いちのせき
もったいない
レシピ 01

鶏（とり）めし（大分の郷土料理）

材料（4人分）

- ごはん……2合分
- 鶏モモ肉……1枚（300g程度）
- ゴボウ……1/2本（100g程度）
- にんにく……1かけ（10g程度）
- 砂糖……大さじ1
- 酒……大さじ2
- みりん……大さじ1
- 醤油……大さじ3～4

作り方

1. 米は普通の水加減で炊く。
2. 鶏モモ肉の皮を外してフライパンで焼き脂を出す。その間に肉をカットする。（炊き込みご飯に入れる位の大きさ）
   ゴボウはよく洗い皮付きでささがきにしサッと水にさらす。
3. 鶏皮をフライパンから出し肉を炒めゴボウも加え炒める。
   皮は細かく切りフライパンに戻し調味料を入れにんにくをすりおろし煮詰める。
4. 炊きあがったご飯に3を加え色が均等になるまで混ぜる。

いちのせき
もったいない
レシピ 02

即席けんちん汁

材料（4人分）

- 豆腐……1丁（400g）
- 人参……40g
- ゴボウ……40g
- ネギ……小1本
- こめ油……大さじ2
- 味噌……大さじ2（40g程度）
- 顆粒ダシのもと……小さじ1弱
- 一味唐辛子……適量
- 水……600cc

作り方

1. ネギはよく洗い薄い小口切りに、ニンジンは皮付きのままイチョウ切りにする。ゴボウはよく洗い、調理直前に皮付きのまま薄い小口切りにする。
2. 冷たい鍋に油と豆腐1丁を入れ蓋をしてから中火にかける。温まってきたらお玉で豆腐を大きく崩しながら炒める。続けてゴボウ、ニンジンの順によく炒め、油が回ったら水を加えて煮る。
3. 野菜が煮えたら味を見る。味噌を溶き入れ、味を見てから顆粒ダシを加え最後にネギを放す。一味唐辛子を振る。

いちのせき
もったいない
レシピ 03

梅こんにゃく

材料（作りやすい量）

- つきこん……1袋
- 梅干しと梅干し汁……3個と適量
- 顆粒ダシのもと……小さじ1/2

作り方

1. 梅干し、紫蘇は細かく切っておく。
2. つきこんは水から茹でて沸騰したらザルにあけ水を切り、ボウルに移し1と梅干しの汁、顆粒ダシの素を加える。

いちのせき
もったいない
レシピ04

ほうれん草のエチュベ（蒸し焼き）

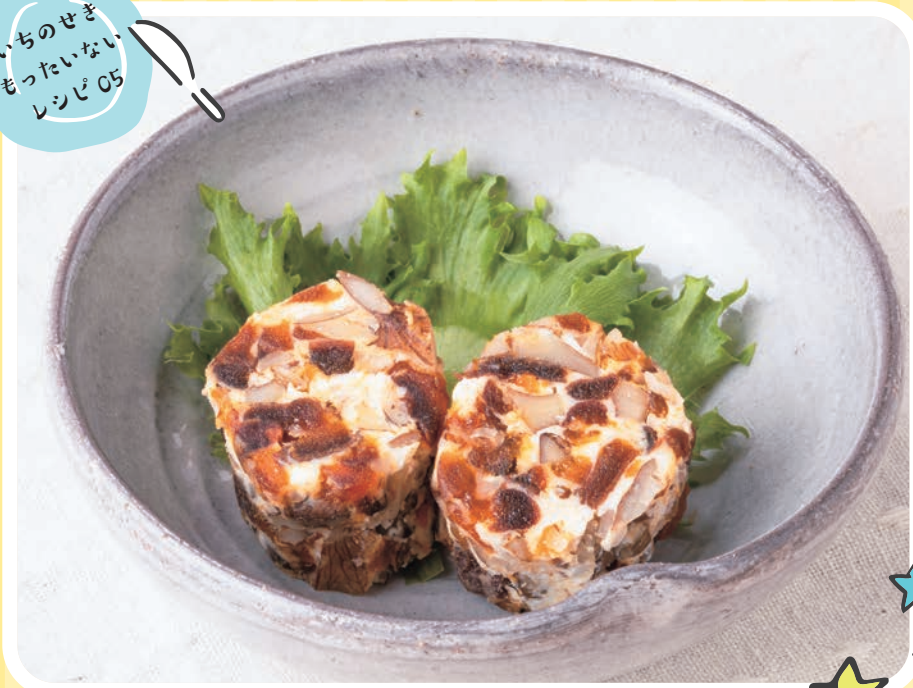
材料（作りやすい量）

- ほうれん草……1束
- オリーブオイル……大さじ1
- 塩……少々
- 黒胡椒……適宜

作り方

1. ほうれん草は前日から水に浸けて汚れやアクを落とし丁寧に洗い、根の部分は食べよく切り、軸の硬い部分と葉を分けておく。
2. 冷たいフライパンに油を引き硬い部分を並べ水を大さじ1（分量外）かけ、続けて葉を乗せ塩少々振り、蓋をして加熱、蒸し焼きにする。好みで黒胡椒をかける。

いちのせき
もったいない
レシピ 05



干し柿のデザート

材料（4人分）

- 干し柿……200g
- クリームチーズ……80g
- くるみ……40g

作り方

1. 干し柿、クリームチーズ、くるみを和える。
2. ラップに包み形を整え、冷蔵庫で冷やす。

いちのせき
もったいない
レシピ 06

梅酒の梅で作る 秋刀魚のおかず煮

材料（4 人分）

- 秋刀魚……3 匹
- 梅酒の梅……5 粒程度
- 皮付き生姜スライス……10g
- 砂糖……大さじ 1
- 酒……大さじ 2
- みりん……大さじ 1
- 醤油……大さじ 3 弱
- 水……100cc

作り方

1. 秋刀魚はツボ抜きで内臓を取り、筒状に 5 等分し、塩水できれいに洗っておく。
2. 圧力鍋に1と半分にした梅（種も使用）と生姜、材料の調味料と水を入れ、蓋をして火にかけ加圧する。沸騰したら圧力を弱にしてそのまま弱火で 18 分程度煮る。
3. 冷めたら蓋を外し、汁を照りが出るまで煮詰める。

いちのせき
もったいない
レシピ 07

炊飯器でスパニッシュオムレツ

材料（4 人分）

- 卵……5 個
- ジャガ芋……3 個（正味 350g 程度）
- ニンニクみじん切り……2 かけ分
- 玉ネギ粗みじん切り……1/2 個分
- セロリの葉粗みじん切り……適量
- オリーブオイル……大さじ 4
- 塩……小さじ 1
- 粉チーズ……大さじ 4
- 胡椒、ナツメグなどのスパイス‥少々

ソースは下記を混ぜる
マヨネーズ＋レモン汁＋粗びき黒胡椒

作り方

1. ジャガ芋は皮を剥き 2 ミリの厚さの小さい短冊に切り、ボウルに入れ塩をからめて 15 分置きザルにあげ水分を切る。
2. その間ニンニクと玉ネギとセロリの葉を切る。フライパンにオイルとにんにくを入れ初めは弱火で香りが立ったら中火で玉ねぎを炒め、続けて1を入れ透明感が出るまで炒める。
3. 内釜に卵を割り、粉チーズ、2、セロリ、スパイスをよく混ぜて味を見て、炊飯のスイッチを入れる。
4. 出来上がったら内釜をひっくり返して皿に移して切り分け、好みでソースを少々添えて盛り付ける。

いちのせき
もったいない
レシピ 08

鶏皮入りなめこ汁

材料（4人分）

- 鶏皮……1枚
- 豆腐……1/2丁
- なめこ……1袋
- せり……6本位
- 味噌……大さじ2
- 水……650cc
- 和風顆ダシのもと……適量

作り方

1. 鶏皮は細かく切り水から入れてだしを取る。
2. なめこを入れ、1センチ角に切った豆腐を加え煮立ったら味噌を入れて味を見る。顆粒ダシで調整し、盛り付け寸前に1センチに切ったセリを放す。

いちのせき
もったいない
レシピ 09

フライパンで焼きバナナ

材料（作りやすい量）

- バナナ …… 2本
- グラニュー糖 …… (3g~5g)
- バター ……小さじ 1/2
  （頂き物のスティックシュガーを使うと便利）

作り方

1. バナナは皮を剥き半分に切り更に縦半分に切る。
2. 冷たいフライパンにグラニュー糖を振り入れバナナの切り口を下に並べる。バターを少量隙間に入れ、蓋をして中弱火にかける。途中でひっくり返し両面を焼き、焼き色がこんがり付いた面を上にして盛り付ける。

いちのせき
もったいない
レシピ 10

フルーツでスムージー

材料（作りやすい量）

- 冷凍バナナ …… 1本
- 皮付きりんご …… 1/2個
- みかん …… 1個
- 水または牛乳 ……150cc
- 梅シロップ ……適量
  （無い場合はレモン汁と砂糖で代用）

作り方

1. 茶色のシュガースポットが出て食べ頃を迎えたバナナは、皮を剥き1本ずつラップに包み冷凍しておく。
2. ミキサーに5等分に切った1、スライスした皮付きりんご、外皮を剥いたみかんと水を入れ撹拌し、味を見て物足りなければ梅シロップで味を調える。

いちのせき
もったいない
レシピ 11

ほうとう（山梨の郷土料理）

材料（4 人分）

- ほうとう（太い生うどん）……400g
- かぼちゃ……300g
- 人参……1/2 本
- 大根……5 センチ程度（250g）
- シイタケ……4~5 枚
- 白菜……250g
- ネギ……1 本
- 油揚……2 枚（又は大 1 枚）
- 顆粒ダシ……大 1
- 味噌……50g
- 麺つゆ……適宜
- 水……1700cc+α

作り方

1. ニンジンと大根は 5 ミリ幅のいちょう切り、シイタケも合わせて切る。白菜は茎と葉に分けて葉はざく切り茎は 5 センチ長さ 1.5 センチ幅の細切りに、ネギは斜め薄切りにする。油揚はざっと熱湯をかけ 1 センチ幅の短冊に切っておく。
2. カボチャは皮付きのまま 2 センチ角に切り、1/3 は耐熱皿に入れてラップをふんわりとかけ約 4 分レンチンする。
3. 鍋に水を入れて火にかけ、顆粒ダシと大根、人参、続けてカボチャ 2/3、シイタケと油揚を入れ、ひと煮立ちしたらほうとうをほぐしながら芯が無くなるまで 10 分程度煮る。白菜と残りのカボチャを加え、煮汁で伸ばした味噌を加える。味見をし、足りない場合は麺つゆで味を調える。

いちのせき
もったいない
レシピ 12

煮なます（ならえ　徳島の郷土料理）

材料（4人分）

- 大根……250g
- 人参……80g
- 干しシイタケ（戻しておく）‥4枚
- レンコン……50g
- 油揚（湯通ししておく）……1枚
- こんにゃく……1/2枚
- すりごま……大さじ2
- 砂糖……大さじ3
- 塩……小さじ1/2
- 酢……大さじ3
- 醤油……小さじ1
- 顆粒ダシのもと……小さじ1弱
- ゴマ油……大さじ1弱

作り方

1. 大根とニンジンは皮をむき1センチ幅で2ミリの厚さの短冊切り、油揚も短冊切り、干しシイタケは薄切り、レンコンは皮をむき1/4にし薄切りにして酢水に晒しておく。
2. こんにゃくも短冊切りにして、鍋で水から沸騰するまで茹でてザルにあげておく。
3. 鍋にゴマ油を入れこんにゃく、シイタケ、ニンジン、油揚、大根、レンコン、と順に、油が馴染む程度炒める。
4. 砂糖、塩、醤油、を加えて炒り煮にし、酢と顆粒ダシで仕上げる。火からおろして冷めるのを待ち、盛り付けたらすりゴマを振る。

いちのせき
もったいない
レシピ 13

鶏と皮付きポテトの照り焼き風

材料（4 人分）

- 鶏もも肉……2 枚
- 皮付きポテト……8 個から 12 個
- レタス……適量
- 砂糖……大さじ 1
- 酢……大さじ 1
- 醤油……大さじ 1
- 酒……大さじ 1

焼く前にもも肉の皮目に振る

- 塩……少々

作り方

1. 鶏もも肉は厚さが均等になるように包丁で開いて半分に切り室温で 30 分ほど置き常温に戻す。
2. 皮付きポテトは丁寧に良く洗って先に茹でて、竹串が刺さるくらいになったらザルにあげておく。
3. 盛り付け用の皿にレタスを準備しておく。
4. フライパンに鶏肉の皮目を下に乗せて蓋をしてから点火する、脂が出てきて皮が色よく焼けたらひっくり返し、裏面も焼く。8、9 割火が入ったところで合わせておいた調味料を入れ、鶏肉に味を絡ませ皿に盛る。続けて皮付きポテトも味を絡ませ、レタスの脇に添える。

いちのせき
もったいない
レシピ 14

りんごのリンゴジュース煮

材料（4人分）

- りんご……大1個
- りんごジュース……1/2缶

作り方

1. りんごはよく洗い皮付きのままくし形の8等分にし、塩水にくぐらせる。
2. 鍋に1を平らに並べりんごジュースを入れてゆっくり汁が無くなるまで加熱する。色味の悪い皮は取り除く。

いちのせき
もったいない
レシピ 15

なんちゃってジャーマンポテト

材料（2人分）

- じゃがいもの皮……5～6個
- ウインナー……4～5本
- ガーリックソルト……適量
- イタリアンパセリ……適量
- 粉チーズ……適量
- 油……適量
- 米粉……大さじ2

作り方

1. じゃがいもの皮をむく際は芽を取り、きれいに洗っておく。皮をむいたら食べやすい大きさにする。よく水分を拭き取り袋に入れ米粉を入れ、袋に空気を入れてシャカシャカする。
2. 1をカリッとするまで素揚げする。よく油を切っておく。
3. ウインナーを3分くらいボイルし、1本を3等分に斜め切りにする。油をひかずに焼く。
4. こげ目がつくくらいまで焼けたら素揚げした皮をもどし入れ、ガーリックソルトをふる。フライパンをゆすって味をなじませる。
5. 4をお皿に盛り、イタリアンパセリ、粉チーズをふる。

いちのせき
もったいない
レシピ 16

リンゴの春巻き

材料（2人分）

- リンゴ……1個（約300g）
- 春巻きの皮……4枚
- バター……10g
- ワイン……30cc
- 揚げ油……適量
- 砂糖……80g
- レモン汁……大さじ1
- シナモン……小さじ1/2

作り方

1. リンゴの芯を取り除いて、皮ごと小さめのいちょう切りにする。
2. バターを温めた鍋にワインと1を入れ、中火以下で炒める。
3. 2に砂糖、レモン汁、シナモンを加え、蓋をして汁気がなくなるまで煮詰めます。
4. 粗熱がとれたら、春巻きの皮に包み、油でこんがり揚げる。

いちのせき
もったいない
レシピ 17

しいたけあしのキンピラ

材料（2人分）

- しいたけ（10個分のあし）……適量
- ニンジンの皮や大根の皮……適量
- ゴボウ……適量
- みりん……大さじ1
- 濃い口しょうゆ……大さじ1
- ショウガ……3g
- 白ごま……適量

作り方

1. しいたけのあしをさく。ニンジンの皮や大根の皮などの野菜の切れ端、ゴボウを細長く切る。ショウガをする。
2. 3分ほど炒める。
3. みりん、しょうゆ、ショウガを入れて煮詰める。
4. 最後に白ごまをかける。

いちのせき
もったいない
レシピ 18

おでん de 炊き込みごはん

材料（2 人分）

- おでんの残りの具
- おでんの残りの汁……150g
- 精白米……100g（2/3 合）
- 小ねぎ……4g

作り方

1. 精白米を洗米して、10 分ザルにあげる。
2. 練りものやこんにゃく、昆布などは食べやすい大きさに切る。
3. 炊飯器に1、2と大根、たまごはそのまま加え、おでんの汁を入れる。（汁が煮詰まっている場合は水を加え、味を調整する。）
4. 炊飯する。
5. 炊き上がったら、かき混ぜる。
6. 器に盛り付け、小ねぎを散らす。

いちのせき
もったいない
レシピ 19

おでん de 茶碗蒸し

材料（2 人分）

- おでんの汁 ……160g
- おでんの具
  〈昆布、大根、あつあげ、さつま揚げ〉
- 卵 ……1 個
- 三つ葉 ……2 本

作り方

1. 具を食べやすい大きさに切る。
2. ボウルに卵を割り、おでんのだしを加え、卵白を切るようによく混ぜる。
3. 器に具を入れ、2を流し込み、三つ葉をのせ、水滴が入らないように器にラップをかける。
4. 蒸し器で 10 ～ 15 分蒸す。（強火→卵液の表面が白濁してきたら→弱火）

いちのせき
もったいない
レシピ 20

ポテサラ de オムレツ

材料（2人分）

- 卵……4個
- ポテトサラダ……80g
- ピザ用チーズ……10g
- マヨネーズ……6g
- トマトケチャップ……6g

作り方

1. ボウルに卵を割りほぐし、泡立てないように溶く。
2. フライパンに油をひいて熱し、1を流し入れ大きくかき混ぜる。
3. 半熟状になったら、中央にポテトサラダとマヨネーズ、ピザ用チーズをのせ、包み込むように両端からくるみ、木の葉型に形をととのえる。
4. お皿に3を盛りつけ、ケチャップを添える。

いちのせき
もったいない
レシピ 21

ポテサラ de グラタン

材料（2 人分）

- マカロニ……30g
- ポテトサラダ……200g
- ピザ用チーズ……40g
- 牛乳……100g

作り方

1. マカロニを固めにゆで、ザルに上げる。オーブントースターを温めておく。
2. ポテトサラダに牛乳を加え、クリーム状に伸ばす。
3. 茹でたマカロニをポテトサラダに加え、混ぜる。
4. グラタン皿に入れ、ピザ用チーズをのせる。
5. オーブントースターでチーズに軽く焦げ目がつくまで、約6分焼く。

いちのせき
もったいない
レシピ 22

ポテサラ de 春巻き

材料（2 人分）

- ポテトサラダ……80g
- 春巻きの皮……1 枚
- 油……適量

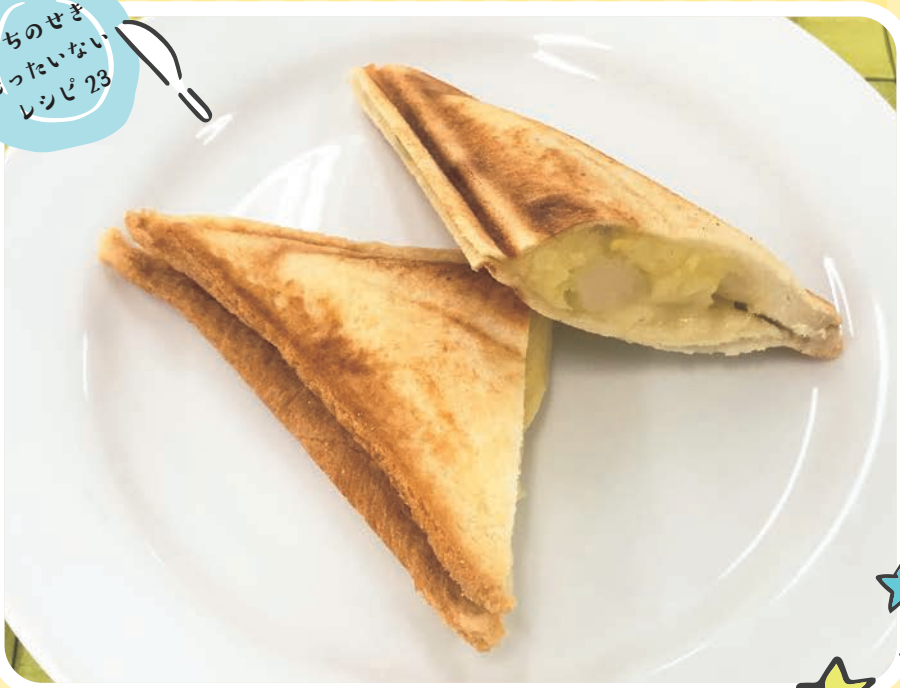
作り方

1. 春巻きの皮を半分に切る。（正方形を長方形に切る。）
2. 春巻きの皮に四等分にしたポテトサラダを置いて、三角になるように折りたたむ。
3. はけで油を塗り、オーブン 200℃で 10 ～ 15 分きつね色になるまで焼く。

おすすめアレンジ

作り方2の前にポテトサラダに辛子明太子やカレー粉を混ぜるとバリエーションが増え、いろいろな味で楽しめます。（お好みで小口ねぎを混ぜてもよいでしょう。）

いちのせき
もったいない
レシピ 23



ポテサラ de ホットサンドイッチ

材料（2 人分）

- 食パン（8 枚切り）…… 2 枚
- ポテトサラダ ……120g
- スライスチーズ…… 2 枚

作り方

1. ホットサンドメーカーにスイッチを入れ、温めておく。
2. 食パンを 2 枚一組にした内側に、ポテトサラダとスライスチーズを挟む。
3. ホットサンドメーカーにセットし、約 2 分焼く。
4. 食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付ける。