて混ぜ合わせる。



J A徳島市女性部（徳島県）

【材料（4人分）】

ジャガイモ	500g
ニンジン	200g
豚ヒレかたまり肉	300g
ショウガ	50g
酒	大さじ3
ウスターソース	大さじ3
ケチャップ	300g
片栗粉	適量
食用油	適量



隠し味で砂糖（小さじ1）を入れても good。
お弁当のおかずにも最適です。



凍みこんにやく入り ハンバーグ

お盆など人が多く集まるときに作る

わが家の定番料理です。

【材料（10人分）】

こんにやく.....	600g
ひき肉.....	300g
絹ごし豆腐.....	300g
タマネギ.....	200g
パン粉.....	1 カップ
卵.....	1 個
サラダ油.....	大さじ 2
【調味料 A】	
塩.....	小さじ 1/2
ナツメグ（パウダー）.....	小さじ 1/2
顆粒コンソメ.....	小さじ 1
コショウ.....	適量
【調味料 B】	
ウスターソース.....	大さじ 3
ケチャップ.....	大さじ 3
砂糖.....	大さじ 2
水.....	50cc

【作り方】

- ①こんにやくを細かく切って冷凍しておく。
- ②①を自然解凍し、キッチンペーパーなどで水気をよくふいてフードプロセッサーにかける。

水気をしっかり
とるのがポイント



- ③タマネギをみじん切りにする。
- ④豆腐とパン粉と卵をよく混ぜる。
- ⑤②③④とひき肉、[A] を合わせてよくこね、小判型に成形し、真ん中をくぼませる。
- ⑥油を熱したフライパンに⑤を入れて強火で焼き目をつける。焼き目がついたらふたをして弱火で蒸し焼きにし、中まで火を通す。
- ⑦焼き上がったらハンバーグを皿に移し、同じフライパンに [B] を入れて混ぜながら軽く煮詰める。
- ⑧皿に盛りつけたハンバーグに⑦のソースをかけて完成。



J A はだの女性部（神奈川県）

農家のお母さんが作ったレシピ

主菜編

J A 全国女性協



J A 大北女性部おたり支部（長野県）

雪中キャベツと 豚バラ肉の ミルフィーユ酒粕鍋

信州・小谷村の雪中キャベツは、降り積もる雪の下で根を張り育ち、寒さに耐えようと糖分を蓄えていたものを、雪中から掘り出し収穫します。寒さが厳しい季節は甘く味がのった雪中キャベツに酒粕を入れた鍋で体の中から温まります。

【材料（4人分）】

雪中キャベツ.....	1/2 個
豚バラ肉.....	300g
だし汁（昆布・かつお節）.....	1.4 l
酒.....	300ml
みりん.....	大さじ 4
味噌.....	180g
醤油.....	大さじ 2
塩.....	1 つまみ
酒粕.....	250g

【作り方】

- ①キャベツは1個を横半分にカットした上の部分を使う。
- ②①のキャベツを1枚ずつはがし、豚バラ肉と交互に4回重ねる。
- ③②を5cm幅に切り、鍋の縁に沿って鍋いっぱいまで縦に敷き詰める。
- ④③にだし汁、酒、みりん、味噌、醤油、塩、酒粕を入れて火にかける。
- ⑤強火で5～6分ほど煮て完成。

酒粕が苦手な人でも
キャベツの甘味で
抵抗なくいただけます。



おかあちゃんの オムレツ

鶏肉を使うことが多いオムレツですが
わが家では母が伊賀牛で作ってくれました。
子どものころ、誕生日やクリスマスなど
特別な日に作ってもらった
思い出の一品です。

【作り方】

- ①ジャガイモ、ニンジンは8mm厚さの拍子切り、生シイタケも拍子切り、タマネギは串切りにする。
- ②フライパンに米油を熱し、牛肉、タマネギを炒め、ジャガイモ・ニンジン・生シイタケを加えてさらに炒める。
- ③しんなりしたら水300cc(分量外)を入れてふたをして煮込む。蒸気が上がってきたらコンソメを加え、ジャガイモに火が通ったら塩とコショウで味を調える。
- ④卵1個と水溶性片栗粉少々を混ぜ、フライパンに米油を引いて薄焼き卵を焼く。同様に6枚分作る。
- ⑤③を6等分して皿に盛りつけ、上から④をかぶせてケチャップをかけ、付け合わせのパセリなどを添えて完成。

③は水気が少ない方がおいしくできます。
伊賀市には伊賀牛というブランド牛があります。
牛肉のオムレツのおいしさをぜひ味わってください。



J A いがふるさと女性組織連絡協議会 (三重県)

【材料 (6人分)】

牛肉	200g
皮をむいたジャガイモ	900g
皮をむいたニンジン	250g
生シイタケ	60g
タマネギ	500g
コンソメ(固形)	2個
米油	大さじ5
塩・コショウ	各少々
卵	6個
片栗粉	少々
ケチャップ	適宜
パセリ	適宜



農家のお母さんが作ったレシピ



鶏の南蛮漬け

春の田植えや人が集まるお祭りのときなど、
子どもから年配の方まで
手軽でおいしくいただける料理です。
お酢は疲労回復に優れ、腸内環境の
改善にも効果があるそうです。

【材料 (4人分)】

鶏むね肉	200g
醤油	200g
米酢	200g
砂糖	220g
ショウガ	大さじ1
ニンニク	大さじ1
タマネギ	1個
長ネギ	適宜
片栗粉	適量
食用油	適量

鶏肉が熱いうちにたれに漬けてください。
粗熱が取れてから冷蔵庫で冷やすと、
味がなじんでさらにおいしくなります。
小さいお子さんには、漬けだれの砂糖を
多めに甘めに仕上げても good。
ピーマンやナスなど、旬の野菜も揚げて
漬けてお楽しみください。



【作り方】

- ①ショウガとニンニクはみじん切りにする。
- ②米酢、醤油、砂糖、①のショウガとニンニクを混ぜ合わせ、漬けだれを作る。
- ③タマネギは薄切りにし、②のたれに漬けておく。
- ④鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、片栗粉を薄くまぶして揚げる。
- ⑤④が揚がったら軽く油を切り、③を入れた容器に漬けておく。
- ⑥鶏肉に味がしみこんだら器に盛りつけ、小口切りの長ネギをちらし完成。



J A 加賀女性部 (石川県)

主菜編

J A 全国女性協



和風ブイヤベース

大勢が集まる年末年始など
子どもから高齢者まで喜んでもらえる
冬にうれしいあったかメニューです。
白だしで簡単にできて彩りもよく
食卓が華やぎます。
魚介や野菜の旨味がじんわりしみ込んでいます。



J A 上伊那生活部会（長野県）

農家のお母さんが作ったレシピ

ムール貝や鯛などに具材を変えたアレンジも楽しめます。
シメは雑炊でも麺でも good。



【材料（4人分）】

エビ（殻付き）.....	8尾
アサリ（殻付き）.....	200~300g
生タラ.....	2切
ハクサイ.....	300g
タマネギ.....	中1個
シメジ.....	1パック
ミニトマト.....	約150g
長ネギ.....	小1本
ニンニク.....	1片
サラダ油.....	大さじ1
	[A]
白だし.....	70cc
水.....	550cc

【作り方】

- ①アサリはしっかり砂出しをしてからきれいに洗い、水を切っておく。
- ②エビは殻の隙間から串を刺して背ワタを取る。生タラは半分に切り、塩少々（分量外）を振っておく。
- ③ハクサイは一口大に切る。タマネギはくし形（8等分くらい）、シメジは5~6本の小房に分ける。ミニトマトはへたを取る。長ネギはみじん切り、ニンニクは粗めのみじん切りにする。
- ④鍋にサラダ油を入れて弱火でニンニクを炒め、次にネギを加えて中火で炒める。香りが立ってきたらタマネギを加え、しんなりしたら [A] を入れ、沸騰してきたら生タラ、エビ、シメジ、ハクサイを加える。再び沸騰したらアサリとミニトマトを加え、弱火で6~7分ふたをして煮る。アサリが開き具材に火が通ったら完成。

主菜編



J A しが女性協議会（滋賀県）

「杉谷なすび」を使った 鶏ひき肉入り田楽

「杉谷なすび」は杉谷地域（甲賀市甲南町）で育てられている伝統野菜です。
丸い形状の実が茄子紺色が鮮やかで、巾着袋を絞ったような筋目が縦に入っています。
肉厚で煮くずれしにくく、皮まで柔らかく、アクも少ないので色々な料理に使えます。

【作り方】

- ①ナスはへたを取り、4枚の輪切りにして水に浸け、アクをとって水気を切る。
- ②大きめのフライパンに油を熱し、①を両面に焦げ目がつくまで焼く。
- ③青トウガラシはへたと種を取って、油の残りで焼く。
- ④フライパンにみじん切りにしたショウガと油を入れて弱火にかけ、香りが立ってきたら火を強め、ひき肉を加えて炒める。ひき肉の色が変わったら、だし汁、赤味噌、砂糖、みりんを加えて混ぜながら煮詰める。
- ⑤②のナスと③の青トウガラシを器に盛りつけ、④の田楽肉みそを塗る。

【材料（4人分）】

杉谷なすび.....	300g
サラダ油.....	大さじ3
青トウガラシ.....	60g
[田楽肉みそ]	
ショウガ.....	5g
サラダ油.....	大さじ1/2
鶏ひき肉.....	40g
だし汁.....	100ml
赤味噌.....	20g
砂糖.....	大さじ1
みりん.....	大さじ1

肉厚の杉谷なすびを
焼くときは
中火より弱めで。
手に入らない場合は
米ナスなどでも
代用できます。



J A 全国女性協

ジャガイモの とろ～りチーズもち



J A あいち知多女性部南知多地域（愛知県）

ジャガイモの生産も盛んな愛知県南知多町。
新じゃがはもちろんですが、
わが家では寒くなると
子どもや孫に作って
喜ばれる定番メニューです。

【作り方】

- ① ジャガイモは皮をむいて一口大に切り、串が刺さるくらいまで茹でて、熱いうちにマッシャーでつぶす。
- ② ベーコンは小さく切って炒める。
- ③ ボウルに①のジャガイモ、片栗粉、牛乳、②のベーコン、塩・コショウを加えてよく混ぜる。
- ④ 丸く成形してピザ用チーズを包み込む。
- ⑤ フライパンにバターをひいて、弱火できつね色になるまで両面を焼く。
- ⑥ つけ合わせの野菜を飾って完成。

【材料（4人分）】

ジャガイモ.....	800g
ベーコン.....	80g
ピザ用チーズ.....	100g
片栗粉.....	大さじ4
牛乳.....	大さじ2
バター.....	適量
塩・コショウ.....	各適量
[つけ合わせ]	
ミニトマト.....	適量
キュウリ.....	適量



チーズの量はお好みで調整してください。モッツアレラチーズがあれば、ぜひ入れてみて。焼きたての熱い状態はもちろん、少し冷めるとチーズがなじんでジャガイモのおやきみたいになって楽しめます。ジャガイモの分量もお好みで色々変えてみてください。

農家のお母さんが作ったレシピ

えび団子の甘酢煮

エビは種類にこだわらず
なんでもOK。
おせち料理にも登場する
人気の家庭料理です。

はんぺんを入れると
エビ団子の食感が
柔らかくなります。
エビは食感を残す程度に
刻むのがポイント。



J A 晴れの国岡山 岡山東女性部 日生支部（岡山県）

【材料（4人分）】

エビ.....	8尾
タマネギ.....	1/4個
はんぺん(100g×2枚).....	2枚
卵.....	1個
食用油.....	適量
[A]	
くず粉(片栗粉でもよい).....	大さじ1
水.....	大さじ1
[B]	
水.....	200cc
コンソメ.....	1/2個
酢.....	大さじ2
醤油.....	大さじ2
みりん.....	大さじ1
砂糖.....	大さじ2
揚げ油.....	適量

【作り方】

- ① エビは殻をむいて背わたを取り、塩水で洗って水気を切り、細かく刻む。
- ② タマネギはみじん切りにして、油を熱したフライパンでしんなりするまで炒め、冷ましておく。
- ③ ボウルに①を入れ、はんぺんを細かくちぎって入れ、塩少々(分量外)を加えて粘りが出るまでよく混ぜる。溶きほぐした卵を少しずつ加えて練り混ぜる。
- ④ ③に[A]を入れて練り混ぜ、②の冷めたタマネギを加えてさっくりと混ぜる。
- ⑤ 揚げ油を170℃に熱し、④を一口大に丸めて入れ、返ししながら火を通す。
- ⑥ 鍋に[B]を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら⑤を入れる。
- ⑦ 再度ひと煮立ちしたら、仕上げに水溶きくず粉(分量外)を回し入れ、とろみがついたら火からおろし、冷めたら器に盛って完成。

副菜編

J A 全国女性協

きざみ昆布の煮物

お盆など人が大勢集まるときの
おかずやお茶請けなどに
重宝する副菜です。
お好みでサヤインゲンなどを
加えても好相性です。

【材料（4人分）】

刻み昆布.....	30g
こんにゃく.....	30g
ちくわ.....	30g
ニンジン.....	1/2 本
タケノコ.....	30g
水.....	1 カップ
サラダ油.....	大さじ 1
[A]	
酒.....	大さじ 1
砂糖.....	大さじ 1
醤油.....	大さじ 1 と 1/3
塩.....	少々



具材にしっかり味を
しみこませるのが
おいしく仕上げるポイント



J A 邑楽館林（群馬県）

【作り方】

- ①刻み昆布は下ごしらえし、こんにゃく、ニンジン、ちくわ、タケノコは食べやすい大きさに切る。こんにゃくはざっと茹でる。
- ②鍋に油を熱し、①のニンジン、こんにゃく、タケノコを炒めて [A] を加える。
- ③ちくわと昆布、水を加え、落としぶたをし、汁気がなくなるまで弱火で煮詰める。

農家のお母さんが作ったレシピ

副菜編

J A 全国女性協



J A 福井県女性部坂井支部（福井県）

【材料（2人分）】

卵.....	2 個
ごはん.....	200g
醤油.....	適量



卵焼きと同じ要領で焼いてください。
ごはんを柔らかくしても大丈夫です。
お米は福井県産コシヒカリを使用しており、
お米一粒一粒にツヤがあります。

卵ごはん焼き

時短料理のアイデアメニューです。
ごはんとお焼きを一緒に食べることが
できて喜ばれています。
ラップで包んで行楽のおともに、
出先でも手軽に食べられると好評です。
もちろん、おかずの一品としても good。
みんな大好き卵焼きのアレンジメニューとして
きっと満足していただけると思います。

【作り方】

- ①炊いたごはんに卵と醤油を加えてよく混ぜる。
- ②玉子焼き器に薄く油（分量外）をひき、卵焼きの要領で焼いていく。
- ③食べやすい大きさに切り分け、器に盛りつけ完成。





J A さが 東部地区女性部 (佐賀県)

トマトのキッシュ

JA さが東部地区の特産品「^{めぐみ}愛味トマト」を使ったアレンジ料理です。酸味と糖度のバランスがよく、コクのある味わいが特徴で、関東や関西にも出荷されています。

【作り方】

- ①オーブンを 180 度で予熱する。
- ②トマトとベーコンは薄切り、ブロッコリーは茹でてざく切りにする。
- ③トマトをフライパンに入れて弱火で炒め、水分を飛ばして取り出す。
- ④フライパンに油をひいて中火で加熱し、シメジとベーコンを炒めて塩・コショウをふる。
- ⑤ボウルに卵を溶いて生クリームと混ぜ合わせる。
- ⑥⑤に④とパン粉を加えて混ぜる。
- ⑦タルト型にブロッコリーを並べて⑥を流し込み、上からトマトを並べてチーズをのせ、オーブン 180 度で 20 分焼いたらチーズに焼き色がつくようさらに 200 度で 10 分焼く。

【材料（4人分）】

トマト (中玉).....	1 個
ブロッコリー.....	1/4 株
シメジ.....	1/4 株
卵.....	3 個
生クリーム.....	100cc
ベーコン (薄切り).....	50g
パン粉.....	15g
ピザ用チーズ.....	適量
塩・コショウ.....	各少々
食用油.....	少々



トマトを炒めて水分を飛ばすことで、水っぽくならないようにしています。トマトとチーズの相性が抜群。

農家のお母さんが作ったレシピ



南蛮ぜい

お盆など人が集まったときに
出されることの多い料理で、
とくに南会津の西部地方で親しまれています。
夏野菜をふんだんに使い、さっぱりしていて
夏バテで食欲がないときにも
食べられる一品です。

【材料（5人分）】

キュウリ.....	3 本
ナス.....	2 本
南蛮 (青とうがらし).....	1 本
大葉.....	10 枚
ミョウガ.....	2 個
醤油.....	適量
みりん.....	適量



J A 会津よつば女性部 (福島県)

【作り方】

- ①キュウリ、ナスを角切りにする。大葉、ミョウガは千切りにする。
- ②ボウルに水を入れ、切ったナスを入れてあく抜きをする。
- ③袋に②のあく抜きしたナス、①のキュウリと大葉とミョウガ、南蛮を入れてよく混ぜる。
- ④醤油、みりんで味を調えて完成。

1 時間ほど冷やすと味がよくしみ込みます。
地域によってネギを入れたり、かつお節を入れたりします。



副菜編

J A 全国女性協



ミニ伊達巻

お正月に子どもや親せきの人たちが集まった時ミニ伊達巻を作って楽しく食べます。見た目がかわいくておいしいと好評です。



J A 伊勢ファンクラブ みらい (三重県)

【材料 (4人分)】

卵	6個
白はんぺん	小1枚 (60g)
[A]	
砂糖	大さじ1/3杯
塩	小1/3杯
薄口しょうゆ	小さじ1杯
酒	大さじ1杯
みりん	大さじ2杯

【作り方】

- ①白はんぺんは粗く刻んでミキサーに入れ、卵も加えて10秒ほど混ぜる。
- ②ボウルにAを入れてよく混ぜ、①を加えて混ぜ合わせる。
- ③長方形の卵焼き用フライパンに油を薄くなじませて中火にかけ、十分に熱くなったら②を1/4 (お玉1杯分) ずつ流し入れ、すぐに火を弱める。

④③を繰り返し、材料を10分ほどかけてゆっくり焼く。

⑤巻きすの上に4の焼いた面が下になるように載せ、手前から巻いて両端を輪ゴムで止めて冷めるまでおく。

切り分けて器に盛りつけ完成。

フライパンに油を十分なじませてから卵を入れてください。



農家のお母さんが作ったレシピ

副菜編



J A 南さつま女性部 (鹿児島県)

【材料 (保存用)】

豚もも肉	150g
生シイタケ	5枚
ゴボウ	50g
ショウガ	10g
ごま油	大さじ1
麦味噌	250g
みりん	大さじ3
砂糖	150g
白ゴマ	大さじ2



【作り方】

- ①豚もも肉と生シイタケ、ゴボウ、ショウガをみじん切りにする。
- ②鍋にごま油をひき、ショウガを炒める。香りが立ってきたら豚肉と生シイタケ、ゴボウの順に入れて炒める。
- ③②に麦味噌とみりん、砂糖を入れ、弱火でゆっくりと練り上げる。
- ④つやが出てきたら最後に白ゴマを入れて混ぜ、火を止める。

肉はひき肉より豚もも肉を小さく切ったほうが油も少なく、食感もよくなります。練っているときに水分が多くゆるくても、冷めるとしっかりまとまります。味噌は熟成が進んだ柔らかいものをおすすめです。

J A 全国女性協



ぶたみそ

古くから伝わる伝統的な常備菜です。ごはんのおともや酒の肴として地域で親しまれてきました。中に入れる材料は、冷蔵庫にあるものでOK。料理にも使えるので、まとめて作り置きしても重宝します。



カレーポテト

地元の妻沼聖天山春季例大祭が行われるときに、境内の前で露天商の方が売っていた懐かしい味です。

【作り方】

- ①ジャガイモを洗って1個を8等分ずつ切る。
- ②①のジャガイモを茹でる。沸騰したら中火にして、串が通るまで茹でる。
- ③ボウルに天ぷら粉、カレー粉、水をしっかり混ぜ合わせて揚げ衣を作っておく。
- ④別のボウルにウスターソース、とんかつソースを混ぜ合わせてソースを作っておく。
- ⑤③の揚げ衣に②のジャガイモを入れてくぐらせる。
- ⑥揚げ油を170～180℃の中温に熱し、⑤のジャガイモを揚げる。
- ⑦からりと揚がったらバットにとり、油を切る。
- ⑧熱いうちに④をからめ、器に盛って完成。



くまがや農協女性部連絡協議会（埼玉県）

【材料（4人分）】

ジャガイモ（中）4個
[揚げ衣]	
天ぷら粉200g
カレー粉30g
水320ml
[ソース]	
ウスターソース50ml
とんかつソース30ml
揚げ油適量



ジャガイモはホクホクになるまで茹で、揚げるときはカラッと揚がってきたらひっくり返します。それほど頻りに返す必要はありません。食べるときは熱いのでヤケドに気をつけてください。カレー風味で冷めてもおいしくいただけます。

農家のお母さんが作ったレシピ

トマトのファルシー

栄養たっぷりて夏を感じさせるトマトをメインにした一品。見た目もかわいらしく、子どもたちにも人気です。

【材料（4人分）】

トマト（中）4個
タマネギ1/4個
卵2個
ツナ小1缶
マヨネーズ大さじ1
塩少々
パセリ大さじ1
塩（ゆで卵用）少々

トマト、ゆで卵の皮むきは、氷水や冷水につけるときれいにむけます。



J Aわかやま女性会（和歌山県）

【作り方】

- ①トマトの底の部分に浅く切れ目を入れ、沸騰した湯にそっと入れる。
- ②10秒ほどしたら取り出して氷水につけ、切り目を入れたところから皮をむく。ヘタの部分はフタ用に切り、底の部分は置きやすいように切る。
- ③皮むきたトマトを包丁で縁に沿って切り目を入れ、中身をスプーンでくり抜く。中身はザルに入れて水気を切る。
- ④くり抜いたトマトとフタをバットに並べ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤卵がひたる程度の水と塩少々を鍋に入れ、火にかけて沸騰したら中火で約10分茹で、すぐに冷水につけて殻をむく。
- ⑥タマネギとゆで卵をみじん切りにし、水気を切ったトマトの中身、ツナ、マヨネーズ、塩を混ぜ合わせる。
- ⑦冷やしておいた④のトマトの器の中に⑥の具を詰める。
- ⑧パセリを散らしてフタを添えて完成。

副菜編

J A 全国女性協

こんちん

名前の由来は不明ですが、冠婚葬祭等の皿鉢料理を自宅で作っていた昭和30年代頃まで、大豊町の一部の地域では皿鉢料理の具材としてこの料理を盛り合わせていたそうです。ごぼうの香りとパリッとした歯ごたえ、エゴマの食感が最高です。



J A 高知県女性部 れいほく地区 大豊支部 (高知県)

焼くときは多めの油で両面をこんがり。エゴマがない場合はゴマで代用してください。



【作り方】

- 1 ゴボウはささがきにして水にさらしてアクを抜き、ザルに上げて水切りしておく。
- 2 フライパンに油をひいて熱し、①のゴボウを炒める。だし汁と醤油を加え、水分がなくなるまで炒め合わせる。
- 3 エゴマは熱したフライパンに入れて、焦げないように混ぜながら乾煎りする。
- 4 ふるいにかけて小麦粉に水 200cc を加えて混ぜ、②のゴボウ、砂糖、塩を加えて軽く混ぜ、最後に③のエゴマを加えて混ぜ合わせる。
- 5 熱したフライパンに油大さじ 2 と 1/2 をひき、おたまで④をすくい入れ、生地を薄く広げないように焼く。弱火で片面を 5 分ほど焼き、全体に焦げ目がついたら完成。

【材料 (4 人分)】

ゴボウ	100g
小麦粉 (中力粉)	150g
水	200cc
エゴマ	大さじ 1 と 1/2
サラダ油	適宜
だし汁	1 カップ
薄口醤油	小さじ 1 強
砂糖	15g
塩	小さじ 1 と 1/2



J A いずみの女性会 城北支部 (大阪府)

【作り方】

- 1 水ナスを縦方向にくし切りにし、水気がある場合はふき取しておく。
- 2 鍋にごま油を熱し、水ナスを並べ入れて、時々転がしながら炒める。
- 3 全体に油が回ったら、だし汁と干しエビを入れ、酒、醤油、みりんを加えてふたをして弱火で 30 ~ 40 分煮る。
- 4 そのまま冷まし、ナスに味がしみたら煮汁を切って器に盛りつけ、ショウガをのせる。

ヘルシー水ナス煮

水ナスの産地である泉州では昔からなじみ深い料理で、おふくろの味として親しまれています。ショウガを添えると、夏にぴったりのすっきりした風味を楽しめます。

【材料 (4 人分)】

水ナス	4 個
ごま油	小さじ 2
干しエビ	35g
酒	大さじ 2
醤油	大さじ 2
みりん	大さじ 2
ショウガ	お好み
だし汁	3 カップ

ナスに切れ込みを入れると、早く味が染みて時短に。泉州特産の水ナスは柔らかく、短時間でも味がよく染みます。



新ジャガの 中華風サラダ



J A 新いわて女性部 西根支部 (岩手県)

ジャガイモの収穫期を向かえ、
気温もまだまだ高いお盆前。
食欲の落ちがちなの時期に
採れたての新ジャガで作る中華風サラダは、
シャキシャキの食感とごま油の香りで
さっぱりと食べられる夏の家庭料理です。

農家のお母さんが作ったレシピ

【材料 (4人分)】

ジャガイモ..... 1個 (150g)
ニンジン.....50g
キュウリ.....1/2本
白ゴマ..... 適量
[調味料]
酢.....大さじ2
醤油.....大さじ1と1/2
砂糖.....大さじ1
ごま油.....大さじ1



ジャガイモとニンジンは
茹ですぎないようにし、
シャキシャキ食感を
楽しんで。

【作り方】

- ① ジャガイモの皮をむいて1mm程度の千切りにし、水に浸けてアクをとる。ニンジン、キュウリも千切りにする。
- ② ニンジンを水から茹で、柔らかくなったらジャガイモを入れる。2分ほど茹でたらとり出す。
- ③ ②が冷めたらキュウリと混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷ます。
- ④ ③を器に盛りつけ、合わせた調味料をかけて白ゴマをふりかけ、完成。



揚げ大豆とジャコと ちくわのさっと煮

昔ながらの家庭料理ですが、
栄養豊富な大豆とカルシウムがたっぷりとれ、
田舎の行事などにも欠かせない一品。
子どもたちに伝えたい大切な家庭の味です。



大豆の水分はしっかり
ふきとって。茹で大豆や
缶詰大豆などを使えば
より簡単にできます。

【材料 (4人分)】

大豆.....80g
ちくわ.....2本
かえりちりめんじゃこ.....80g
(大豆と同量程度)
白ゴマ.....小さじ2
[調味料]
水.....大さじ3
酒.....大さじ2
みりん.....大さじ1
砂糖.....大さじ1
醤油.....大さじ1
片栗粉..... 適量
揚げ油..... 適量

【作り方】

- ① 大豆は洗って鍋に入れ、ひたひたの水に一晩つけた後、圧力鍋で柔らかく煮る。
- ② ちくわは縦4等分にした後、1cm幅に切って大豆の大きさにそろえる。
- ③ ①の大豆の水気をとって片栗粉を絡め、余分な粉は落とす。
- ④ 油を180℃に熱し、③の大豆を4分ほど揚げてキッチンペーパーにとり油を切る。
- ⑤ ④の油にちくわとちりめんじゃこを入れて2分ほど素揚げし、同様に油を切る。
- ⑥ 大きめの鍋かフライパンに調味料を合わせ入れて強火にかけ、煮立たせる。
- ⑦ ⑥を少し煮詰めたら、大豆、ちくわ、ちりめんじゃこと白ゴマを加えてからめる。



J A レーク滋賀女性部 (滋賀県)

副菜編

J A 全国女性協



こんにやくカツ

季節を問わず、いつでも簡単に作ることができます。

こんにやく料理というどうしても煮物などが中心になりがちで子どもたちの箸もなかなか伸びませんがこのレシピだと喜んで食べてくれます。

【材料（4人分）】

こんにやく.....	1枚
めんつゆ.....	200cc
小麦粉.....	200g
水.....	100cc
パン粉.....	適量
揚げ油.....	適量



J Aはだの女性部（神奈川県）

【作り方】

- ①こんにやくを横向きに置いて1cm幅に切り、さらに切ったものを横向きにして半分に切る。
- ②ボウルにめんつゆと①のこんにやくを入れ、2～3時間つけて味をしみ込ませる。
- ③②をざるにあげる。水分が多かったらキッチンペーパーで上から押すようにして水気をとる。
- ④小麦粉に少しずつ水を入れてバター液を作る。
- ⑤③のこんにやくに④とパン粉をつけ、180℃に熱した油に入れて衣に色がつくまで揚げる。



バター液が柔らかすぎると、こんにやくからはがれてしまうので、固めて作って下さい。
（はがれやすい場合は、小麦粉を軽くつけてからバター液をつけるとはがれにくくなります。）



J A尾道市（広島県）

【作り方】

- ①ダイコンはおろして少し水気をしぼる。わけぎは小口切りにし、飾り用に少し分けておく。
- ②ボウルにダイコン、片栗粉、ちりめんじゃこ、かつお粉、わけぎ、塩を入れて混ぜ合わせ、小さく丸めて上から押さえる。
- ③フライパンに油（分量外）を薄くひき、②を片面ずつ焼く。
- ④焼きあがったら器に盛り、わけぎの小口切りをのせ、マヨネーズとポン酢をまぜたたれを添えて完成。

わけぎとちりめんの 大根もち

特産のわけぎを使って、子どもでも食べやすいように考えました。
おかずはもちろん、おやつにも、そしておつまみにもいけます。

【材料（2人分）】

ダイコン（大き目のもの）.....	1/2本
わけぎ（小ネギ）.....	1/2束
ちりめんじゃこ.....	大さじ2
片栗粉.....	大さじ2
かつお粉.....	小さじ1
塩.....	少々
ポン酢.....	適量
マヨネーズ.....	適量

子どもたちが食べやすいようにちりめんじゃこを入れましたが、大人向けにはキムチを入れるのもおすすめです。



せんべい汁

鍋料理に適した、煮込んでも溶けにくい「おつゆせんべい」を使います。青森県南部地方の「せんべい食」文化から生まれた郷土料理です。普通のせんべいではドロドロになってしまいますが、おつゆせんべいは独特のもちもちした食感になります。

【材料（4人分）】

おつゆせんべい4枚
鶏肉160g（1/2枚）
ニンジン2/3本
ゴボウ1本
長ネギ1本
シメジ100g（1房）
日本酒60ml
水1200ml
八方汁（又はめんつゆストレートタイプ）120ml



J A ゆうき青森女性部（青森県）

【作り方】

- ①鶏肉は一口大、ゴボウとニンジンはさがき、長ネギは斜め切りにする。
- ②シメジは石づきを取ってほぐす。
- ③鍋に鶏肉を入れて軽く炒める。
- ④③に水、八方汁、日本酒を加える。
- ⑤④にゴボウ、シメジ、ニンジンを入れて一煮立ちさせる。
- ⑥おつゆせんべいを割り入れ、好みの堅さまで柔らかくなったら、長ネギを加えて完成。



せんべいの固さは好みによりますが、シコシコ感が残っている少し固めのアルデンテの状態が食べ頃です。



治部煮

金沢市を代表する郷土料理で、結婚式など祝いの膳にも欠かせない椀物です。小麦粉でとろみをつけるのが特徴で、名前の由来はじぶじぶと煮る、人名にちなむなど諸説があります。

鶏肉に小麦粉をしっかりまぶすことで、とても柔らかくなります。



【材料（4～5人分）】

鶏もも肉300g
酒（鳥もも肉用）大さじ1
小麦粉大さじ2～3
すだれ麩90g
サトイモ120g
生シイタケ5枚
ニンジン60g
コマツナ250g
水2カップ
昆布粉末だし小さじ1/2
鰹粉末だし小さじ1弱
砂糖大さじ1/2
酒大さじ2
みりん大さじ2
醤油大さじ3
わさび少々

【作り方】

- ①すだれ麩は細かく切って結び、さっと茹でる。コマツナは茹でて水分をしぼり、3cm幅に切る。サトイモを水から茹で、沸騰したら4分ほどであげて皮をとり1cm幅に切る。
- ②鶏もも肉は1cm幅のそぎ切りにし、酒をふる。シイタケは飾り包丁を入れる。ニンジンは皮をむいて5等分の輪切りにする。
- ③鍋に水、砂糖、酒、みりん、醤油、すだれ麩、ニンジン、シイタケ、サトイモを入れて火にかけ、沸騰したら中火にする。
- ④②の鶏肉に小麦粉をまぶして③に加える。
- ⑤3分ほど煮たら火を止めて器に盛り、コマツナを添えて煮汁をかける。鶏肉の上にわさびをのせて完成。



J A 松任 女性の会（石川県）



じゃがいもだんご汁

食糧難の時代、出荷しないジャガイモを工夫して作った料理といわれています。現在は新ジャガができたころに良く登場する家庭料理です。



J A 島原雲仙女性部 (長崎県)

【材料 (4人分)】

ジャガイモ (大)	3個
鶏肉	150g
シイタケ	3枚
ニンジン	1/2本
ゴボウ	1本
だし汁	800ml
薄口醤油	大さじ3
酒	少々

【作り方】

- ① ジャガイモはすりおろして搾り汁と搾りかすにわけ、搾り汁はボウルに入れ、1時間くらい置く。搾りかす (耳たぶ程度の固さ) も残しておく。鶏肉、ニンジン、ゴボウ、シイタケは食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルの底に沈んだでんぷんと①の搾りかすをよく混ぜて練り、ジャガイモ団子を作る。
- ③ 鍋にだし汁、鶏肉、ニンジン、ゴボウ、シイタケを入れ、煮たったら酒と薄口醤油を加える。
- ④ ②の団子をちぎって入れる (だんごが浮き上がるまでまぜない)。薄口醤油で味を調べて完成。

農家のお母さんが作ったレシピ



ジャガイモだけで作ったとは思えない、団子のもちもち感。冬に作っても体が温まっておいしくいただけます。

汁物編



J A ゆうき青森女性部 (青森県)

アピストローネ

見た目は小粒のジャガイモのようなアピオスは青森県の特産品であるマメ科の植物です。栄養満点のアピオスをすいとんにし、ミネストローネ仕立てにしました。小さいお子様からお年寄りまでおいしく食べられるスープです。

香りや味が強いアピオスは、洋風のケチャップ風味に仕上げることで主張しすぎず、ちょうどよい風味と香りに。

【材料 (4人分)】

アピオス	240g
※ゆでて皮をむいておく		
すいとん粉	50g
水	30 ~ 40g
※すいとんの固さをみて調整		
ベーコン	120 ~ 160g
タマネギ	1個
ニンジン	1本
キャベツ	1/4個
サラダ油	大さじ1
水	1500ml
固形コンソメ	3個
ケチャップ	大さじ3

【作り方】

- ① アピオスをつぶし、すいとん粉を混ぜ合わせてこねる。水を適量加え固さを調整する。
- ② ベーコン、タマネギ、ニンジン、キャベツを食べやすい大きさに刻む。
- ③ 鍋にサラダ油をひき、②を入れて炒める。
- ④ ③に水を入れ沸騰したらコンソメ、ケチャップを加える。味が薄ければ塩で調整する。
- ⑤ ①を細く伸ばして一口大の小判状に分ける。
- ⑥ 鍋に⑤を入れ、浮き上がってきたら2~3分煮て完成。

アピオスが手に入らないときはジャガイモやサツマイモなどでも代用できます。

J A 全国女性協



ネギとチーズの スープ

わが家はネギ農家なので、
普段は脇役のネギを主役にした料理を
子どもたちに食べてほしいと願い
作っています。とろけるチーズと
ネギのシャキシャキ感が好相性です。

【材料（4人分）】

湯	700ml
長ネギ（白い部分）	2本
ベーコン	3枚
シメジ	1/2パック
ピザ用チーズ	40g
オリーブオイル	適量
パイオン（キューブ）	2個
塩・コショウ	各適量
ブラックペッパー	適量



J Aいわて中央 矢巾地域女性部（岩手県）

【作り方】

①ボウルにお湯とコンソメを入れてスープを作る。
ネギは1本半を小口切りに、残り半本を斜め切りにする。
ベーコンは5mm幅に切る。シメジは石づきをとって根元をほぐす。



②鍋にオリーブオイルをひいて①の小口切りにしたネギを中火で炒め、
しんなりしてきたらベーコンを入れて焦がさないよう炒め合わせ、
ネギが半分くらいになったらシメジを入れて軽く火を通し、塩とコショウを一振りする。

ネギの異なる触感を生かし、
子どもたちが好きなチーズを
合わせました。ネギは新鮮な
太めのものを選んでください。

③②に①のスープを入れて軽く沸騰させる。味が薄い場合は塩少々を加えて調える。

④①で斜め切りにしたネギを加え、煮込まずに火を止める。器の底にピザ用チーズを大さじ1程度入れ、熱々のスープを入れ、残りのチーズをのせてブラックペッパーを振って完成。（※最後にチーズを入れるので少し薄味にしたほうがよい）



ざくざく

色々な野菜をざくざく切って煮るので
この名がついたそうです。
本来は自宅で行う葬祭時の料理でした。
お客の数が予測できない葬儀などの場で、
野菜の量ですぐに増やせる、
野菜の端材を活用できるなど
生活の知恵がありました。

野菜の大きさをそろえて
細かく切るのがポイント。
たくさんの野菜を
食べることができます。



J Aふくしま未来女性部（福島県）

【材料（10人分）】

サトイモ	300g
ニンジン	200g
ダイコン	300g
ゴボウ	200g
鶏もも肉	150g
こんにゃく	1枚
焼き豆腐	1/2丁
シイタケ	4枚
水	1.5ℓ
醤油	80～100ml
みりん・塩	各適量

【作り方】

①ニンジン、サトイモ、ダイコン、こんにゃく、シイタケは1cm角のさいの目切り、
ゴボウはいちょう切りにする。鶏もも肉、焼き豆腐も1cm角のさいの目に切る。

②鍋に水（分量外）を入れて醤油を少々加え、野菜類を加えて下煮しておく。

③別の鍋に水を入れて沸騰したら鶏もも肉を加え、アクをとりながら煮る。

④醤油、みりん、塩で味を調え、②で下煮した野菜を加えてさらに煮る。

⑤焼き豆腐を加え、器に盛って完成。



ちゅんなべ

地元にある雀宮にちなんで、「ちゅん鍋」と名づけられている料理です。特産のかんぴょうを使い、味噌をベースにした汁物で、各家庭で味わうほか、行事やイベントでもよくふるまわれます。

【材料（4人分）】

かんぴょう.....	1本
豚細切れ肉（豚バラでもOK）.....	100g
ダイコン.....	200g
ニンジン.....	50g
ジャガイモ（大）.....	1個
タマネギ（中）.....	1/2個
シイタケ.....	2枚
こんにゃく.....	1/6枚
味噌.....	大さじ4
だし汁.....	4カップ



食物繊維が豊富で低カロリーのかんぴょう。巻きずしはもちろん、ちらしごはん、たまり漬け、梅酢のピクルスなど、色々使えて便利な食材です。



J A うつのみや 女性組織みどり会（栃木県）

【作り方】

- ①かんぴょうは塩水でもみ洗いし、水につけて戻したら5mm幅に切る。豚肉は2cm幅に切る。
- ②ダイコン、ニンジン、ジャガイモは皮をむいて5mm幅のいちょう切り、シイタケは薄切り、タマネギはくし形に、こんにゃくは薄い長方形に切る。
- ③フライパンで豚肉をサッと炒める（脂肪分が少ないときはサラダ油（分量外）を補う）。
- ④炒めた豚肉を鍋に移し替え、かんぴょう、シイタケ、根菜類、こんにゃく、だし汁を加えて10分ほど煮たら味噌を溶き入れ、調味して完成。



【作り方】

J A いずみの女性会 土生郷支部（大阪府）

- ①かも瓜は持ちやすい大きさに切って種とワタを取って皮を包丁でむき、一口大に切る。
- ②えびじゃこは皮をむいて洗ってから酒（分量外）に少しつける。
- ③鍋にだしを入れて①のかも瓜を加え、中火にかける。
- ④かも瓜が透きとおってきたら、[A]を加えて味を調える。
- ⑤サトイモを入れて中火で15分ほど煮込む。
- ⑥えびじゃこを入れて弱火で5分ほど煮たら火を止める。

かも瓜とえびじゃこの煮物

大阪の岸和田地域で夏によく作って食べる料理です。熱いうちにいただくのがおすすめですが、冷蔵庫で冷やしてもおいしくいただけます。

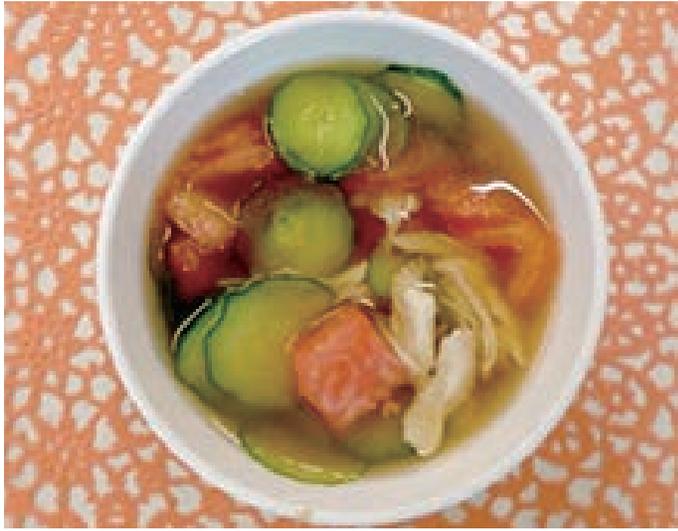
【材料（4人分）】

かも瓜.....	600g
えびじゃこ.....	100g
サトイモ（冷凍）.....	12個
だし.....	700g
	[A]
みりん.....	大さじ2
酒.....	大さじ1
薄口醤油.....	大さじ2

かも瓜が透き通ってきから調味料を入れます。冬瓜でも代用可。冷凍サトイモは水っぽくなりがちなので、少し濃いめの味つけにしています。



トマトとキュウリの冷や汁



J A あつぎ女性部協議会（神奈川県）

夏野菜と鶏ササミ肉であっさり仕上げた、夏バテ予防や食欲のないときでも食べられる汁物です。かつては淡白なカエル肉を使って作っていた地域もあったそうです。

【材料（4人分）】

鶏ササミ	2本
キュウリ	1～2本
トマト	1～2本
味噌汁	約 600cc
すりゴマ	適量
大葉	適量
ミョウガ	適量

【作り方】

- ①鶏ササミはあらかじめ茹でておく。
- ②キュウリは千切り、トマトを一口大に切る。
- ③具を入れない味噌汁を作る。
- ④③の味噌汁に①のササミ、②のキュウリ、トマトを入れてひと煮立ちさせ、余熱を取ってから冷蔵庫で冷やす。



味噌汁は冷たくなるとしょっぱく感じるので、若干薄味で作ると、ほどよい塩加減に。キュウリなどを多く入れる場合は、すりゴマをたくさん加えるとよりおいしく食べやすく仕上がります。



そまびとじる 柚人汁

柚人とは山で木を切る人のこと。きこりが山で暖をとりながら食べた料理といわれています。現在は入れる具材も多くなりましたが、昔はそば粉の団子と、山で採れるきのこが主だったそうです。



団子はゆるく練った方が柔らかい仕上がりに。



J A 木曾女性部（長野県）

【材料（4人分）】

ハクサイ	200g
長ネギ	40g
ニンジン	60g
ゴボウ	40g
ナメコ	60g
シメジ	60g
コマツナ	20g
そば粉	80g
中力粉	20g
熱湯	適宜
だし汁	4カップ
味噌	40g

【作り方】

- ①ハクサイは2cm長さに、ネギは斜め切り、ニンジンとゴボウは大きめのささがきにする。ナメコとシメジはほぐしておき、コマツナは茹でて2cm長さに切る。
- ②ボウルにそば粉と中力粉を入れ、湯を加えながら耳たぶ程度の柔らかさになるまで練る。
- ③鍋にだし汁を入れ、ゴボウ、ニンジン、ナメコ、シメジ、ハクサイ、ネギの順に加えて煮立て、具材が柔らかくなったら味噌を加える。
- ④②を団子状にしなから、③の鍋に入れていく。
- ⑤煮立ったら器に盛り、コマツナを添えて完成。



しまんちゆ

島人のお吸い物

お祝い事などでよくふるまわれます。
 たくさんの具材を入れて、
 地元の宮古島みそも加えており、
 子どもたちもよく食べてくれます。
 島の家庭では欠かせない汁物です。

【材料（5～6人分）】

鶏ガラ、鯉だしスープ.....	1.5ℓ
豚肉.....	200g
こんにゃく.....	130g
シイタケ（大）.....	2枚
豚モツ.....	130g
かまぼこ.....	1/2枚
宮古島味噌.....	50～60g
塩.....	少々
小ネギ.....	適宜
すりおろしショウガ.....	適宜
錦糸卵.....	適宜

暑い夏が終わり、秋になると
 気温が下がって体調も崩しがち。
 ショウガとネギを入れることで
 体が温まります。
 秋から冬にかけての一品。



J A おきなわ女性部（沖縄県）

【作り方】

- ①あらかじめ鶏ガラとかつお節でだしをとっておき、豚肉と豚モツは茹でておく。
- ②シイタケは千切りに、ネギは小口切りにする。かまぼここんにゃくは細長く切る。
- ③①のスープに豚肉と豚モツを入れてひと煮立ちさせ、こんにゃく、シイタケを入れさらに沸騰させてからかまぼこを加え、味噌と塩で調味する。
- ④器に盛ってすりおろしショウガ、ネギ、錦糸卵を添えて完成。



JA つがるにしきた女性部 富蒔支部（青森県）

【作り方】

- ①鶏もも肉は1cm角に切る。ゴボウはささがきにして水にさらす。ニンジンもささがき、干しシイタケは水に戻して石づきをとって千切り、長ネギは斜め切りにする。
- ②ナガイモはすり下ろし、片栗粉と小麦粉、青ネギを加えて混ぜる。
- ③鍋に油を熱して鶏もも肉を炒め、色が変わったらゴボウ、ニンジン、干しシイタケを炒めてだし汁を入れる。煮立ったら酒と塩を加える。
- ④③が煮えたら②のナガイモをしゃもじにのせ、箸やスプーンでつまんで落とし入れて2～3分煮る。醤油で調味し、長ネギを加えて完成。

ナガイモのおとし汁

ナガイモは青森県を代表する野菜。
 生で食べればシャリシャリ感、
 すり下ろせば粘りと喉越しのよいツルツル感、
 加熱すればホクホク感が味わえます。
 「おとし汁」という呼び名は
 鍋に落とす草草からつけられたとか。



ナガイモは汁を吸いやすいので、
 全体の汁量が少なくなりがち。
 食べる直前に入れるのがオススメ。

【材料（4～5人分）】

ナガイモ.....	200g
鶏もも肉.....	1/2枚
ニンジン.....	1/2本
長ネギ.....	1/2本
ゴボウ.....	1/2本
干しシイタケ.....	4枚
だし汁.....	4カップ
酒.....	大さじ2
片栗粉.....	大さじ5
塩.....	小さじ1
小麦粉.....	大さじ5
醤油.....	小さじ1
青ネギ（小口切り）.....	1/2本
油.....	少々



おこめ焼き

つつい余ってしまいがちなごはんを
 食べものが豊富な現代に合わせ、
 おいしくアレンジして食べてもらおうと
 地元で作られるようになったレシピです。
 お好み焼きをイメージした具材で
 小麦粉をお米にアレンジし、
 おやつ感覚で楽しみながら食べられます。

【材料（8枚分）】

- ごはん..... 4 膳分（約 600g）
- ニンジン..... 1/2 本
- キャベツ..... 200g
- 卵..... 4 個
- サクラエビ..... 10g
- 和風だし（顆粒）..... 15g
- 好み焼き用ソース..... 適量
- マヨネーズ..... 適量



ホットプレートで焼く場合は、弱火でじっくり
 両面に焦げ目がつくまで焼くと、香ばしく
 外はカリッと中はふわふわに焼き上がります。
 具材には余った野菜や海産物を入れるのもオススメ。
 お好みにウズラの卵や天かすをトッピングしても。



J A 水戸女性部（茨城県）

【作り方】

- ①ニンジン、キャベツはみじん切りにする。
- ②卵に顆粒だしを加えてよく溶き、ごはんを①、サクラエビを加えて混ぜ合わせる。
- ③②を丸い形に調べてフライパンに並べ、弱火で両面をよく焼く。
- ④③が焼きあがったら、ソースやマヨネーズをかけて完成。



ずんだ団子

私たちの地域では、お盆の迎え火をするとき、
 このお団子を作ってご先祖様にお供えます。
 エダマメは収穫直後の鮮度のよいものを使うと、
 あんの新鮮な香り、風味が
 お楽しみいただけます。

エダマメのつぶし加減はお好みで。
 フードプロセッサーで軽く
 攪拌してもOK。

【材料（2人分）】

- エダマメ..... 600g
- 塩..... 6g
- 砂糖..... 150g
- 水（湯沸かし用）..... 適量
- 白玉粉..... 100g
- ぬるま湯..... 50ml



J A みやぎ仙南女性部 蔵王地区（宮城県）

【作り方】

- ①鍋に湯を沸かし、洗ったエダマメをさやごと入れる。沸いたら火を少し弱めて15分ほどかけ柔らかめに茹でる。
- ②ざるに上げて手で触れる温度になったら、さやから実を取り出す。薄皮も取り除く。
- ③②が冷める前にすり鉢に移し、砂糖と塩を混ぜ合わせる。
- ④すりこぎで粗くつぶしながら、好みの加減になるまで混ぜてつぶす。
- ⑤白玉粉にぬるま湯を少しずつ加えてこね、耳たぶくらいの固さになったら、直径2cm程度に丸める。
- ⑥鍋に湯を沸かして⑤を入れ、浮き上がって2分ほどしたらすくい上げてよく水洗いし、ぬめりを取る。
- ⑦⑥に④を塗り、器に盛りつけて完成。



パンナコッタ

生クリームを煮詰めて作る
イタリア発祥のスイーツです。
お菓子作りは難しい？ 手間がかかる？
いえいえ、このデザートはとっても簡単。
上にかけるフルーツソースも
旬の果物を活用してお好みで。

【材料（4人分）】

イチゴ.....	8個
(またはキウイフルーツ.....)	2個
グラニュー糖.....	大さじ1と1/2
牛乳.....	400ml
生クリーム.....	200ml
砂糖.....	45g
粉ゼラチン.....	8g
水.....	大さじ4
バニラエッセンス.....	少々

パンナコッタはとても濃厚な
味わいですが、イチゴや
キウイのソースと合わせると
とてもさわやか。
簡単なので子どもたちでも
作れるレシピです。



J A さが 東部地区女性部 (佐賀県)

【作り方】

- ①イチゴは粗く刻んで（キウイフルーツの場合は皮をむいて粗く刻む）グラニュー糖をからめ、冷蔵庫に1時間以上おく。
- ②牛乳と生クリームを合わせて火にかけ、吹きこぼれに注意しながら一度煮立て、火加減を調整しつつ静かな状態で10分ほど煮つめる。
- ③小さな器にゼラチンと水を混ぜ、5分ほどふやかしてから②に入れ、砂糖を加えて少し煮てゼラチンを溶かす。
- ④③の器を氷水にあて、バニラエッセンスを加え、粗熱をとってからカップに流し冷やし固める。
- ⑤①のソースをかけて完成。

農家のお母さんが作ったレシピ

おやつ編



J A 大北 (長野県)

【作り方】

- ①ビニール袋にグラニュー糖とシナモンを入れて混ぜ合わせしておく。
- ②バター、水、塩、砂糖を鍋に入れて弱火にかける。溶けたら強火で沸騰させて火を止める。
- ③②に米粉を加え、へらで手早くひとかたまりになるまで混ぜ、再び中火にかけてよく混ぜながら1分ほど火を通す。
- ④全卵と卵黄を合わせてほぐし、3回に分けて③に加え、その都度力強く、均一になめらかになるまでしっかり混ぜる。この生地を星形の口金をつけた絞り袋に入れる。

米粉のチュロス

スペイン発祥の揚げ菓子です。シナモンを効かせると大人向け、子どもには砂糖たっぷりです。

【材料（4人分）】

米粉.....	60g
バター.....	20g
水.....	110ml
砂糖.....	小さじ2
塩.....	1つまみ
全卵.....	1個
卵黄.....	1個分
シナモン.....	100g
グラニュー糖.....	50g
米油（揚げ油用）.....	適量
オープン用シート （22cm×5cmに切ったもの）.....	12枚

④でしっかり滑らかになるまで混ぜて。冷めるとシナモンシュガーが付きにくいので、熱いうちにまぶしてください。



- ⑤オープン用シートの上に、④の生地を20cm程度の棒状に絞り出す。
- ⑥フライパンに米油を熱し、170℃になったら⑤をオープンシートごと入れ、片面に焼き色がついたら裏返す。浮いてきたオープンシートは取り除きながらきつね色になるまで揚げる。
- ⑦油を切って、熱いうちに①のシナモンシュガーをまぶす。

J A 全国女性協



津軽みらい農協女性部常盤支部（青森県）

りんごのバラケーキ

青森県藤崎町といえば「ふじ」の発祥地です。
 地元で収穫された「サンふじ」を使って
 簡単にできるお菓子を作りました。

【材料（4人分）】

りんご.....	1個
[A]	
ホットケーキミックス粉.....	100g
卵.....	1個
牛乳.....	大さじ3
米油.....	大さじ3
砂糖（ケーキ生地用）.....	大さじ1
[B]	
砂糖（煮りんご用）.....	大さじ2
レモン汁.....	適量

【作り方】

- ①りんごをよく洗い、皮つきのまま4つに串切りして縦に薄く2mmほどにスライスする。
- ②①を鍋に入れ、[B]と呼び水（分量外）を入れて煮る。
- ③②が冷めたら縦長になるよう皮の向きを合わせ、半分ほど重ねながら7～8枚並べて端から巻き、バラの形にする。同様に個数分作る。
- ④残った煮りんごはざく切りにし、ボウルに入れて[A]と混ぜる。

- ⑤小さめのカップに④を6分目程度まで入れ、③をのせる。

- ⑥フライパンにアルミホイルをくしゃくしゃにして敷き、上に⑤を並べる。アルミの下に水（分量外）を50ccほど入れ、ふたをして中火で蒸し焼きにする。

皮つき煮りんごを使うことできれいな色に仕上がりに、バラが咲いているように華やか。蒸し器やオーブンで焼いてもOK。トッピングはくるみやレーズンがおすすめです。



農家のお母さんが作ったレシピ



キャベツジャム ババロア

愛知県の南知多地域では、春・秋・冬とキャベツが豊富に収穫されるのでわが家ではキャベツをジャムにしてオールシーズン楽しんでいます。

【材料（4人分）】

[キャベツジャム]

キャベツ.....	1/4個
水.....	200ml
砂糖.....	100g
レモン汁.....	大さじ1
牛乳.....	250ml
生クリーム.....	200ml
粉ゼラチン.....	10g
水（ゼラチン用）.....	30ml



ババロアの質感や舌ざわりにこだわりたい方は、キャベツジャムを混ぜ合わせず、ババロアの半分を容器に入れて固まりかけたらキャベツジャムを入れ、上から残りのババロアを流し入れて固めてもOK。



J A あいち知多女性部 南知多地域（愛知県）

【作り方】

- ①キャベツを粗みじん切りして鍋に入れ、水を加えて弱火で柔らかくなるまで煮る（約20分）。粗熱をとったら煮汁とキャベツをミキサーに入れてペースト状にする。
- ②①を砂糖、レモン汁といっしょに鍋に入れ、かき混ぜながら15分ほど煮詰めてキャベツジャムを作る。

- ③ボウルに粉ゼラチンと水を入れて混ぜ合わせ、10分ほど置く。

- ④鍋に牛乳、生クリーム、②のキャベツジャム3分の2を入れて中火で熱し、沸騰する直前まで温めて火から下ろす。

- ⑤④に③のゼラチンを加え、よく混ぜ合わせる。

- ⑥⑤を容器に入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

- ⑦⑥が固まったら残りのキャベツジャムを添えて完成。



おやつ編

J A 全国女性協

まっつい 抹茶ミルクわらびもち

京都府山城地域で生産された甜茶を
100%使用した抹茶「抹茶」を使った夏のデザート。
昔から夏の手作りおやつは「わらびもち」でした。

【材料（流し缶 [中] 1 個分）】

スキムミルク	50g
ぬるま湯	2/4 カップ
抹茶（「抹茶」）	大さじ 1
湯	1/4 カップ
わらび粉	80g
水	2 と 1/4 カップ
砂糖	大さじ 7
	[A]	
きなこ	30g
塩	少々
砂糖	大さじ 7

材料をよく混ぜておくとダマになりにくく、
もしダマになったら、火を入れる前に
ザルやこし器で通すと good。
よく練り上げることで、プルプルの
弾力のわらびもちになります。
スキムミルクや抹茶を入れることで
カルシウムなどの栄養も
しっかりとれます。



J A 京都やましろ女性部（京都府）

【作り方】

- ①スキムミルクをぬるま湯で溶き、抹茶はお湯で溶いておく。
- ②鍋にわらび粉を入れ、水を加えながらダマにならないように混ぜる。
- ③②に砂糖と①を入れ、弱火で粘り気がでるまで加熱し、しっかりと練り上げる。
- ④熱いうちに水でぬらした流し缶に入れ、冷やし固めて切り分け、器に盛る。
- ⑤Aを混ぜ合わせてふりかけ、完成。

農家のお母さんが作ったレシピ

おやつ編



J A えびの市女性部（宮崎県）

【作り方】

- ①オーブンはあらかじめ 200 度に予熱しておく。
- ②砂糖と米粉を混ぜ合わせ、よくふるう。
- ③②にその他の材料すべてを入れ、よく混ぜる。
- ④型の底と側面にオーブンシートを敷き、③を流し入れる。
- ⑤オーブンに入れ、200 度で 20 分焼き、さらに 180 度で 20 分焼く。
- ⑥ケーキの中心を竹串などで刺して生地がつかなければ焼き上がり。粗熱を取ったあと、型からはずして完成。

材料を混ぜるだけで簡単に作れます。
米粉とヨーグルトのしっとりした食感、
優しい甘さとほどよい酸味が魅力。
夏は冷やして食べるのもおすすめです。



米粉入り ヨーグルトケーキ

地元産米粉を使った簡単ケーキです。
子どもから高齢者まで食べやすい味なので、
手軽に、体にやさしい、おいしい
おやつとしてよく作ります。
簡単レシピで、米と米粉の
消費拡大につなげたいと願っています。

【材料（18cm のパウンド型 1 個分）】

ヨーグルト	400g
米粉	60g
砂糖	70g
卵	L サイズ 1 個
レモン汁	小さじ 1

J A 全国女性協



ふくめん

地域の祭りやお祝い事の時などに
ふるまわれる郷土料理です。
ピンクのそばろは春、緑のネギは夏、
みかんのオレンジを秋、白のそばろを冬と
四季を表現しており、彩りがきれいな
ハレの日の料理として伝えられています。



J A えひめ南 (愛媛県)

【作り方】

- ①糸こんにゃくは適当な長さに切って茹でたあと空炒りし、砂糖、みりん、塩、醤油で汁気がなくなるまで煮る。
- ②白身魚は茹で、布巾に包んでよく絞り、ほぐしながら骨を除いて砂糖、酒、塩、食紅を加えて煎りつける。
- ③卵は茹で、白身と黄身に分けて裏ごしする。
- ④①を大皿に盛り、糸こんにゃくが見えないようにそばろ、卵の白身と黄身、小ねぎを形よく盛りつけ、みかんの皮のみじん切りを散らして完成。



こんにゃくが見えなくなるくらい
そばろで「覆面」にするので
この名がついたとか？

【材料（4人分）】

糸こんにゃく	300g
塩	小さじ 1/2
卵	1 個
薄口醤油	小さじ 1
砂糖	適量
みりん	適量
【そばろ】		
白身魚	200g
酒	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
食紅	適量
塩	適量
【菜 味】		
小ネギ	適量
みかんの皮	適量



けいらん

岩手県野田村に昔から伝わる精進料理ですが、
現在はお正月など家族や親戚が集まるときには
必ず作られる伝統料理です。
お椀に盛りつけるとき、けいらん（鶏卵）の
周りにそうめん（春雨）をかざることで
鳥の巣に卵があるように見立てます。

【材料（12杯分）】

白玉粉（もち米粉）	200g
くるみ、黒砂糖、からし	適量
そうめん（春雨）	30g
ネギ、ミツバ	少々
だし汁（昆布、にぼし、シイタケ）	適量
塩・醤油	適量

【作り方】

- ①白玉粉（もち米粉）を水またはぬるま湯（分量外）でこねる。
- ②①を円形に広げ、中にくるみ、黒砂糖、からしを包み込んで卵の形にする。
- ③沸騰した湯に②を入れ、浮び上がってくるまで茹でる。
- ④だし汁をつくり、塩と醤油で味を調える。
- ⑤そうめん（春雨）を茹で、④のだし汁に入れて③のけいらんを加え、器に盛りつけてネギ、ミツバを添えて完成。



粉をこねるときに固くならないよう
注意してください。辛いものが
苦手な場合や、子ども用には
からしを入れないで作っても OK。



J A 新いわて女性部 久慈支部 (岩手県)



ちんころ煮

ピンポン玉サイズの小さいジャガイモを、皮つきのままおいしくいただきます。「ちっこい（小さい）ものが転がる」ことからこの名前がついた、との説も。

【材料（4人分）】

ジャガイモ（小）..... 2.5kg
砂糖..... 120g（材料の5%）
醤油..... 200ml



J A 福井県女性部 たんなん支部（福井県）

ジャガイモが崩れてしまわないよう、箸やおたまは使わないのがコツ。甘じょっぱい味がしみ込んだ皮の食感がたまりません。



【作り方】

- ①ジャガイモの汚れているところを取り除き、ていねいに洗う。
- ②ひたひたの水に①を入れて火にかける。
- ③沸騰したら水を捨て、新しい水を入れる。これを2回繰り返す。
- ④③が柔らかくなったら、砂糖と醤油を加えて中火で煮る。
- ⑤落としぶたをし、途中から両手で鍋を持ってひっくり返しながらか味をなじませる。

農家のお母さんが作ったレシピ

伝統食編



J A おきなわ女性部（沖縄県）

【作り方】

- ①米は炊く30分前に洗ってざるに入れ、水けを切っておく。
- ②ひじきは水で戻し、豚肉は下茹でし、茹で汁をとっておく。
- ③豚肉をさいの目切り、ニンジン、ひじきはみじん切りにする。
- ④①の米と②のゆで汁、③、[A]を炊飯器に入れ、全体を混ぜ合わせて炊く。

クファージュシー

沖縄の伝統的な家庭料理です。

冠婚葬祭や季節の行事でふるまわれ、旧盆にはお供え（ウンケーージュシー）をしたり12の月冬至（トゥンジーージュシー）の日には家族みんなで食べて、健康と子孫繁栄を願います。「雑炊」が沖縄の方言になってこの名前がついたともいわれています。

【材料（4人分）】

米..... 3カップ
豚三枚肉..... 300g
ニンジン..... 80g
沖縄産ひじき..... 5g
豚肉のゆで汁..... 1と1/2カップ
[A]
水..... 1と1/4カップ
かつおだし（液体）..... 1/4カップ
しょうゆ・塩..... 各小さじ1

豚肉のゆで汁を使うのがポイント。沖縄産ひじきは長いので、みじん切りにしておくとお食べやすくなります。ヨモギ（フーチパー）を入れれば、フーチパーージュシーに。



J A 全国女性協

たら 鱈じゃっぱ汁

青森の冬を代表する鱈を「じゃっぱ（アラ）」まで使い、野菜と一緒に味噌で煮込みます。青森のお正月にはかかせない郷土料理。昔は鱈を一匹まるごと買い、年越し料理の一切を調えました。



津軽みらい女性部常盤支部（青森県）

【作り方】

- ① 鱈をさばく。
- ② ダイコン、ニンジンは5mm程度のいちょう切りに、豆腐は一口大、長ネギは斜め切りにする。白子と肝は一口大に切り、肝とアラには熱湯をかけ、アラは水で洗ってヌメリを取る。
- ③ 鍋に水と昆布を入れてダイコンとニンジン煮る。野菜に火が通ったら昆布を取り出して、一度沸騰させてから②の肝を入れ、火を通す。
- ④ 酒と味噌の半量をとき入れ、アラと豆腐を加えてアクをすくう。
- ⑤ 長ネギを加え、全体に火が通ってきたら味を見ながら味噌をたしていく。白子を入れて火が通ったら完成。

【材料（4人分）】

真鱈のアラ・たつ（白子）・肝.....	1尾分
ダイコン.....	1/3本
ニンジン.....	1/2本
木綿豆腐.....	1丁
長ネギ.....	1本
昆布.....	10cm
味噌.....	適量
酒.....	大さじ2

鱈は捨てるところがほとんどないといわれる魚。きれいにさばいて無駄なく使いきりましょう。鮮度のよい鱈はくさみがなく、アラも身もとてもおいしく召し上がれます。



おんこ寿司

カツオに塩で味をつけ、握った酢飯の表と裏にのせて軽くにぎり合わせたお寿司です。忙しいときに簡単にできて食べやすく、昔は「てごね寿司」と並ぶ志摩地方の二大寿司だったそうです。

【材料（5人分）】

米.....	5合
カツオ.....	500g
（刺身用のさくになったもの。三枚おろしでも可）	
酒.....	1/4カップ
昆布（切れ目を入れておく）.....	5cm
【合わせ酢】	
酢.....	1/2カップ
砂糖.....	125g
みりん.....	25ml
塩.....	少々



J A伊勢ファンクラブみらい（三重県）

生魚を使用するので、酢飯はよく冷まして。カツオをのせたらごはんはあまりこねず、軽く握るのがポイントです。



【作り方】

- ① 米は、昆布と酒を入れて通常の水加減で炊飯する。
- ② 合わせ酢の材料を鍋に入れ、火にかけて砂糖が溶けたら火を止めて冷ましておく。
- ③ 米が炊き上がったら寿司桶に移して②の合わせ酢を加え、米粒を切るように広げながら混ぜ、うちわなどであおいでしっかり冷ます。
- ④ カツオは血合をとり除いて5mm幅の切り身にし、塩少々（分量外）を振りかけてザルに上げておく。
- ⑤ ③を直径7cmほどの大きさに握り、④のカツオを裏表にのせて軽く握り合わせる。



いがまんじゅう

饅頭のまわりを赤飯で包んだ和菓子で、埼玉県北東部の羽生市、加須市、鴻巣市などで親しまれている郷土料理です。

まぶした赤飯がクリの「イガ」に似ていることからこの名がついたそうです。

この地域は昔から小麦粉の生産がさかんで、「朝まんじゅうに昼うどん」などと言われるほど粉物料理をよく食べていました。

お祝い事や祭りなどでよくふるまわれますが、かつては赤飯を作るもち米が貴重だったため、饅頭のまわりに赤飯をまぶして大きくみせたのが始まりともいわれています。



J A ほうさい女性部 (埼玉県)

農家のお母さんが作ったレシピ

【材料（4人分）】

小麦粉.....	80g
[A]	
砂糖.....	30g
溶き卵.....	小さじ2
牛乳.....	大さじ1
重曹.....	3g
お湯.....	25cc
食酢.....	1滴
つぶあん（できあがったもの）.....	160g
赤飯（できあがったもの）.....	100g



【作り方】

- ① [A] を混ぜ合わせて、ボウルに入れた小麦粉に加え、木べらで空気を含むように、てりが出るまでよく混ぜ合わせる。40g ずつに分けてバットに入れる。
- ② つぶあんを①の皮で包み、蒸気が上がった蒸し器で12分蒸す。
- ③ 蒸しあがった②のまわりに蒸かした赤飯を、栗のイガのようにていねいに丸い形につけていく。

見た目は赤飯のおにぎりのようですが、食べてみると赤飯の甘じょっぱさとモチモチした食感、まんじゅうの甘さと柔らかさが重なり合っており、とてもおいしく、ボリュームもあるので1つ食べると食事の代わりになります。

伝統食編



【作り方】

J A からつ女性部 (佐賀県)

- ① 凍りこんにゃく、干しシイタケ、きくらげは水で戻し、短冊切り（薄切り）にする。他の材料も同様に切る。
- ② 水にだし昆布を入れて火にかけ、沸騰したらとり出し、かつお節を入れて2～3分煮たら火を止めて漉す。
- ③ ②のだし汁で①を煮て、火が通ったら調味料を加えて完成。

材料さえそろえば、あとは切って煮るだけ。凍りこんにゃくの歯ごたえや野菜の旨味が詰まっています。ちょっと甘めの味つけが想像を超えるおいしさ。冷めてもおいしくいただける、すぐれものです。



【材料（4人分）】

凍りこんにゃく.....	3枚
干しシイタケ.....	5枚
きくらげ.....	5g
鶏肉.....	100g
レンコン.....	150g
玉麩.....	1/2袋
タケノコ.....	150g
こんにゃく.....	1/2枚
かまぼこ.....	90g
だし汁（だし昆布、かつお節）.....	6カップ
[調味料]	
砂糖.....	大さじ2
薄口醤油.....	大さじ4
みりん.....	小さじ2/3
酒.....	大さじ4

J A 全国女性協



だぶ

慶弔時に隣近所の人が集まって作る郷土料理。水を多く入れるため煮崩れしやすい材料は使わず、ザブザブに仕上げることからこの名がついたとか。ハレの日は材料を四角に切って砂糖をあまり加えず、ケの日（仏事）のときは三角に切って玉麩は入れず、砂糖は多めに入れるなどそれぞれの地域や家庭で約束事があります。

蒸しあげ雑炊

秋にまくダイコンの間引き菜と、同じ時期に収穫できるサトイモを利用して作られたのが始まりといわれています。寒くなり始める季節、家族で一つの鍋を囲んでこの雑炊を食べることで気持ちまで温かくなる晩秋のほっこりメニューです。



J A うま (愛媛県)

【材料 (6人分)】

米.....	2合
油揚げ.....	1枚
ダイコンの葉.....	400g
皮つきサトイモ.....	400g
えびじゃこ.....	300g
つぶ味噌.....	150g
いりこだし汁.....	1200ml



サトイモは大きさを覚えて切ります。小さく切ったサトイモがつぶれることでねっとりとした食感が楽しめます。

【作り方】

- ①ダイコンの葉を湯がいて、1cm幅に刻む。
- ②えびじゃこは頭と皮をとる（頭と皮は捨てずにだし汁に加えて出汁をとる）。
- ③サトイモは2cmほどの角切りと小さい角切の2通りで切っておく。
- ④油揚げは縦半分に切り、5mm幅に切る。
- ⑤米は洗ってザルにあげておく。

⑥鍋にダイコンの葉、サトイモ、えびじゃこ、油揚げ、米の順に入れ、つぶ味噌を点々と置いてだし汁を入れ、ふたをして強火にかける。

⑦沸騰したら中火で8分、弱火で15分炊き、ふたを取って全体を混ぜたあと、再度ふたをして15分蒸らしたら完成。



しもつかれ

江戸時代中期、天明の飢饉のころ、稲荷神社に供えたのが始まりと伝えられています。しもつかれは、「下野ばかり」あるいは「下野家例」がなまったものとか。残り物を巧みに利用した郷土料理で、「7軒食べ歩くと中風にならない」という言い伝えもあります。



【材料 (4人分)】

塩鮭の頭.....	1匹
ダイコン.....	1本
ニンジン.....	1本
ダイズ.....	1/2カップ
(落花生でもよい)	
油揚げ.....	2枚
酒粕.....	100g
醤油・塩・酒.....	少々

しもつかれの中心に酒粕を入れて溶かすようにかき混ぜてください。一晩置いて冷たくするとさらに美味。



J A はが野女性会 (栃木県)

【作り方】

- ①鮭の頭は適当な大きさに切り分け、焼いてから熱湯で湯がいておく。
- ②鍋に鮭がひたひたになる程度の分量の水を入れ、煮立ったら鮭と酒を入れ、水気がなくなって骨が柔らかくなるまでよく煮込む。

③ダイコンとニンジンをすりおろす。ダイズは煎り、油揚げは短冊切りにする。

④②の鍋に③のダイコン、ニンジン、ダイズ、油揚げを加えて弱火で煮る。

⑤途中、焦げつかないように大きくかき混ぜ、酒粕を加えてさらに弱火で煮込む。

⑥塩 醤油で味を調える（塩鮭の塩加減によって塩と醤油の量を調節）。



丹後ばらずし

名前の由来は「具材をすし飯の上にバラバラと散らす」説が有力ですが、「バラデッキという平らなザルですし飯を混ぜた」という説も。京都府北部では、おぼろ状にしたサバ缶と色とりどりの具材をのせるのが特長です。お正月や雛祭り、結婚式などの祝いの席やお盆、誕生会など、人が集まるときの定番料理です。



J A 京都女性部（京都府）

農家のお母さんが作ったレシピ

【材料（4人分）】

ごはん.....	3合
だし昆布（5cm角）.....	2枚
[合わせ酢]	
酢.....	7ml
砂糖.....	大さじ3
塩.....	少々
サバ缶（小）.....	1缶（190g）
干しシイタケ.....	4個
[A]	
シイタケのもどし汁.....	2カップ
みりん・しょうゆ.....	各大さじ2
砂糖.....	大さじ4
卵.....	2個
かまぼこ（赤）.....	1枚
グリーンピース（塩ゆで）.....	適量
紅ショウガ.....	少々
砂糖.....	適量



【作り方】

- ①だし昆布を入れてごはんを炊く。
- ②ごはんに合わせて酢を回しかけて酢飯を作る。サバ缶は汁をきり、フライパンで炒めて水分をしっかりと飛ばしてから、砂糖大さじ1を加えてそぼろにする。
- ③干しシイタケは水で戻し、細かく刻んで鍋に入れ、[A]を加えて汁けがなくなるまで煮る。卵は砂糖大さじ1を加えてよく溶き、薄く焼いて錦糸卵を作る。かまぼこは2cm長さの千切り、紅ショウガも千切りにする。
- ④酢飯が冷めたら半量を四角く形作り、サバとシイタケの半量をまんべんなくのせる。残りの酢飯、サバ、シイタケを順に重ね、かまぼこ、錦糸卵、グリーンピースをのせて紅ショウガを添えて完成。

食べやすいようラップで一口サイズに包めば、お弁当の一品にも。

伝統食編



JA 長崎せいひ女性部（長崎県）

【作り方】

- ①サトイモの皮をむいてすりおろし、ボウルに入れて上白糖、甘しよでんぷん、塩を混ぜ合わせる。
- ②鍋に油をひき、①と水を入れて火にかけ、10分ほど焦がさないように練り上げる。白色から透明感のある色に変化するまで練り上げる。
- ③角バットにラップを敷いて②を流し込み、2～3cm厚さの四角形に成形して常温で冷ます。
- ④冷めたら包丁を水で濡らして四角形に切る。
- ⑤器に盛りつけ、青のりを振りかけて完成。

いも寄せ

サトイモを使った郷土料理で、行事など大勢の人が集まるときによく作ります。青のりをたくさんかけるとよりおいしく、海に面していない地域では、海を連想できるように青のりをかけるともいわれています。

【材料（16人分）】

サトイモ（赤目親）.....	1kg（正味）
上白糖.....	400g
甘しよでんぷん.....	150g
塩.....	小さじ1弱
水.....	450g
サラダ油.....	適量
青のり.....	適量

焦げやすいので、練り続けることが大切。



J A 全国女性協

うずめ飯

島根県西部の石見地方に伝わる郷土料理。
 ごはんの下に細かく刻んだ野菜や
 鶏肉などの具材が隠されていて、
 伏し目がちに供すること、
 ごはんで具をうずめたことなどに
 由来するおもてなし料理です。



J A しまねいわみ中央女性部（島根県）

具の味つけは少し濃いめにすると
 ごはんによく合います。鶏肉のほか
 鯛や厚揚げ、さつま揚げなど入れても good。

【材料（4人分）】



- ごはん.....1.5 合
- 鶏肉.....40g
- ニンジン.....30g
- ゴボウ.....50g
- サトイモ.....100g
- 干しシイタケ.....中2枚
- シイタケの戻し汁.....2 カップ
 (戻し汁に水を加えて2カップ分にする)
- 顆粒かつおだし.....5g
- 醤油.....大さじ2
- みりん.....小さじ1
- 塩.....少々
- ワサビ.....適量
- 片栗粉.....小さじ1
 (大さじ1の水でとく)

【作り方】

- ①ニンジンを、ゴボウはささがき、サトイモは小さめの乱切りにする。干しシイタケは水に戻して小さく切る（戻し汁はとっておく）。鶏肉は1cm角に切る。
- ②シイタケの戻し汁に水、かつおだしを加え、①の具を入れて煮る。
- ③野菜に火が通ったら醤油、みりんで味つけし、塩で味を調えて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④器に③を盛りつけて上にすりおろしたワサビをのせ、それらをうずめるようにごはんをのせて完成。



いところ煮

親鸞聖人の命日である報恩講や
 収穫祭などでふるまわれる料理。
 アズキと一緒に秋冬野菜を煮込み、
 醤油や味噌で味つけます。
 固い食材から順に「おいおい（甥甥）煮る」、
 あるいは畑の根菜類ばかり煮ることから、
 近親関係をさして従兄弟煮の名がついたとも。

アズキが入るのがポイント。
 各家庭で、具材や味つけが
 変わります。



J A なのはな女性部（富山県）

【材料（4人分）】

- アズキ（乾燥）.....50g
- サトイモ.....2 個
- ニンジン.....1/2 本
- 厚揚げ.....1/2 枚
- ダイコン.....5cm
- ゴボウ.....1/2 本
- こんにゃく.....1/2 枚
- ギンナン.....適量
- 水.....3 カップ
- 昆布.....適量
- 塩.....小さじ1
- 醤油.....大さじ2
- 味噌.....大さじ2
- 砂糖.....小さじ1/2

【作り方】

- ①アズキは柔らかくなるまで煮る。サトイモは皮をむいて一口大に切り、ぬめりをとる。ダイコン、ニンジンはいちょう切りにする。
- ②ゴボウは斜め切りにして水にさらし、あくを取る。厚揚げとこんにゃくは湯通しし、さいの目に切る。
- ③鍋に昆布でだしを取り、アズキとギンナン以外の材料を順に加え、柔らかくなるまで煮る。ぎんなんを紙袋に入れてレンジにかけ、殻をむく。
- ④③の鍋にアズキとギンナン、調味料を加え、ひと煮たちしたら完成。



み 箕寿司

郷土のおもてなし料理として、上越地方では箕寿司が受け継がれてきました。

中でも、箕を農具の箕の形に見立てたこちらの箕寿司は、見た目もかわいらしくSNS映えすると好評です。

【材料（4人分）】

ごはん.....3合
[合わせ酢]
酢.....大さじ4と1/2
砂糖.....大さじ3
塩.....小さじ1と1/2
五目煮.....適量
(芽ヒジキ、ニンジン、シイタケ、油揚げ、ちくわなど)
干しゼンマイ.....約30g
(水に浸したあと火にかけ、沸騰する前に火を止めて一晩おいたもの)
味噌漬け.....適量
(ダイコン、キュウリなどの野菜を味噌味に漬けたもの)
甘塩鮭(切り身).....3切れ
卵.....4個
(炒り卵にしておく)
梅肉.....梅干し2〜3個分
(種を取ってたたいておく)
箕.....適量



J A えちご上越女性部（新潟県）

のせる具材は季節や好みに応じて自由にアレンジしてみてください。

【作り方】

- ① ごはんに合わせて酢を回しかけ、切るように混ぜて酢飯を作る。
- ② 箕の葉は湯にさっとくぐらせて水分をふき取り、箕の形に折り込む。
- ③ 具材の五目煮は材料を細かく切って甘辛く煮る。ゼンマイも食べやすく切って同様に煮る。みそ漬けは細かく刻む。鮭は骨と皮を除いてそぼろ状に炒る。
- ④ 酢飯を一口大の小判形にして軽く押しながら②の箕型の箕に入れる。
- ⑤ ④の上に③の具材をのせ、炒り卵や梅肉などを添えて完成。

農家のお母さんが作ったレシピ

伝統食編

J A 全国女性協



J A 香川県女性部（香川県）

【作り方】

- ① 鯛は皮に切り目を入れ、酒をふりかけておく。
- ② 米は炊飯30分前に洗ってザルに上げる。
- ③ シイタケ、油揚げ、金時ニンジンは同じ大きさの千切りにし、ゴボウはさがぎにして水にさらし、あくを抜く。
- ④ 土鍋に②の米と、米の量の3割増しの分量の水を入れ、③とAを加えてよく混ぜる。①の鯛をのせて強火で炊く。
- ⑤ 炊きあがったらそのまま20分ほど蒸らし、鯛の骨を除いて身をほぐして混ぜ合わせる。器に盛ってサンショウの葉を添える。

鯛めし

坂出市の王越地域で、船乗りへのねぎらい飯として始まった郷土料理といわれています。真鯛の赤色がめでたい色として重宝され、近年は地域の祝い事や寄り合いなどで大釜を囲みながら、みんなで楽しく炊きたてを食べるのが習わしです。

鯛に酒をふりかけておくことでくさがとれます。甘い味が定番なので、ざらめは分量通りに入れて。冷めたら鯛茶漬けにするのもおすすめ。



【材料（4人分）】

米.....560g
鯛の切り身.....3切れ
酒.....大さじ1と1/3
干しシイタケ
(水で戻したもの).....2〜3枚
油揚げ.....約1/2枚
金時ニンジン・ゴボウ.....各40g
[A]
薄口醤油・濃口醤油.....各大さじ2強
酒.....大さじ2と2/3
ざらめ.....80g
サンショウの葉.....適量



金山寺

関西や東海、関東地方の一部の地域に伝わる「なめ味噌」（調味料としてではなくそのまま食べる味噌）です。お盆の時期にたくさんとれる夏野菜をたっぷり入れて作りました。



J A掛川市女性部（静岡県）



野菜は布巾で水気をしっかり絞って。1週間くらいたつと味が落ち着いてよりおいしく召し上がれます。小分けにして冷凍保存することも。

【作り方】

- ①「調味液」を鍋に入れ、ざらめが溶けるまでかき混ぜながら火にかけ、一煮立ちさせてから冷ましておく。
- ②ナスとキュウリは小口切り、ニンジンはいちょう切り、ショウガは千切りにし、それぞれを野菜の5%の塩でよくもむ。
- ③②の野菜を布巾で包み、水気をしっかりと絞る。
- ④①の調味料液の中に納豆麹と③の野菜を入れ、よく混ぜ合わせてから容器に入れて上からラップで覆い、冷蔵庫で保存する。

【材料（3人分）】

ナス	400g
キュウリ	300g
ニンジン	150g
ショウガ	100g
しその実	少々
塩	野菜の5%
納豆麹	700g
【調味液】	
醤油	300cc
みりん	300cc
ざらめ	200g

いもつぶし

米がまだ貴重だった江戸時代、農家がぐず米をおいしく食べられるよう、芋とまぜて増量し、みそをつけて焼いたのが始まりとされています。サトイモだけで作る地域もあり、「いもねり」と呼ばれることも。

【材料（5人分）】

米	300g（2合）
もち米	25g
サトイモ	100g（正味）
サツマイモ	100g（正味）
水	450ml
塩	2.5g
田楽味噌	
味噌	60g
みりん	50ml
砂糖	20g
白いりゴマ	10g
きな粉・砂糖	適宜
砂糖醤油	適宜



J Aしが女性協議会（滋賀県）

【作り方】

- ①米ともち米は洗ってザルにあげ、30分おく。サトイモとサツマイモは皮をむいて1cm厚さの一口大に切る。
- ②炊飯器に米、水、塩を入れ、サトイモとサツマイモを米の上に並べて通常モードで炊飯する。
- ③炊き上がったらすりこぎなどでおはぎ状になるまでよくつく。
- ④少し冷めたら手水をつけて小丸もちの形に丸める。
- ⑤フライパンやホットプレートなどで両面をこんがり焼いて完成。きな粉や砂糖醤油など好みの調味料でいただく。

サツマイモを入れることにより甘みが増します。砂糖醤油をつけると五平餅のようなおやつに。冷凍保存もできます。



ゆうれい寿司

山口県宇部市吉部地区に江戸中期から伝わる料理。山間部のお米がとてもおいしいので、具を入れないすし飯にユズ酢で味つけた白ずしを「ゆうれい寿司」と名づけたそうです。秋祭りや盆、正月など、人が多く集まるときのごちそうとして喜ばれていました。



J A山口県 宇部市楠地区 生活改善実行グループ (山口県)

農家のお母さんが作ったレシピ

【材料 (4人分)】

米	2合
だし昆布	適量
[合わせ酢]	
ユズ酢	大さじ3と1/3
砂糖	大さじ5
塩	小さじ1と1/3
干しシイタケ	2枚 (水でもどし甘辛く煮る)
エソミンチ (魚のすり身)	20g
ゴボウ	20g
ニンジン	20g
山菜 (水煮)	40g
[A]	
砂糖・しょうゆ・酒・薄口醤油・みりん	各適量
キュウリ (飾り用)	1/5本
卵 (錦糸卵を作る)	1個
桜でんぶ	8g

かつては白ずしでしたが、現在は具材の入った混ぜ寿司が下半分で、その上に昔ながらの白ずしをのせています。

【作り方】

- ①米をといでだし昆布と一緒に固めに炊き、合わせ酢を回しかけてすし飯を作る。6：4の割合に分けておく。
- ②ゴボウ、ニンジン、山菜は細切りし、エソミンチとともに [A] で煮つける。
- ③①のすし飯の6割に②を加えてよく混ぜる。
- ④四角い枠にハランを敷き、③を置いてしっかり押し、錦糸卵、薄切りにしたシイタケ煮、桜でんぶをまんべんなく散らし、①の残りの白いすし飯を重ねる。
- ⑤④の上に3cm長さに薄くそいだキュウリの皮をハの字にしてのせ、重石をおいて15分おく。重石を取り、4等分に四角く切り分けて完成。



伝統食編



J A福井県女性部坂井支部 (福井県)

【作り方】

- ①ゴボウは皮をこそげとり、ささがきにして水に入れてあくを抜く。ニンジンもささがきしておく。
- ②糸こんにゃくは4等分の長さに切って洗い、厚揚げは細かい短冊切りに、長ネギは2cm長さのぶつ切りに (太いものは縦に割る) する。
- ③鍋にだし汁、ゴボウ、こんにゃくを入れて火にかけ、ゴボウが少しやわらかくなったらニンジン、厚揚げを入れ、醤油と塩で調味する。味が調ったら長ネギを入れる。
- ④炊きたてご飯に③をかけて完成。

ぼっかけご飯

冬の山祭りの行事食として伝わる料理です。「ぼっかけ」とは、「追いかける」という意味で、帰るお客を追いかけてまで食べさせたことから、この名前がついたとも。昔は山祭りの行事食と正月三が日の夕飯として食されていましたが、現在は日常食として地域で大切に食べ継がれています。

【材料 (4人分)】

ゴボウ	中2本
糸こんにゃく	1/2袋
厚揚げ	1枚
長ネギ	3本
ニンジン	1/2本
だし (かつお+だしじゃこ)	12カップ
塩	小さじ4
醤油	大さじ4
ごはん	適量

炊きたてご飯に、根菜がたくさん入ったアツアツの汁をかけていただきます。



J A全国女性協

J A 女性組織のみなさまへ

「農家のお母さんが作ったレシピ 100」の編纂にあたっては、
「母から子へ伝えたい わが家の味 地域の味」というコンセプトを軸に、
地域住民や准組合員の方々、とりわけ SNS やアプリなどで
料理の作り方を熱心に検索される年代層の心にも響くような料理を、
専門家の方々の監修のもと、選定いたしました。

材料が手に入りやすく、調理時間が短く、作り方が簡単で、かつ写真映えする。

昨今の料理レシピにおいて、これらはとても重要な要素です。

母から子へ、先輩から後輩へ、私たちから次世代へ。

家庭で、地域で、大切に守り継がれてきた料理と食文化を、

より多くの人たちに伝え、広めていくために、

私たちは今後さらにみなさんの知恵を発信していきます。

「農家のお母さんが作ったレシピ 100」は、
本書のような冊子形式のほか、各ページ単位のデータも提供しています。
それぞれ別に印刷することで、イベントのチラシや直売所の P O P、
広報誌の誌面など、幅広いチャンネルで活用できる仕様です。
みなさんの J A や地域で、様々な活動のお役に立てることを願っています。

J A 全国女性組織協議会

農家のお母さんが作ったレシピ 100

企画 J A 全国女性組織協議会
監修 しらいのりこ
吉田麻子
編集 小瀬村泰人
イラスト 大山きいろ
デザイン Wayside, Inc.
制作 株式会社コセプロ
製作著作 J A 全中





私たちと一緒に 活動してみませんか？



Q. 「JA女性組織」って何ですか？

A. JA（農業協同組合、農協）をよりどころとして、食や農、くらしに関心のある女性が集まって活動している組織です。



Q. どんな人が集まっているんですか？

A. 下は20代から上は90代まで、幅広い世代の人がつどっています。農家でも、農家でない人でも気軽に参加でき、全国に551組織、約40万人のメンバーがいます（令和5年12月現在）。



Q. 何をしているんですか？

A. 食農教育や地産地消、助けあい活動（高齢者福祉）、料理や手芸などの趣味、健康の維持向上のためのスポーツ、環境保全活動などに、熱心に取り組んでいます。



Q. 年配の人ばかりでは？

A. そんなことはありません。若い世代（おおむね45歳くらいまで）の組織として、「フレッシュミズ（愛称フレミズ）」があり、食や農に関心の高い女性たちが集まって、食品加工や親子農業体験、料理教室やスポーツ、手芸などの活動をさかんに行っています。



こんな活動に
取り組んで
います

食農教育

子どもや子育て世代、消費者を対象に食の安全・安心に関することや、食文化、農業の大切さなどを、料理教室や農作業体験などを通して伝えています。

仲間づくり

料理、手芸、スポーツ、音楽、育児支援や、生活や営農に役立つことを楽しみながら学ぶ研修などを通して、仲間を増やしています。

詳しくは…

JA全国女性組織協議会

検索

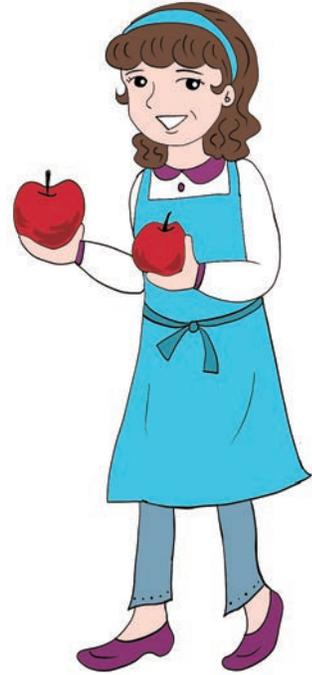


地産地消

地域で生産された農産物を地域で消費する取り組みです。仲間と協力して農畜産物を生産・加工したりする活動を通して、地域の活性化にも貢献しています。

高齢者福祉（助けあい）

地域の高齢者の生きがいをづくり、ミニデイサービスなどの施設ボランティア、健康教室などを通して、高齢者の生活を支えています。



J A 全国女性組織協議会

