

★旬の野菜を食卓に ～山口市・防府市の主な農産物～

収穫時期	品名	産地名
4月、6月	アスパラ	防府市大道
	はなっこりー	山口市南部、防府市
4～5月	いちご	山口市北部・南部、防府市
	ごぼう	防府市右田
4～6月	春キャベツ	山口市南部
	たまねぎ	山口市南部、防府市
	トマト	山口市秋穂・名田島、防府市大道
	ほうれん草	山口市北部・阿東、防府市華城
	ハウスきゅうり	防府市華城・小野
5月	小松菜、水菜	防府市華城
	ブロッコリー	山口市南部
6月	ミニトマト	山口市秋穂
	なす	山口市北部、防府市小野・中間
	ピーマン	山口市徳地
	人参	山口市二島
	いんげん	山口市阿東
	ブルーベリー	山口市大内
7月	人参	山口市二島
	キャベツ	山口市阿東
	スイートコーン	山口市名田島
7～8月	ばれいしょ	山口市阿知須
	かぼちゃ	山口市阿知須
	ブルーベリー	山口市大内
	仁保きゅうり	山口市仁保
	アスパラ	防府市大道
7～9月	トマト	山口市名田島・阿東
	ミニトマト	山口市秋穂・阿東・北部
	ピーマン	山口市徳地
	いんげん	山口市阿東
	なす	山口市北部、防府市小野・中間
	ほうれん草	山口市北部・阿東、防府市華城
小松菜、水菜	防府市華城	

収穫時期	品名	産地名
10月	なす	山口市北部、防府市小野・中間
	いんげん	山口市阿東
10～11月	ピーマン	山口市徳地
	トマト	山口市阿東、防府市大道
	ミニトマト	山口市阿東
10～12月	はなっこりー	山口市南部、防府市
	キャベツ	山口市阿東・南部
	ほうれん草	山口市北部・阿東、防府市華城
	ハウスきゅうり	防府市華城・小野
	小松菜、水菜	防府市華城
11～12月	徳地やまのいも	山口市徳地
	ブロッコリー	山口市南部
	春菊	防府市華城
12月	かぼちゃ	山口市阿知須
	いちご	山口市北部・南部、防府市
	白菜	防府市中間・大道
	大根	防府市右田
	みかん	防府市
1月	みかん	防府市
	大根	防府市右田
1～2月	かぶ	山口市南部
	人参	山口市二島
	ばれいしょ	山口市名田島
	春菊	防府市華城
	トマト	山口市秋穂、防府市大道
1～3月	白菜	山口市南部、防府市中間・大道
	キャベツ	山口市南部
	ブロッコリー	山口市南部
	はなっこりー	山口市南部、防府市
	いちご	山口市北部・南部、防府市
	ほうれん草	山口市北部・阿東、防府市華城
	徳地やまのいも	山口市徳地
	ハウスきゅうり	防府市華城・小野
	小松菜、水菜	防府市華城
	葉わさび	山口市徳地
3月	アスパラ	防府市大道

※収穫時期は目安であり、年によってずれることもあります。

# 農家の 台所レシピ

おばあちゃんが  
教えてくれる

旬の野菜を  
たっぷり使った  
家庭料理

26レシピ

## はじめに

農家には、日々の暮らしの中で長年に渡って培われてきた多くの知恵や技があり、各家庭や地域で代々受け継がれてきました。しかし、核家族化や共働き世帯の増加など家族のあり方が変わり、こうした暮らしの知恵が失われつつあります。そこで、旬の野菜を使った農家の暮らしの知恵を次の世代に引き継いでいくために、手に取りやすいレシピ集として取りまとめました。みなさまの毎日の食卓を彩る一助となることを願っております。



## contents

### 春

たまねぎの丸ごと煮	02
かんたんいちごのムース	02
生椎茸の辛子しょうゆ和え	03

### 夏

ソーメンうりの酢の物	03
鶏肉のトマトカレースープ	04
きゅうりの辛子漬け	04
かぼちゃようかん	05
シソジュース	05
かぼちゃとハムのはさみ揚げ	06
なすのからし漬け	06
ピーマン君	07

### 秋

栗ごはん	07
やまのいも蒲焼	08
あぶり鯛の芋煮	08
大学いも	09
スイートポテト	09

### 冬

はなっこリーの簡単パスタ	10
けんちょう	10
鯨のまぜごはん	11
こんにやくの白和え	11
小松菜ともやしの甘辛肉巻き	12
かぶの三杯酢	12
モオ〜ちゃんの Каттееージチーズ入り いきいきミルク鍋	13
わさび漬け	13

### 通年

いとこ煮	14
おからサラダ	14

## 山口と防府の食材 たまねぎ

山口市南部と防府市は県内でも主要なたまねぎの産地で、県内の約半分を生産しています。4月～6月に収穫した新たまねぎにはじまり、貯蔵がきくため10月まで長期間出回ります。



春

## たまねぎの丸ごと煮



- 1 たまねぎは皮をむいて、上部と下部を少し切り落とす。
- 2 鍋にたまねぎと昆布、かぶるくらいの水とAを入れ、煮立ったら弱火にし、柔らかくなるまでじっくり煮る。
- 3 たまねぎが柔らかくなったなら、鶏ひき肉、適当な長さに切ったえのきを加え、しょうゆで味を調える。
- 4 たまねぎを器に盛る。
- 5 スープに、水溶き片栗粉を加え、好みの量でとろみをつけ、4にかける。
- 6 塩茹でしたグリーンピースを散らす。

**Point** たまねぎは、新たまねぎの方が火が通りやすく、柔らかく仕上がる。新たまねぎを使う場合は、甘みをいかして、薄味に。



### 材料（4人分）

たまねぎ(小)	4個	A
鶏ひき肉	100g	しょうゆ 大さじ1
えのき	1袋	塩 小さじ2/3
グリーンピース	40g	片栗粉 適量
昆布	10cm	

## かんたんいちごのムース

- 1 いちごは洗ってへたを取り、万能こし器かザルに入れて、スプーンの背で裏ごしするようにして形がなくなるまでよくつぶす。
- 2 小さなボウルに水(大さじ2)を入れて、ゼラチンを入れてふやかしておく。
- 3 1と砂糖を合わせて沸騰させて火を止め、すぐ2を入れて混ぜ合わせる。
- 4 生クリームを6分立てにしておく。
- 5 3のあら熱が取れたら4と混ぜ合わせ、容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。



### 材料（4人分）

いちご	1パック	砂糖	50~60g
生クリーム	200cc	ゼラチン	5g





### 生椎茸の辛子しょうゆ和え

- 1 生椎茸の石づきを取り、オーブンで焼き、細切りにする。
- 2 はなっこりをたっぷりのお湯でさっと茹で、水切りし、適当な大きさに切る。
- 3 ボウルにAを入れてよく混ぜ、1と2を加えて和える。

Point 練りからしの量は、好みで調整する。

平安時代に、東大寺再建のための良材を探し求めていた重源上人がたどり着いた徳地は、肉厚で香り豊かな椎茸が特産品です。



#### 材料 (4人分)

生椎茸	8枚	A 酢……………大さじ2 しょうゆ……………大さじ2 練りからし……………小さじ1/2
はなっこりー	150g	

### ソーメンうりの酢の物

- 1 ソーメンうりを3cmくらいの輪切りにし、種を取る。
- 2 たっぷりの水を沸騰させて、ソーメンうりを茹でる。箸が通るくらいになったら、すぐに水に取り、水の中で皮を取り除き、ソーメンうりをほぐす。
- 3 きゅうりは縦4等分くらいにして、千切りにし、塩を少々ふって混ぜる。
- 4 **合わせ酢**の材料を混ぜ合わせ、干しえびを入れる。
- 5 2のソーメンうりと3のきゅうりを絞って水気を取り、4に入れて混ぜ合わせる。

Point ソーメンうりを茹ですぎないようにして、歯切れよく仕上げる。

盆客への一品として作っていました。



#### 材料 (10人分)

ソーメンうり	中1個	<b>合わせ酢</b> 酢……………30cc 砂糖……………30g 塩……………15g
きゅうり	中1本	
塩	少々	
干しえび	適量	

## 山口と防府の食材 // トマト

山口市阿東と萩市むつみは「山口あぶトマト」の県内有数の産地です。この他に山口市秋穂や防府市大道でトマトが栽培されています。



### 鶏肉のトマトカレースープ

- 1 トマトを湯むきし、種を取りザク切りにする。たまねぎを薄切りにする。
- 2 鶏肉を一口大に切り、塩・こしょうをする。
- 3 2に小麦粉をまぶしサラダ油(大さじ2)で焼く。
- 4 鍋にサラダ油を熱し、にんにく、たまねぎを薄いキツネ色になるまで炒めたらトマトの半量を加え炒める。
- 5 4に3の鶏肉と水を加え沸騰させてあくを取り煮込む。
- 6 5にカレールーを加え残りのトマトを入れ5分ほど煮て塩・こしょうで味を調える。
- 7 皿に盛りパセリをふる。

Point トマトの好きな人は残りの半量を入れたらさっと煮て火を止め、苦手な人はよく煮込む。

#### 材料 (6人分)

鶏もも肉	400g	にんにく	小さじ2
トマト	3個	(みじん切り)	
たまねぎ	中2個	カレールー(市販品)	4人分
小麦粉	適量	パセリ	適宜
サラダ油	適量	水	800cc
		塩・こしょう	少々

### きゅうりの辛子漬け

- 1 きゅうりはよく水洗いし、へたを落として乱切りにしておく。
- 2 ビニール袋にAを入れてよく混ぜておく。
- 3 1のきゅうりを2に入れ、よく混ぜて、口をひもなどでしめ、一晚漬け込んだら食べられる。



#### 材料

きゅうり	1kg	A 砂糖……………100g 塩……………50g 酒……………少々 からし粉……………50g
------	-----	---

山口市仁保地区で栽培される「仁保きゅうり」は香りがあり、歯切れがよいのでより美味しく作れます。辛子のピリッとした刺激が食欲がおちる夏場にぴったり♪





## かぼちゃようかん

- 1 かぼちゃの皮をむき、茹でて裏ごししておく。
- 2 寒天を水に戻して、水(500cc)で煮る。寒天が溶けたら砂糖を加える。
- 3 砂糖が溶けたら、寒天液をこす。こしたものを鍋に戻し、①と混ぜる。
- 4 ボウルに本くずを入れ、水(80cc)で塊をつぶしながら溶かす。
- 5 ③の中へ、④のくずをよく混ぜながら加え、沸騰したら塩を加え、よく混ぜて火を止める。
- 6 ボウルに張った水に鍋の底を当て、ゆっくり混ぜながらあら熱をとる。
- 7 あら熱がとれたら、水でさっとぬらした流し缶に注ぎ、室温で1~2時間おき、冷蔵庫で冷やしていただく。

**Point** 寒天液のあら熱をとってから、かぼちゃを加える。

かぼちゃの代わりに小豆でもできます。

材料(5,6人分) ※流し缶(13.5cm×15cm)1箱分

かぼちゃ……………300g	本くず……………8g
(くりまさる)	水……………80cc
棒寒天……………2/3本	砂糖……………200g
水……………500cc	塩……………ひとつまみ

## 山口と防府の食材 阿知須くりまさる

山口市阿知須では、古くからかぼちゃ栽培に取り組んでいます。強い甘みと栗のようなホクホクとした食感で、調理では荷崩れしにくいことが特徴です。



## かぼちゃとハムのはさみ揚げ

- 1 かぼちゃはハムなどが挟みやすい大きさに切り、さらに4~5mmの厚さに切っておく。
- 2 ハムは扇形になるよう3等分にし、中心の三角の部分は切り取っておく。かまぼこは薄切りにする。
- 3 かぼちゃを2枚ずつ組んで、表面に薄く天ぷら粉をふる。茶こしを使うときれいに付く。
- 4 ハムとかまぼこをそれぞれはさみ、天ぷら粉をふって、水で溶いた天ぷら粉をくぐらせて、パン粉を付ける。
- 5 170℃の油できつね色に揚げる。

材料(4人分)

かぼちゃ……………400~450g	天ぷら粉……………大さじ7
ハム……………3枚	水……………大さじ5
板かまぼこ……………1/3本	パン粉……………1と1/2カップ
	揚げ油……………適量

## シソジュース

- 1 赤シソの葉をきれいに洗って、水で1時間位アク抜きする。
- 2 分量の水を沸騰させ、中にシソを入れて少し煮る。
- 3 ②の中にクエン酸を入れ、色が出たら葉を取り出し、砂糖を加えて1回沸騰させる。
- 4 冷ましてペットボトルに入れ、冷蔵庫で保存する。(保存期間:約1年間)



材料

赤シソ……………400~500g	クエン酸……………20~25g
水……………1.8~2L	砂糖……………1kg

## なすのからし漬け

- 1 なすは5mm~1cm幅の輪切りにし、塩をまぶし1kgの重石をかけて7~8時間おく。
- 2 塩漬けたなすを洗わずにしっかり絞って、Aを合わせて混ぜる。

**Point** 一度にたくさん作った際は、ビンに詰めておくと長期間保存できる。

夏バテで食欲のない時など  
食卓に出すと食が進みます。



材料(4人分)

なす……………1kg	A
塩……………120g	からし……………30g
	砂糖……………120g
	ホワイトリカー……………120cc
	みりん……………少々





## ピーマン君

- 1 ピーマン、大葉はせん切りにし、えびを入れて、軽く塩・こしょうする。
- 2 **衣**を混ぜ、天ぷらの衣より少し軽い衣を作る。
- 3 **1**に衣をつけて、適当な大きさにまとめ、油でカラッと揚げる。
- 4 **味噌だれ**を混ぜ合わせ、添える。

### 材料（4人分）

ピーマン	10個
えびむきみ	500g
(冷凍)	
大葉	20枚
塩・こしょう	各少々
揚げ油	適量

<b>衣</b>	
小麦粉	1/2カップ
卵	1個
片栗粉	大さじ1
水	適量

<b>味噌だれ</b>	
味噌	大さじ3
酒	大さじ5
砂糖	大さじ1

ピーマンが苦手な子どもでも食べられるように考えたレシピです。山口市徳地は県内で代表的な夏秋ピーマンの産地で、6月～10月が主な出荷時期です。



## 山口と防府の食材 // 徳地やまのいも

約150年前から山口市徳地で栽培されており、強い粘りが特徴です。生のまま食べても消化がよく、昔からスタミナ食品の1つに数えられています。

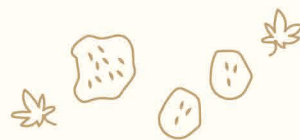


## やまのいもの蒲焼

- 1 豆腐は十分に水切りしておく。
- 2 鍋に**調味たれ**の材料を全て入れて、ひと煮立ちさせておく。
- 3 水切りした豆腐をすり鉢ですり、その中にすりおろしたやまのいもを入れてよく混ぜる。
- 4 海苔を8つに切って16枚用意し、それぞれに**3**をスプーンで薄くのせる。
- 5 海苔を上にして180℃の油で揚げ、揚がったら**2**の調味たれに通す。長くつけすぎない。

### 材料（4人分 / 16個分）

やまのいも	200g	<b>調味たれ</b>	
豆腐	1/2丁	水	60cc
海苔	2枚	砂糖	大さじ2と1/2
(20cm角くらい)		酒	大さじ2と1/2
揚げ油	適量	みりん	大さじ1
		しょうゆ	大さじ3



## 栗ごはん

- 1 むいた栗の1個を4～6等分に切り分け、水に浸しておく。
- 2 人参、油揚げは千切りにしておく。
- 3 釜によく洗った米、水、**調味料**、人参、油揚げを入れて炊く。沸騰した頃に栗を入れ、最後まで炊き上げる。



**Point** 沸騰した湯に栗を入れ、3分間茹でて火を止め、手で触れるくらいに冷めてから皮をむくと比較的簡単に皮をむくことができる。



### 材料（4人分）

米	3合	<b>調味料</b>	
むき栗	180g	油	大さじ2
油揚げ	1/2枚	しょうゆ	小さじ2
人参	30g	塩	小さじ1

## あぶり鯛の芋煮

- 1 小鯛のウロコを取り、内臓を取り除き、焼いてあぶり鯛を作る。
- 2 **1**のあぶり鯛の骨を取り除き、身をほぐしておく。
- 3 たっぷりの水（里芋の4倍程度）に里芋と**1**の鯛を入れて煮る。
- 4 里芋が煮えたら、**調味料**を加えて煮る。
- 5 最後に春菊を入れて、さっと煮たら火を止める。



秋の旬の一品として作ります♪

### 材料（4人分）

里芋	200～300g	<b>調味料</b>	
小鯛	1～2尾	しょうゆ	10cc
春菊	適量	塩	20g





## 大学いも

- 1 さつまいもは皮をむき、乱切りにする。水につけてアクを抜く。
- 2 厚手の鍋にAを入れ、煮溶かしておく。
- 3 さつまいもの水気をキッチンペーパーでふき取り、180℃の油で2度揚げにする。
- 4 2の鍋を火にかけ、ブツブツ泡ができたら揚げたさつまいもを入れ、からめる。お好みで黒ごまをふる。

**Point** 2度揚げする際は、カリッと揚げる。

### 材料（4人分）

さつまいも	400g(正味)	黒ごま	少々
A		揚げ油	適量
水飴	大さじ1		
砂糖	大さじ2		
水	大さじ1		



## スイートポテト

- 1 さつまいもは、茹でてつぶす。
- 2 鍋にさつまいもを少し入れ弱火で煮て水分をとばす。水分がとんだら、残りのさつまいもを入れバター、砂糖、牛乳を入れ、固くなるまで練る。
- 3 あら熱を取り、卵黄を入れて混ぜる。
- 4 冷めたらアルミカップにのせて形を整え、オープンで少し焦げ目がつくまで（約10分）焼く。

**Point** 牛乳の分量は、ゆるくなりすぎないように様子を見ながら調整する。



### 材料（4人分）

さつまいも	1kg	牛乳	100cc
バター	100g	卵黄	2個
砂糖	370g		

## 山口と防府の食材 // はなっこりー

中国野菜「サイシン」と「ブロッコリー」を交配して生まれた山口県のオリジナル野菜です。山口市南部と防府市で栽培されています。



## はなっこりーの簡単パスタ

- 1 たまねぎ、ベーコンを1.5cm幅に切る。
- 2 広めの両手鍋にたまねぎを敷き、塩・こしょう（小さじ1/2）を全体にふる。その上に、半分に折ったパスタをバラバラに広げ、ベーコンを乗せ、残りの塩・こしょう（小さじ1/2）を全体にふる。
- 3 生クリーム、牛乳、コンソメを溶かしたお湯を鍋に回し入れ、ふたをして中火で煮る。
- 4 沸騰してきたら弱火にし、パスタの茹で時間と同じだけ煮込む。
- 5 はなっこりーを塩を入れた湯で色よく茹で、冷水にとり、3等分に切っておく。
- 6 時間がたったら火を止め、パルメザンチーズとブラックペッパーをかけ、はなっこりーを加え、軽くかき混ぜ皿に盛り付ける。

### 材料（4人分）

はなっこりー	1袋	コンソメ	2個
パスタ	300g	お湯	600cc
たまねぎ	300g	塩・こしょう	小さじ1
スライスベーコン	150g	ブラックペッパー	小さじ1/4
生クリーム	200cc	パルメザンチーズ	大さじ2
牛乳	200cc		

## けんちょう

- 1 豆腐は、ラップなしで電子レンジに5～6分かけ、水気を取る。
- 2 大根と人参は、3mmくらいのいちょう切りにする。
- 3 干し椎茸と昆布は、水で戻して3mmくらいに切る。（戻し汁はとっておく。）
- 4 こんにゃくは、薄く切るかスプーンでくり抜いたものを熱湯に入れ、軽く茹でてザルにあけておく。
- 5 鍋にサラダ油を熱し、1の豆腐を入れてよく炒める。
- 6 5に大根、人参を加えて炒め、しんなりしてきたら椎茸、昆布、こんにゃくと椎茸・昆布の戻し汁、調味料を入れて煮込む。※味がしみ込むほどおいしくなる。



### 材料（4人分）

豆腐	1丁	<b>調味料</b>	
大根	1/4本	砂糖	大さじ2
人参	1/2本	みりん	大さじ2
干し椎茸	3枚	酒	大さじ1
昆布	30cm	しょうゆ	大さじ3
こんにゃく	1/2枚	椎茸・昆布の戻し汁	100cc
		サラダ油	大さじ3





### 鯨のまぜごはん

- 1 米を洗ってご飯を炊く。
- 2 鯨はさつと湯に通し、油抜きして、角切りにする。
- 3 ごぼうはささがき、人参、椎茸、こんにやくは細切りにする。
- 4 鍋に調味料を入れ沸かし、2、3を入れ煮る。
- 5 炊きあがったご飯に4を汁ごとに入れて混ぜる。※お好みの食材で彩りをつけるとよい。

#### 材料 (4人分)

米	2合
鯨肉	200g
ごぼう	50g
こんにやく	50g
人参	30g
椎茸	50g

#### 調味料

しょうゆ	大さじ1
砂糖	3g
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
水	150cc
だし	150cc

節分には、大きな年を迎えるように鯨を食べたり、1年間の砂おろしとして、体の悪いものが出るようにこんにやくを食べたりします。

### こんにやくの白和え

- 1こんにやくは3cmの長さに細切りにし、Aで煮る。
- 2ほうれん草は軽く茹でて水気を取り、3cmの長さに切る。
- 3人参は3cmの長さに細切りにし、さつと茹でる。
- 4豆腐を湯通しして水気を切り、すり鉢ですりつぶし、Bを入れて味を調える。
- 54に1、2、3を入れ、すりごまを入れて混ぜる。



#### 材料 (4人分)

こんにやく	1枚
豆腐	1丁
ほうれん草	100g
人参	50g
すりごま	大さじ4

A	しょうゆ	大さじ2
A	みりん	大さじ2
A	だし汁	80cc
B	砂糖	大さじ1
B	塩	少々
B	しょうゆ	少々

節分に、砂おろしとして作ります。お正月に、たくさんのごちそうを食べるので、これを食べて胃の中をきれいにするとも言われていました。

Point+ こんにやくは水気がなくなるまで煮る。

### 山口と防府の食材 小松菜

防府市ではビニールハウスで1年を通して栽培されています。JGAP団体認証を県内で初めて取得し、安心・安全な栽培に努めています。



### 小松菜ともやしの甘辛肉巻き

- 1 合わせ調味料の材料をボウルに入れて、よく混ぜ合わせる。
- 2 小松菜は根を切り落とし、5cm幅に切る。人参は太めの千切りにし、電子レンジで約30秒加熱する。もやしはひげ根を取る。
- 3 豚肩ロースを広げ、手前に2の小松菜、もやし、人参を置き、巻く。巻き終わりは、はがれないように軽く握る。
- 4 3に薄力粉をまんべんなくまぶす。
- 5 フライパンにごま油をひき、4の巻き終わりを下にして、中火で5分程度焼く。
- 6 全体に焼き色がついたら、1を回し入れ、焦がさないように中火で手早くからめて完成。

#### 材料 (4人分)

小松菜	200g
もやし	200g
人参	1/2本
豚肩ロース (しゃぶしゃぶ用)	400g
薄力粉	大さじ4
ごま油	大さじ1

#### 合わせ調味料

水	100cc
しょうゆ	大さじ4
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2

### かぶの三杯酢

- 1 かぶ、人参はいちょう切りにし、それぞれ塩もみをする。
- 2 れんこんは薄輪切りにし(大きいものはいちょう切り)、酢を少々入れた湯でサツと茹でる。
- 3 調味料を合わせ三杯酢を作る。
- 4 三杯酢で下ごしらえした野菜と糸切り昆布を和える。



Point+ 塩もみの塩分は控えめにし布巾でしっかり絞る(3回くらい)。ゆずの季節にはゆずの絞り汁を加えて風味よく。

作りおきのできる便利な一品♪

#### 材料 (4人分)

かぶ	120g
人参	20g
れんこん	40g
糸切り昆布	少々

#### 調味料

酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1



# モオ〜ちゃんのカッターチーズ入りいきいきミルク鍋



## カッターチーズの作り方

牛乳…800cc レモン汁(酢)…大さじ4

牛乳を温め、80℃くらいになったら火を止め、レモン汁を加える。ゆっくり混ぜ、しっかり分離するまでしばらくおく。分離したら布巾かクッキングペーパーでこし、カッターチーズと乳清に分ける。

- 1 牛乳に片栗粉を混ぜておく。
- 2 鶏肉はそぎ切りにし、塩・こしょうを少々ふる。人参は5mmの厚さの半月に、たまねぎはくし形に、**A**の野菜は適当な大きさに切る。
- 3 バターで**2**を炒め、小麦粉をふり入れる。水、酒を加えて、ときどき混ぜながら5〜8分程度煮る。
- 4 **3**にすり下ろしたじゃがいもを混ぜながら入れ、**1**も入れる。味噌と黒こしょうで味を調え、**カッターチーズ**を一口大にほぐして入れ、ひと煮する。

## 材料(4人分)

牛乳	400cc	じゃがいも	適量
片栗粉	大さじ1	バター	24g
鶏肉	200g	小麦粉	大さじ1
人参	1本	水	2と1/2カップ
たまねぎ	小1個	酒	大さじ2
<b>A</b> 椎茸	4枚	味噌	大さじ2
白菜・大根	はなっこり	塩・こしょう	少々
その他旬の野菜	適量	黒こしょう	少々

## わさび漬け

- 1 **調味料**を合わせて沸騰させて、冷ましておく。
- 2 葉わさびを70℃のお湯に1〜2分間つける。
- 3 **2**のお湯を切り、さっと冷水につけアク抜きし、よく揉む(2、3回繰り返す)。よく絞って食べやすい長さに切る。
- 4 密閉容器に入れ**1**を加えて冷蔵庫で保存する。翌日には食べられる。



## 材料(4人分)

葉わさび……………200g

### 調味料

しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ1
みりん	大さじ2

山口県のわさび生産量は全国有数です。しょうゆ漬けにしたわさびは全国的にも珍しく、ツーンとする辛さとうまみはおかずにも酒のさかなにも合います。



## いとこ煮

- 1 小豆はたっぷりの水で茹で、沸騰したらアク汁を捨てる。
- 2 **1**に熱湯を加えて、皮が破れないように柔らかく炊く。
- 3 砂糖を2度に分けて加え、塩で味を調える。
- 4 白玉粉に水を加え耳たぶくらいの固さに練る。半量は食紅を加えピンク色にする。
- 5 小さな団子にし、熱湯で茹で、浮き上がってきたら冷水にとり、**3**に加える。

## 材料(5人分)

小豆	1カップ
砂糖	1カップ
塩	少々

### 団子用

白玉粉	1カップ
食紅	適量

お好みでは紅白団子。そうでない時は緑と白のお団子。

昔から、冠婚葬祭や盆正月などに作られていたようです。小豆と団子は必ず入っていますが、地域や家庭によって、汁の多いものや少ないもの、野菜が入るものなど色々あります。

## おからサラダ

- 1 たまねぎ、きゅうり、人参は千切り、または薄切りにして軽く塩をふり、しばらくおいてしんなりさせてから水気を絞る。
- 2 **調味料**を合わせておく。
- 3 おから、かに風味かまぼこ、**1**を合わせて**2**で和える。

### Point

- おからは新鮮なものが手に入らない場合は、電子レンジ等で火を通してから使用するとよい。
- 野菜の水分によっておからのしっとり感が変わるので、マヨネーズの量を加減する。



## 材料(5人分)

おから	400g	塩	少々
たまねぎ	1個	<b>調味料</b>	
きゅうり	2本	すし酢	大さじ8
人参	1/2本	マヨネーズ	大さじ12
かに風味かまぼこ	1袋	砂糖	大さじ6

見た目はポテトサラダですがさっぱりした味で飽きません。

## 他にも!

### 山口と防府の食材

## はも

山口県瀬戸内海で漁獲される「はも」を漁業者は「西京はも」と名付け、県内や関西方面を中心に出荷され、味が良いと高い評価を受けています。防府市の水揚量は県内有数です。

