



ひのはらむら  
檜原村

— 目次 —

季節暦

山菜

春

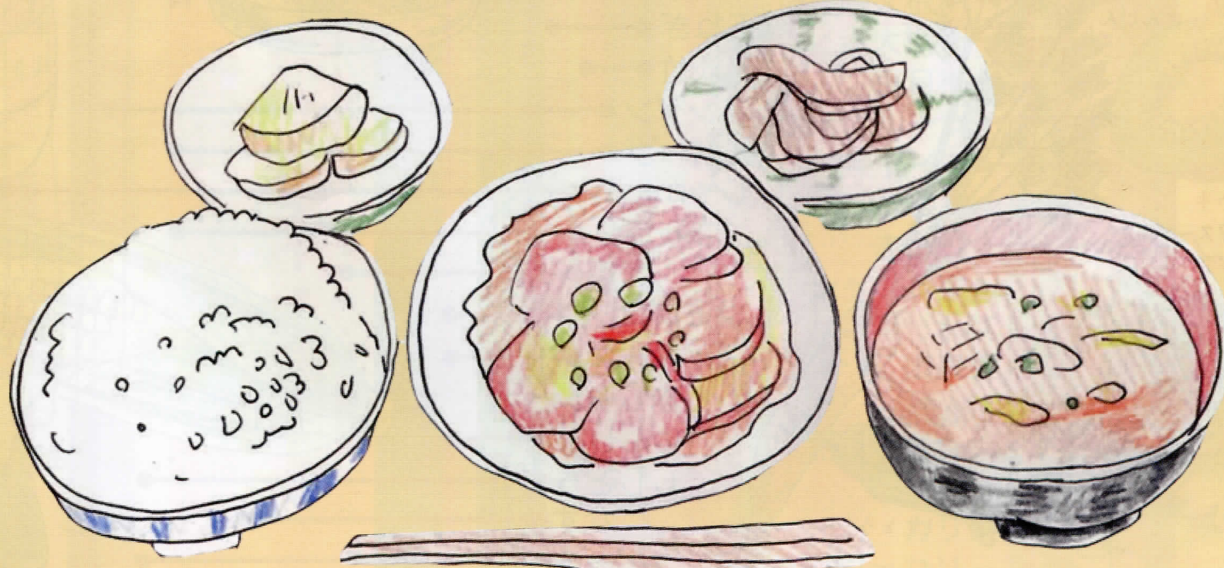
夏

秋

冬

じゃがいも

手づくりこんにやく



4 5 6 7 8 9 10 11 12

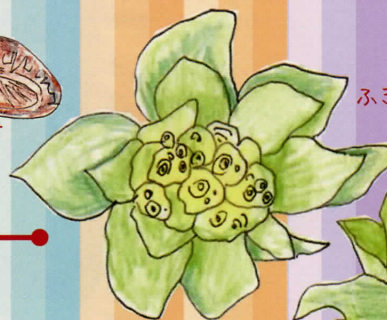


のびる

- うど
- のびる
- かぶつねぎ
- しいたけ
- ふきのとう
- 手づくりこんにゃく



しいたけ

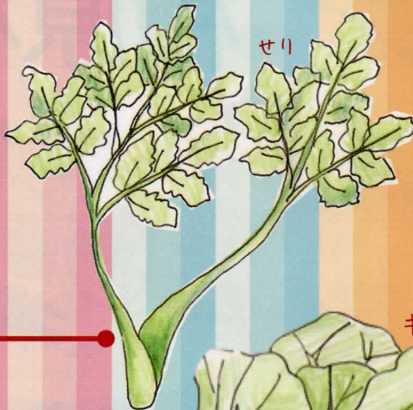


ふきのとう



タラの芽

- わらび
- のらぼう
- エシャレット
- 小松菜
- ほうれん草
- こごみ
- ぜんまい
- 花わさび
- 山椒の葉
- せり
- タラの芽



せり



マ竹の子



かぶ



にんにく



そらまめ

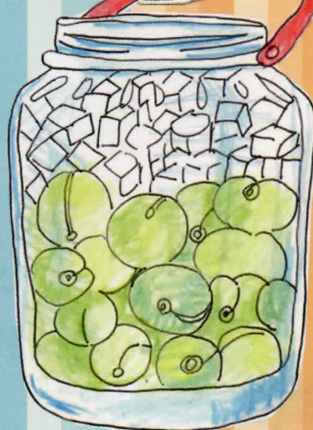


にんじん

- ふき
- 竹の子
- コシアブラ
- エンドウ
- 子かぶ
- キャベツ
- 生らっきょう
- 新じゃがいも
- ミヨーガだけ
- ニンニク
- チンゲン菜
- 干しいたけ
- そらまめ
- うどの芽
- 山椒の実



キャベツ



梅

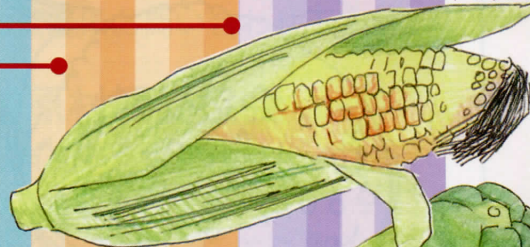


らっきょう



とうもろこし

- マ竹の子
- 梅
- 玉ねぎ
- 淡竹
- インゲン
- ルバーブ
- じゃがいも
- きゅうり
- 大葉
- トウモロコシ
- ズッキーニ
- 赤しそ
- にんじん
- ししとう
- なす
- ピーマン



ピーマン



サニーレタス

ししとう

4 5 6 7 8 9 10 11 12



モロヘイヤ



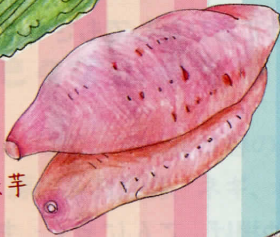
唐辛子



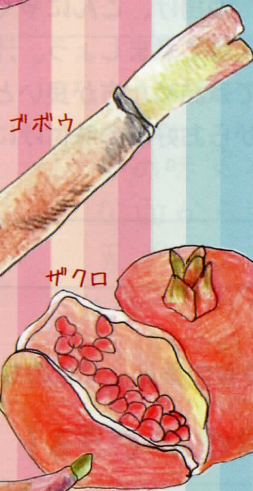
ゴーヤ

葉つき生姜

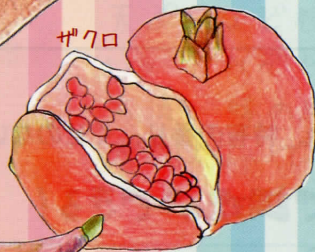
さつまい



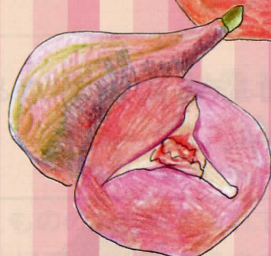
ゴボウ



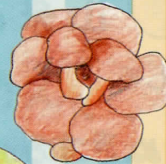
ザクロ



いちじく



なめこ



カリン



- みょうが ●●
- オクラ ●●
- カボチャ ●●
- モロヘイヤ ●●
- 唐辛子 ●●
- マクワウリ ●●
- ゴーヤ ●●
- うどの花 ●●
- 葉つき生姜 ●●
- トマト ●●
- 昔のきゅうり ●●

- 栗 ●●
- 青唐辛子 ●●
- 大根葉 ●●
- 根生姜 ●●
- ズイキ ●●
- ネギ ●●
- ゆず ●●
- 白菜葉 ●●
- シソの穂 ●●
- ムカゴ ●●
- さつまい ●●
- こんにゃく芋 ●●

- 里芋 ●●
- 冬瓜 ●●
- ゴボウ ●●
- ハヤトウリ ●●
- ハツ頭 ●●
- ハツ子 ●●
- 大和芋 ●●
- 甘柿 ●●
- ザクロ ●●
- チンゲン菜 ●●
- 大根 ●●
- 白菜 ●●
- 小豆 ●●

- いちじく ●●
- 辛味大根 ●●
- 聖護院大根 ●●
- 赤大根 ●●
- 百目柿 ●●
- キウイフルーツ ●●
- キクイモ ●●
- なめこ ●●
- 赤かぶ ●●
- シャクシ菜 ●●
- 水菜 ●●
- 山東菜 ●●
- 芋がら ●●
- おふくろ大根 ●●
- カブ ●●
- カリン ●●
- ブロッコリー ●●



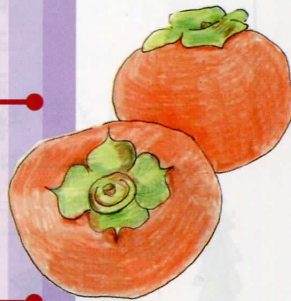
オクラ



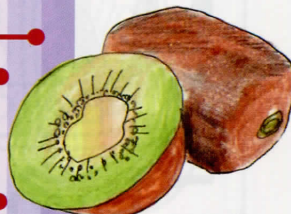
カボチャ



シソの穂



甘柿



キウイフルーツ

適した調理方法で美味しくいただきますよ！

# 春の味覚 山菜

## わらび

意外と簡単

### わらびのアクぬき

ワラビ 500g に対して、30g~50g の木灰をふりかけます。木灰がない場合は、2リットルの熱湯に茶さじ1杯の重曹でも良いです。熱湯を注いで3時間~10時間以上灰汁につけてその後、水にさらして調理する。一度、熱湯にくぐらせてもよいです。

※ アクぬきしたワラビは、冷凍保存できます。

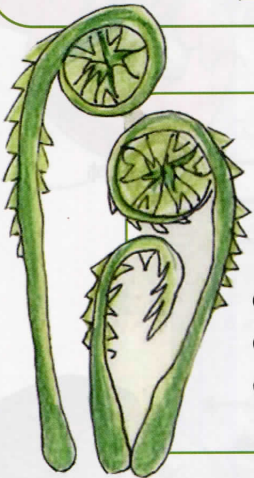
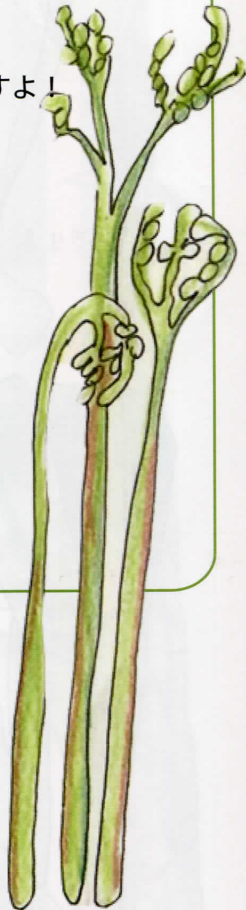
寝る前にわらびに灰を入れて熱湯かけて放っておけば、朝にはアクがぬけて、おいしく食べられますよ！

- おうどんやおそば、おこわにしてもおいしいです。
- おろししょうが、かつおぶしをのせて、めんつゆをかけておひたしでもさっぱりと食べられます。
- 油揚げなどと一緒に煮てもいいですね。

### わらびの煮物

水	300CC
粉末和風だし	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ2
醤油	大さじ2

わらび、油揚げ、こんにゃく、ちくわ、鶏肉などを入れて煮ましょう。汁気が半分以下になるまで煮詰めの方が良いと思います。味見を見ながら好みの味付けにしてください。



## こごみ

こごみ・・・鮮やかなみどり色、特有の香り、くせのないやわらかい味

### アクぬきなして、すぐ調理ができる！

- 生のまま・・・天ぷら、煮もの
- 軽く茹でて水に浸してから・・・ごまあえ、酢みそあえ、白あえなど
- その他・・・油炒め、サラダなど  
様々な食べ方があります。

## こしあぶら 別名「山菜の女王」

食べ方は、天ぷら、ごま和え、おひたし等

- 茹でたあと、冷水でアクぬきするのがポイント！！  
天ぷらにするとおいしい！！のはなぜ？

若芽には、脂肪とタンパク質が豊富に含まれています。  
天ぷらにすると脂肪質の味がして、コクがあり美味しいのです。  
天ぷらは茹でずに生でしてください。



# うど

葉や茎などで調理方法を変えましょう!

- 葉先…天ぷら
- 茎 (やわらかい部分) …酢みそあえなどのあえもの
- 茎 (かたい部分) …きんぴら

## ウドのきんぴら

酒 大さじ2  
 みりん 大さじ2  
 砂糖 大さじ2  
 しょう油 大さじ2

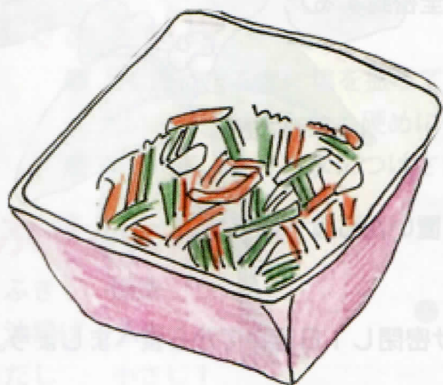
ごま油で炒めたウドに調味料を入れて、水気が無くなるまで炒める。お好みで刻んだ鷹の爪やゴマをいれてもいいですね。にんじんなどを入れると色どり良く仕上がります。



野外パーティーにもピッタリ!

## 山菜汁 色々な山菜を楽しんで見て下さい。

いつもの味噌汁の中に山菜を入れるだけで、すっかり春の装いです。おすましの中に入れても山菜の風味を堪能するのも良いですね。山菜の他に、豚肉、お豆腐、ネギ、白菜を入れて具沢山にするのも美味しいですよ。



春の味覚である山菜を、香り、食感、風味と色々な面から楽しんで下さい。汁物、和えもの、天ぷらなど様々な調理法でお召し上がり下さい。それぞれの山菜にあったオリジナルの調理方法、味の組み合わせを見つけてみるのも楽しいのではないのでしょうか?

## 色々な味のあえもので楽しみましょう! あえもの、さまざま

※ それぞれのあえものの調味料を入れて、よく混ぜてから、お好みの山菜と和えます。

### 白あえ

木綿豆腐 1丁  
 砂糖 小さじ1  
 しょう油 大さじ1  
 すり白ごま 大さじ2

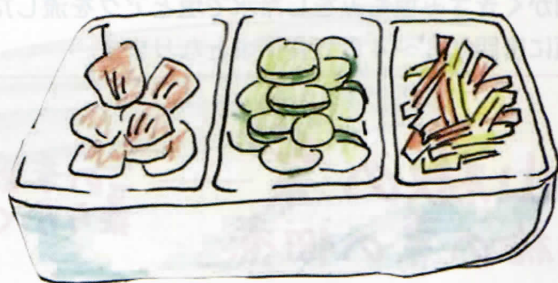
豆腐を良く水切りして、手でくずし、その他の調味料をいれてよくまぜます。すり鉢を使うと滑らかな仕上がりになります!

### ごまあえ

しょう油 大さじ1  
 みりん 小さじ1  
 練りごま (白) 小さじ1  
 砂糖 大さじ1/2  
 すりごま 大さじ1

### 酢みそあえ

酢 大さじ1  
 味噌 大さじ1  
 砂糖 小さじ1



# 春

## のらぼう菜 — どんな食べ方にも合う万能菜っぱ —



### おいしいゆで方

たっぷりの沸騰したお湯に塩を一つまみ入れ、のらぼう菜を茎からゆでます。一度ひっくり返して煮立ったらすぐに取り出し冷水にさらし、冷めたら固くしぼり水気を切ります。

※ のらぼう菜を煮すぎると歯ごたえが無くなり、おいしくなくなるので注意！

- やわらかい花茎にはほのかな甘味があり、他の菜花類のような苦味やクセがない。
- ゴマあえやおひたし、みそ汁の具などにすると良い。
- 油とよく合うので、炒めてマヨネーズで食べてもよい。

### かんたん!! のらぼう菜のゴマあえ

のらぼう菜	300g
白ごま	大さじ3
砂糖	大さじ1/2
醤油	大さじ1・1/2
みりん	小さじ1

## 花わさび

### 花わさびのおいしい食べ方

- ① 水洗いをして、3cm位に切る。
- ② 水切れの良い入れ物に花わさびを入れ、300ccの熱湯を均等にふりかける。
- ③ 熱湯をきり、水でさっと冷やし少々の食塩をかけて強くもみ、すばやく完全密封する。
- ④ 3~4時間位で食べられる。



### アレンジ色々!!

#### ・ 酢づけ

根ごとさっと湯がき適当な大きさに切る。酢に漬け瓶などに密閉し2~3日置いたら食べ頃です。

#### ・ しょう油つけ

葉根共に刻み瓶に入れ煮立てた調味液（しょう油1・酒1・だし1）をかけ密閉し1日置いてから食べましょう。

#### ・ わさび漬け

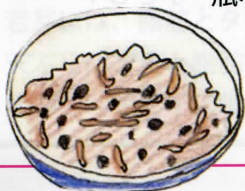
細かくきざみ塩もみをし冷水で塩とアクを流した後、酒で溶いた酒粕と混ぜ、好みで塩、酢、砂糖で味をととのえます。瓶に密閉し3~4日で食べ頃となります。

## 山椒の葉

### 山椒の葉の佃煮

この季節は、山椒の葉が柔らかくて美味しいです。

- |      |      |  |
|------|------|--|
| 山椒の葉 | いっぱい | ●山椒の葉は固ければ軸を取り除き、きれいに洗います。                               |
| みりん  | 大さじ1 | ●多めの湯で1分程ゆで（アクぬき）水にさらします。                                |
| 醤油   | 適量   | ●フライパンに油を敷かず、調味料とゆでた山椒の葉を入れて、中火にかけます。                    |
| 酒    | 大さじ2 | ●味を調整しながら、焦がさないように弱火でしっかり水分を飛ばして完成です。瓶などに詰めて、冷蔵庫で保存できます。 |



さらに

山椒の葉の佃煮とチリメンジャコを1:1でフライパンで軽く炒って、お好みで酒、みりん、醤油か麵つゆで味付けすると、ちりめん山椒に!!お試し下さい。

# たけのこ

## ● 下準備に用意するもの

● たけのこ（20cm以下位）、米ぬか（半カップくらい）、唐辛子1本

たけのこをよく洗い、頭部分を斜めに切り落とし、皮にも切れ目を入れる。鍋にたけのこが浸るくらい水にたけのこ、米ぬか、唐辛子を入れ、吹きこぼれないように中火で1時間くらいゆでる。火を止め、冷めるまでそのまま置いておく。皮をむいて、下部の汚れた部分を削りできあがり！

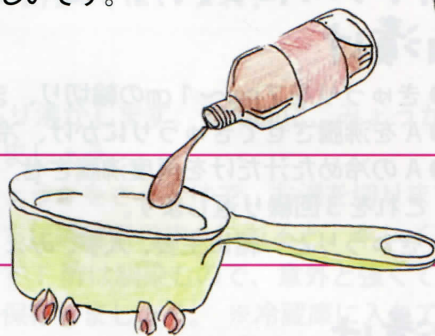
● 下処理が終われば、たけのこご飯や煮物、天ぷら、パスタなど使い道は様々です。



## たけのこの土佐煮

たけのこ 300g  
こんにゃく 1枚  
かつおぶし 適量  
醤油 大さじ3  
酒 大さじ2  
砂糖 大さじ1  
みりん 大さじ1

- こんにゃくは下ゆでし、食べやすい大きさにちぎる。たけのこも食べやすい大きさに切る。
- フライパンにたけのここんにゃくを入れて、3分程炒める。
- かつおぶしを全体にまぶし、調味料を入れて、弱火で汁気が無くなるまで煮て完成！！
- 翌日の方が味が染みておいしいです。



# ふき

## ふきの下処理

- よく洗ったふきに塩を振って、軽く板ずりする。鍋に湯を沸かし塩（水に対して1%）を加え、太いのから順に入れ、硬めに3～5分ほどゆでる。
- ゆでた後、すぐ冷水につけさまし、冷めたら皮を剥いて完了！

## ふきの炒め煮

ふき 適量  
油揚げ 2枚  
だし 小さじ1  
酒 大さじ1  
砂糖 大さじ1  
みりん 大さじ1強  
醤油 大さじ2程度

- フキと油揚げをごま油で炒め、酒、だし、醤油、砂糖で味付けし、水を少し加えます。みりんを入れ、汁気が無くなるまで炒めて完成です。



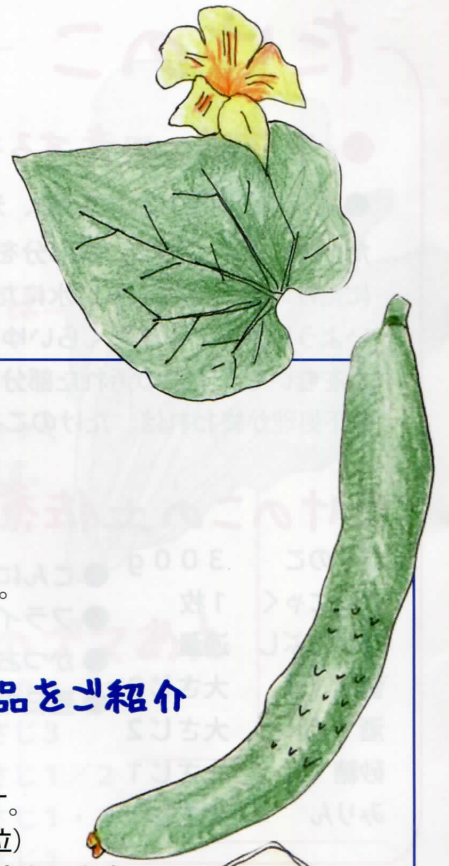
## ふきの葉もほろ苦い佃煮に…

## ふきの葉の佃煮

ふきの葉 500g  
重曹 小さじ5  
水 5カップ  
醤油 1カップ  
みりん 1カップ  
砂糖 大さじ5  
酢 大さじ5

- ふきの葉は千切りにし、水にさらしてしぼり、重曹をふりかけた後、熱湯をかけてしぼる。
- 熱湯で5分ゆで水にさらし、15分程しぼって水を変えることを2回程くり返す。
- ふきの葉と全ての調味料を入れ煮たて、煮たったら弱火にし汁気がなくなるまで煮詰める。
- お好みでゴマや鷹の爪を加えても美味しくしあがります。

# 夏



## きゅうり

こんなとき、きゅうりを食べよう!!

- 夏バテで食欲のないとき・・・豊富に含まれるビタミンCで疲労回復!
- むくみが気になるとき・・・きゅうりには、利尿作用があります。
- 2日酔いがひどいとき・・・体に残っているお酒の毒を消す作用もあるそう。

きゅうりがたくさん手に入ったときに、ぜひ作って欲しい2品をご紹介します  
きゅうりの醤油漬け

きゅうり 1kg  
 醤油 1カップ  
 砂糖 1カップ  
 酢 半カップ

- きゅうりを7mm~1cmの輪切り、または乱切りにします。
  - Aを沸騰させてきゅうりにかけ、冷まします。(1時間位)
  - Aの冷めた汁だけを再度沸騰させ、きゅうりにかけまた冷まします。これを3回繰り返します。
- ※ きゅうりと一緒に生姜、人参、みょうが等を入れても美味しいです。



## きゅうりの甘酢漬け

きゅうり 4本  
 ニンニク 1かけ  
 (又はショウガ)  
 赤唐辛子 1~2本  
 塩 小さじ1  
 砂糖 大さじ1  
 酢 適量

- きゅうりはざっと皮をむいて乱切り、ニンニクは薄切り、赤唐辛子は輪切りにします。
  - きゅうりを塩でもみ込み、しんなりしてきたら水分を捨てて、砂糖、ニンニク、赤唐辛子を加えてもみこみます。
  - ガラスのコップ等にもみこんだものをきっちり詰め、ヒタヒタまで酢を注ぎます。ラップをして冷蔵庫で一晩冷やすと美味しく召し上がれます。
- ※ きゅうりをうすく切り、ポテトサラダ等にいれてもいい



## 昔のきゅうり

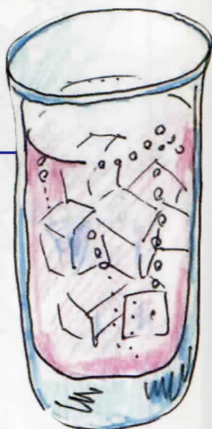
昔から作られていた在来のきゅうりです。特に名前はなく、地元では「昔(むかし)のきゅうり」の名前で親しまれています。普通のきゅうりよりあっさりした味で、サラダや酢の物など使い道はさまざまです。

## しそ

### しその葉健康ジュース

しその葉 350g位  
 砂糖(グラニュー糖) 1kg  
 酢(500ml) 1本  
 クエン酸 小さじ1

- 水2ℓを沸騰させた中に、しその葉を全部入れて20分煮ます。(中火で時々かき混ぜる)
  - ガーゼで漉します。
  - 漉した汁の中に砂糖、酢、クエン酸を入れて中火で20分程煮て完成です。途中でアクが出てきたら取り除いて下さい。
- ※ 飲み方・・・3ないし4倍の冷水で薄めて飲んで下さいね。





# インゲン豆 — 檜原村のインゲン豆は甘味があって美味しいです!!

## インゲン豆のゴマ味噌あえ

インゲン豆 20本くらい  
味噌 大さじ1  
みりん 小さじ2  
砂糖 小さじ1  
すりごま 適量

- インゲン豆はたっぷりの湯に塩を入れて、3~4分程ゆでます。
- 調味料をよく混ぜて、インゲン豆を入れ、和えます。
- 仕上げにすりごまをふって完成です!

この他にも・・・

バターで炒めたり、サラダの色どりにしてみたり、インゲン豆をお肉や卵で巻いても良いですね! 色々お試しください☆

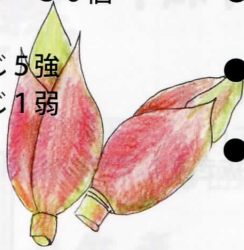


## みょうが — みょうが特有の香りが、食欲を進めてくれます!!

薬味や和えものも良いですが、みょうががたくさんあるときは、これ!

### みょうがの酢漬け

みょうが 20~30個  
酢 200cc  
砂糖 大さじ5強  
塩 小さじ1弱



- まずお湯をたっぷり沸かします。その間に、みょうがをきれいに洗い、調味料をよく混ぜておきましょう。
- 沸騰したお湯でみょうがをさっとゆで、お湯を切ります。みょうがが熱いうちに調味料の中へいれると、キレイなピンク色になります☆
- 味を整えて完成です! 酢は馴染むので、意外と強くて大丈夫です。タッパ等に入れて保存しましょう。※冷蔵庫に入れておくと長期保存できます! ※作る分量はお好みで調節して下さいね。

## ズッキーニ — 油で炒めるとカロチンの吸収率アップ! 栄養アップ!

カロチンの吸収率アップということで、体の免疫を強化・風邪の予防・粘膜の保護の強化などが期待できます。その他に・・・低カロリーでダイエットに最適!! ビタミンが豊富で、むくみを解消し、血行促進効果があります!

とっても簡単な2品をご紹介します!

### ズッキーニのマヨ焼き

ズッキーニの皮をシマシマになるようにむき、輪切りにします。その上に、マヨネーズ・かつお節・醤油を混ぜたものを塗りオーブントースターで焦げ目がつくまで焼いて出来上がりです。

### ラタトゥイユ

ズッキーニ等の夏野菜(なす、たまねぎ、トマト...)を食べやすい大きさに切る。鍋に、オリーブオイルを入れて、みじん切りにしたんにんにくを炒める。香りがしたら、ベーコンを炒め、他の野菜も加えて炒める。全体に油が回ったら、様子を見ながら、ホールトマト、水、コンソメの固形を入れ混ぜてフタをして煮込む。水気がなくなるまで煮込み、塩・コショウ・バジル等で味を調え完成! そのまま食べる他、バケットにのせたり、食パンの上にチーズを加えてのせて焼いたり...アレンジ色々。冷たく冷やして食べてもおいしいです。



# 秋

## 栗

★ 沢罌子

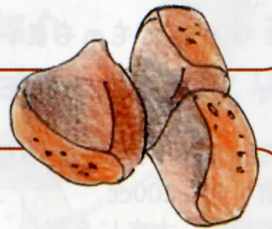


### 栗の渋皮煮

栗 1kg  
重曹 小さじ1  
砂糖 500~600g  
水 1合  
塩 小さじ0.5

- 栗は鬼皮をむき、水を入れ、重曹を入れ3~4時間置いた後に、水を入れ替え5分位煮ます。
- 栗のスジを取ります。
- 水を取替え弱火で煮ます。黒い水が出なくなるまで水を替えて煮るのを3~4回繰返します。
- 煮汁は全部捨てて、砂糖、塩、水を入れ5分位煮てそのまま一晩つけて味をなじませて完成！（煮汁につけたまま保存しておきます。冷凍もできます。）

### ズイキ - シャキシャキと食感が良いですね！



#### ズイキ（生）のアクぬき

- 生のズイキは皮をむき3cm位に切ります。
- 大きな鍋にお湯をたっぷり沸かし、その中にズイキを入れ、さっと煮てアク抜きをしてザルにあげます。その際に、水が黒くなりますが大丈夫です。

#### ズイキの酢の物

- アクぬき後、ズイキが熱いうちに作っておいた三杯酢（酢・大2、しょう油・大1、砂糖・大1/2）に入れ、酢がなじむように混ぜて味がなじめば完成です。
- 冷めたら冷蔵庫に入れ長期保存できます。

#### ズイキのいため物

ズイキ 4~5本  
油揚げ 1枚  
しょう油 大1  
砂糖 小2  
みりん 大1  
水 大1  
一味唐辛子 少々

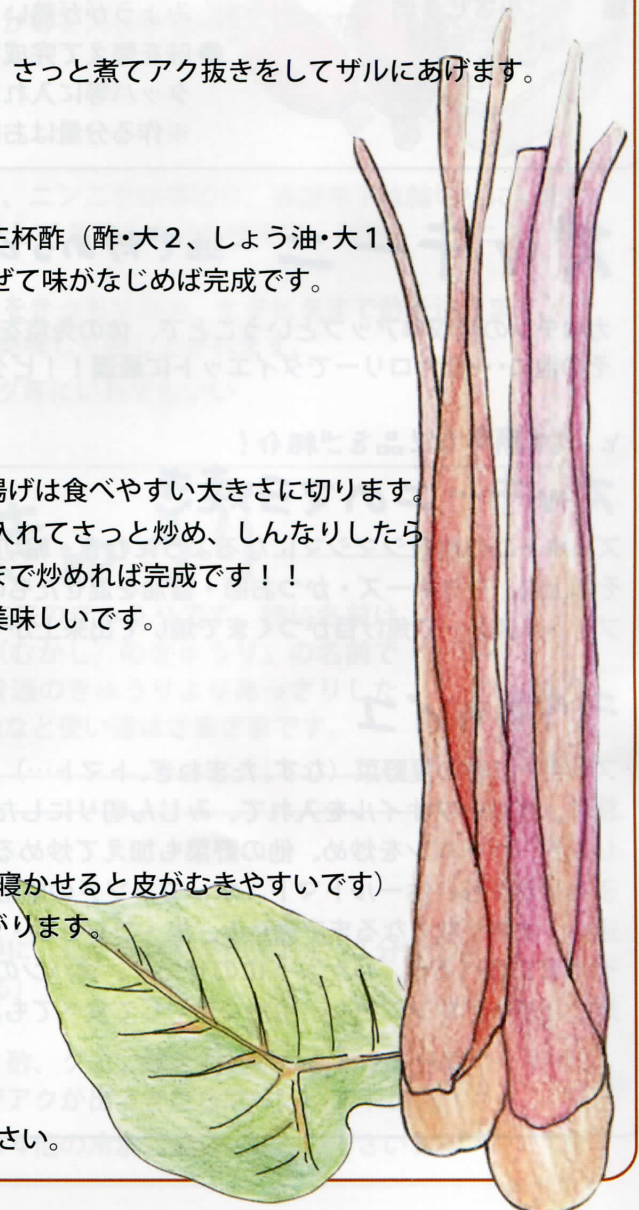
- ズイキは2cmくらいに切り、油揚げは食べやすい大きさに切ります。
- フライパンにズイキと油揚げを入れてさっと炒め、しんなりしたら調味料を加え、汁気がなくなるまで炒めれば完成です！！
- お好みで一味唐辛子を振っても美味しいです。

#### ズイキの干し方（芋がら）

- ズイキの皮をむきます。（ゴザに包んでしんなりするまで寝かせると皮がむきやすいです）
- 水に軽く浸し、干します。2週間程でカラカラに干し上がります。
- 長期保存ができます。

#### 芋がらの食べ方

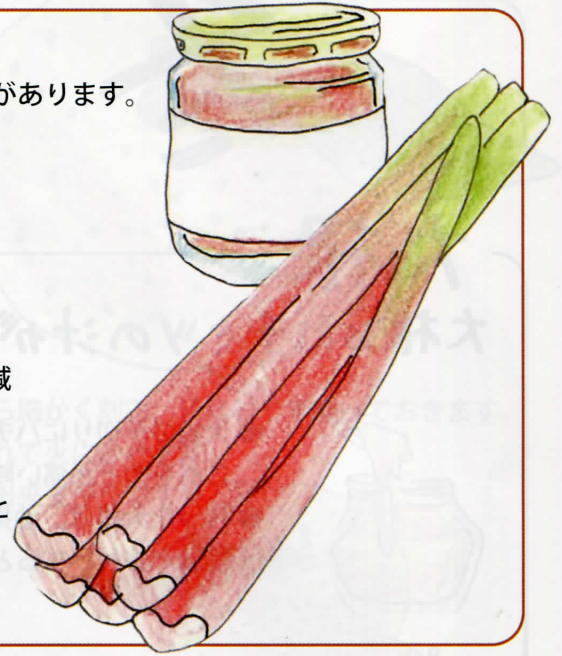
- 水なら2時間、お湯なら1時間で戻ります。
- 2~3分程茹でてから水洗いしてから調理して下さい。



# ルバーブ

繊維がたくさん!! ビタミンCやカルシウムを含みお通じを良くする効果があります。

## 材料は砂糖とルバーブだけ!! 簡単☆☆☆ ルバーブジャム



- ルバーブは皮をむかなくても大丈夫です。
- 茎を2~3cmに輪切りにして水にさらして鍋に並べます。
- その上にルバーブの5割程度の砂糖を加えます。お好みによって加減して下さい。水は加えなくても大丈夫です。
- 次に中火で加熱すると、5分程もすれば煮くずれします。
- ジャムの固さと保存性を高めるためによく煮詰めます。煮詰めることにより繊維の部分も崩れて、きれいなジャムになります。
- ※ コンポートやパイの材料としても最適です。

# ムカゴ

## ムカゴご飯

ムカゴ 適量  
みりん 大3程度  
昆布茶(塩) お好み

- 炊飯器に洗ったお米とみりんを入れ、規定分量の水を入れて、洗ったムカゴをばらまき炊飯器のスイッチをオン!!
- 出来上がりに、昆布茶を振りかけて出来上がりです。

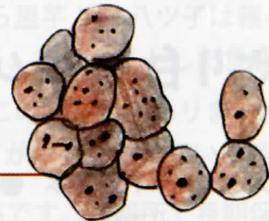


## ムカゴの甘辛煮

ムカゴを5~6分塩ゆでして、酒(大1) 砂糖(大1) しょう油(大1) みりん(小さじ1と1/2)で甘辛く煮つけます。

## ムカゴの素揚げ

ムカゴを素揚げにし、塩を振りかけて食べても美味です!! 箸がとまりません!

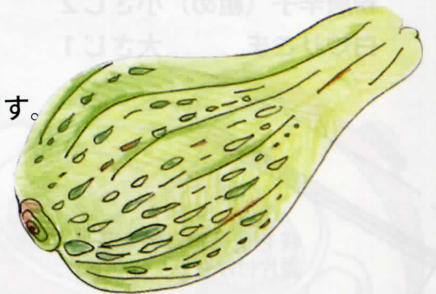


# ハヤトウリ

## ハヤトウリの甘酢漬け

ハヤトウリ 1個  
酢 大4  
だし 大4  
砂糖 大2  
しょう油 大1

- ハヤトウリは皮をむき食べやすい大きさに薄く切ります。人参ときゅうりも同様に切ります。
- 調味料と切った野菜を混ぜ合わせて完成です。



## ハヤトウリサラダ

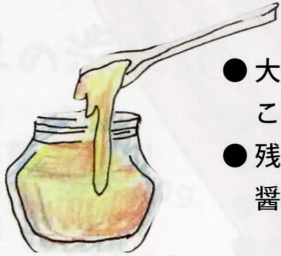
ハヤトウリ 2個  
人参・きゅうり 彩り程度  
塩・こしょう・マヨネーズ・しょう油

- ハヤトウリは皮をむき食べやすい大きさに薄く切ります。人参ときゅうりも同様に切ります。
- 調味料と切った野菜を混ぜ合わせて完成です。
- ※ その他ぬか漬けや浅漬けでもおいしいです。

# 冬

## 大根

大根とハチミツの汁がのどに良い!!



- 大根の千切りにハチミツを和えておくと甘い大根汁ができます。これをのどが痛い時に少しづつ飲むと、のどが楽になります。
- 残った大根は、油揚げやかつお節等を入れて油でいため、酒、醤油で味付けするとおいしく食べられます。

さっぱり

## 大根の甘酢漬け

大根 10kg

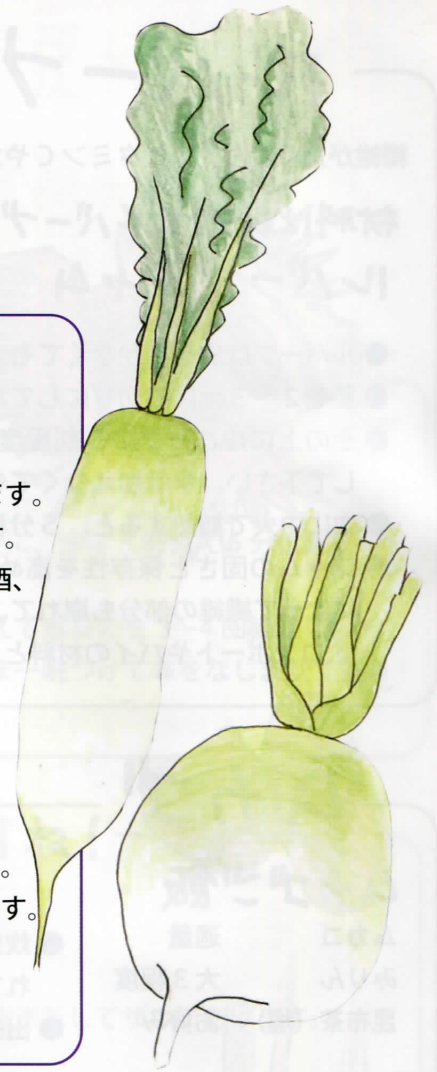
(皮をむいたもの)

塩 3合

酢 3合

砂糖 1kg

- 大根を2~3時間水につけてあくだし後、水から出します。
- 大根に塩をふり重石をして3~4日置き、出た水は捨てます。
- 酢と砂糖を混ぜ合わせたものでもう一度漬け直します。
- 1週間位で食べられます。



## 白菜

霜が降りると白菜の甘味も増してますますおいしくなります☆

## あっさり白菜キムチ

白菜 400g

にんじん 1/2本

しょうが 30g

塩 小さじ1

おろしにんにく 小さじ1

砂糖 小さじ2

粉唐辛子(粗め) 小さじ2

白炒りごま 大さじ1

- 白菜はざく切りにして、にんじんとショウガは細切りにします。
- 切った野菜と調味料をジップロックなど袋に入れ、よく混ぜ空気をぬきます。
- 冷蔵庫で3~4時間以上置いて、味を馴染ませれば完成です!!



## 白菜のおひたし

白菜 大きい葉8枚くらい(適量)

ごま油 大さじ2~3

しょう油 適量

お好みで・・・

炒りゴマ、かつお節

刻んだゆずの皮等

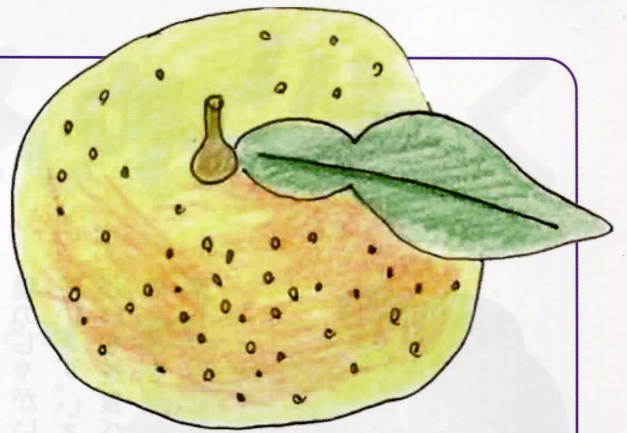
- 白菜をたっぷりのお湯でさっと茹で、固くしぼります。(白菜は水分がでやすいので。)
- ごま油としょう油をまわしかけます。
- あとは、お好みでの具材をかけて完成です!



袋を使えば、手も汚れず後片付けもラクラクです。

# ゆず

- ゆずの皮を刻んで、お漬ものに加えたり、汁ものなどに加えて、風味や香りを楽しみましょう！  
ゆずの黄色が目にも鮮やかです。
- ゆず果汁をポン酢に加えれば、ユズポンになりますね。

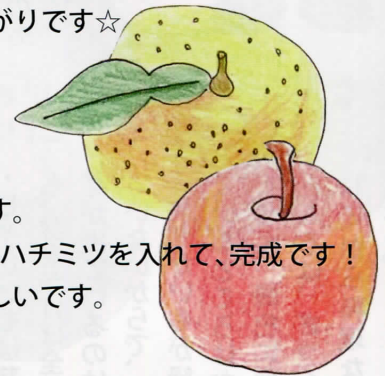


## ゆず味噌

- |     |      |  |
|-----|------|--|
| ゆず  | 3個   | ● ゆずの皮を薄くむきます。                           |
| 味噌  | 300g | 沸騰したお湯で一度茹でこぼし水気を切ったら細かく刻み、汁は絞って取っておきます。 |
| 砂糖  | 100g | ● 鍋に調味料を入れゆずの果汁と刻んだ皮を入れて火にかけます。          |
| みりん | 50cc | ● よくかき混ぜながら煮詰め照りがでてきたら出来上がりです☆           |

## ゆずの砂糖がけ

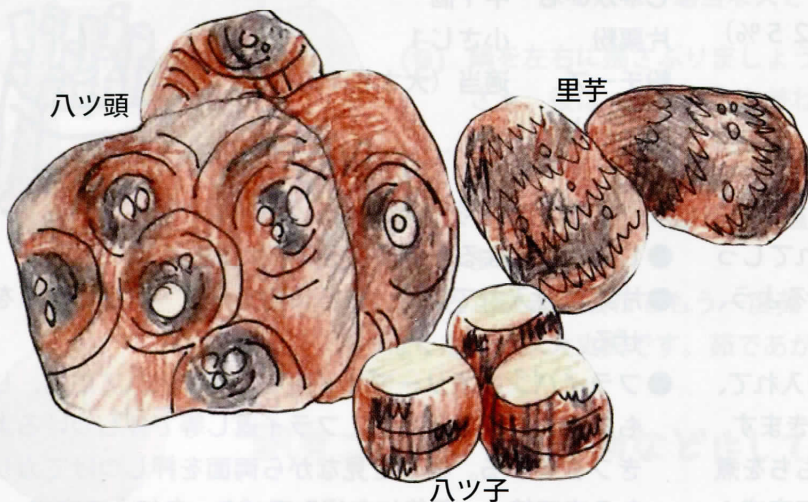
- |      |          |                                    |
|------|----------|------------------------------------|
| ゆず   | お好みの量    | ● ゆずを4等分して、薄くスライスします。              |
| 砂糖   | ゆずの半量程度  | ● あれば薄くスライスしたリンゴを入れ、ハチミツを入れて、完成です！ |
| ハチミツ | お好みで     | ● 数時間後、味が馴染んできた頃もおいしいです。           |
| リンゴ  | 入れなくてもOK |                                    |



# 分かりますか!?

## 里芋・ハツ頭・ハツ子の違い

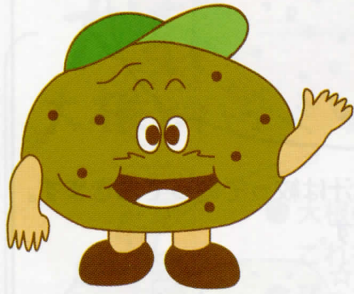
- 里芋 …… 江戸時代までは、イモの代表として食べられていました。里で作るから里芋！！ハツ子は親イモであるハツ頭を食べるのに対し、里芋は親イモが食べられません。モチモチ、ねっとりとした食感です。
- ハツ頭 …… 小芋が親芋に結合して塊になって育ち、頭が沢山結合した状態なのでこの呼び名があります。この名にあやかって、正月の雑煮や煮物に用いられる高級品です。粘りもありますがホクホクしていて美味しいです。
- ハツ子 …… ハツ頭の横に出来る孫芋です。小さいのですが、里芋類の中で味は最高です。冷暗所で長期保存可能です。
- 「きぬかつぎ」とは …… 小芋を茹でてツルツルと皮をむいて食べることを「きぬかつぎ」といいます。なので、きぬかつぎと言えばたいていハツ子のことを指しています。



寒い冬に、煮物などに加えて、美味しくお召し上がり下さい。

# じゃがいも

## 檜原村じゃがいも3大品種



その他にもたくさん品種のじゃがいもが出回っています。いろいろなじゃがいもを食べて、お好みの品種を探してみるのも楽しみのひとつですね。

●キタアカリ  
見た目は男爵とそっくりですが、芽の部分が赤く、肉食は黄色です。エグミが少なくホクホクしています。

●メークイン  
煮くずれしにくく、しっかりとした食感です。煮物に適したじゃがいもです。

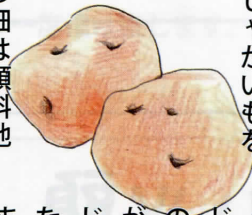
●男爵  
デンプン質がありホクホクしています。檜原村の男爵は煮くずれしにくく、と言われます。

## なぜ、檜原村のじゃがいもはおいしいのでしょうか!?

それは、檜原村の畑は傾斜地が多く、水はけが良いので、じゃがいもがおいしいのです。大小さまざまなじゃがいもがあります。小さいのもおいしいです。  
ちなみに・・・  
・じゃがいもは芽がでていても、芽をけば全然大丈夫!!  
芽が出ているのは農薬を使っていないからで、安全の証☆  
・じゃがいもが緑色に変色しているところはおいしくありません。緑色に変色しているところは、ざっくり切り落としてから料理などに使しましょう。

## 新じゃがいも!? いつ頃まで?

新じゃがいもは6月下旬ごろまで楽しめます。じゃがいもの皮がたわし等でこすって剥けにくくなれば、新じゃがいもの時期は終わります。わずかな時間ですが、新じゃがいもを存分に味わいましょう!



## 檜原村の人も大好き、じゃがいもの塩ゆで

じゃがいもをおいしく塩ゆでするためには・・・  
塩を多めに入れたお湯（しょっぱいくらい）がちょうどいいでしょう。じゃがいもの皮を剥かず茹でましょう。

じゃがいもがかぶる位の水で茹でます。竹串が通れば完成!  
じゃがいもの皮を剥きながら茹でたてを食べましょう。  
冷たくなったじゃがいもは、オーブントースターでカリッとすることで焼いたら再び美味しく召上げられます☆

## 小さいじゃがいもは...

じゃがいもはよく洗い、切らずにまるのまま油で揚げましょう。その後、砂糖としょう油で甘辛く煮つけます。モチモチしていておいしいです。お子さんのおやつにピッタリです。

## まだまだあるよ!!じゃがいも簡単レシピ

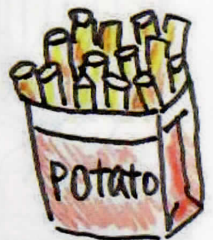
### いももち

じゃがいも 400g(小さめ4個)  
片栗粉 40~100g(芋の量の10~25%)  
味噌・みりん・水 各大さじ2  
砂糖 小さじ1  
バター、ゴマ、粉山椒等 各適量

- タレの材料を混ぜ合わせておきます。
- じゃがいもは茹でて皮を剥き、ボウルに入れてしっかりと潰し、片栗粉を加えてひとまとめになるよう、手で丁寧にこねるように混ぜます。
- 好みの大きさに丸め、フライパンにバターを入れて、中火でいももちが両面キツネ色になるまで焼きます。
- タレを加え、少しとろみがつくまで、いももちを煮詰め、お好みで、ゴマ等を振りかけて完成!

### じゃがいもチーズガレット

じゃがいも 中1個  
片栗粉 小さじ1  
粉チーズ 適当(大さじ1くらい)  
塩こしょう  
オリーブオイル  
好みでバターかマーガリン



- じゃがいもをなるべく細く千切りにする。
- 片栗粉を入れて混ぜ、さらに粉チーズ・塩こしょうをして混ぜる。
- フライパンにオリーブオイルを多めに入れて熱し、じゃがいもを薄く広げて入れて、フライ返し等で押しつけるように焼きフタをする。様子を見ながら両面を押しつけてカリカリになるまで焼く。最後にお好みでバターを加えて完成。

# 手づくりこんにゃく

## 作る前に・・・

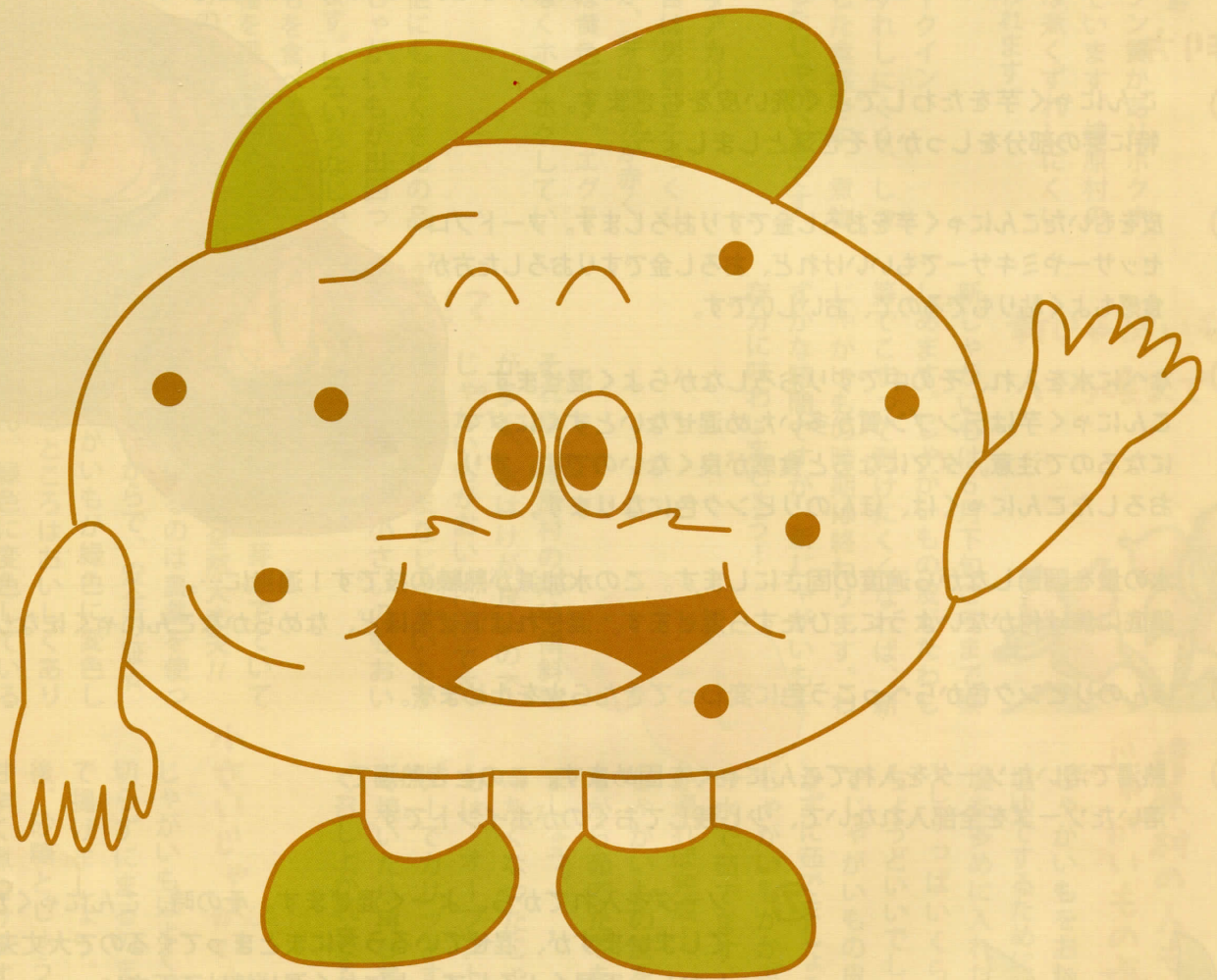
こんにゃく芋をさわると手がかゆくなるので、必ず手袋などをして調理して下さい！

## 作り方

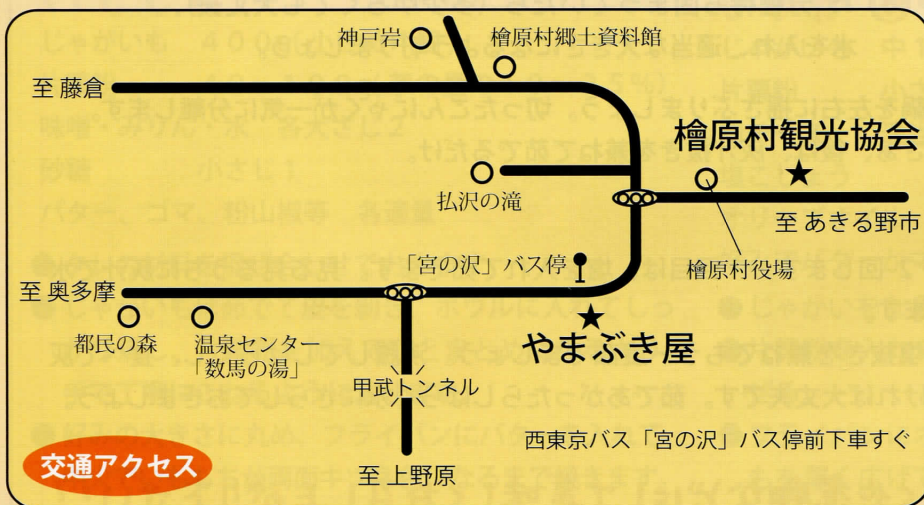
- ① こんにゃく芋をたわしでよく洗い皮をむきます。特に芽の部分をしっかりそぎ落としましょう。
- ② 皮をむいたこんにゃく芋をおろし金ですりおろします。フードプロセッサーやミキサーでもいいけれど、おろし金ですりおろした方が食感もよく粘りもでるので、おいしいです。
- ③ なべに水を入れ、その中ですりおろしながらよく混ぜます。こんにゃく芋はデンプン質が多いため混ぜないとすぐにダマになるので注意。ダマになると食感が良くないので。すりおろしたこんにゃくは、ほんのリピンク色になります。
- ④ 水の量を調節しながら適度の固さにします。この水加減が熟練の技です！適当に…。鍋底に焦げ付かないように、ひたすら混ぜます。混ぜれば混ぜるほど、なめらかなこんにゃくになります。
- ⑤ ほんのリピンク色からべっこう色に変わってきたら火を止めます。
- ⑥ 熱湯で溶いたソーダを入れてこんにゃくを固めます。このとき熱湯で溶いたソーダを全部入れないで、少し残しておくのがポイントです。
- ⑦ ソーダを入れてから、よく混ぜます。その時、こんにゃくが分離してしましますが、混ぜているうちにまとまってくるので大丈夫です。しかし、手早く！そして、とにかく混ぜ続けて下さい。よく混ぜて滑らかになったら、表面を平にします。そして、さっき残しておいた、ソーダの残りを表面に覆いかぶさるように入れましょう。
- ⑧ 15分程待ち固まっていたら（多少ゆるくても大丈夫）、水を入れ、適当な大きさになるよう切りましょう。
- ⑨ 鍋を左右に揺さぶりましょう。切ったこんにゃくが一気に分離します。さあ、後は、灰汁抜きを兼ねて茹でるだけ。
- ⑩ 灰汁抜きは2回します。1回目は、塩を入れて茹でます。見る見るうちに灰汁で水が汚れてきます。灰汁抜きと塩抜きを兼ねてもう一度茹でましょう。沸騰してしばらくし、食べて灰汁っぽくなければ大丈夫です。茹であがったらしばらく水にさらしておきましょう。



刺身こんにゃくや煮物などにして美味しくお召し上がり下さい！！



ひのじゃがくん



## やまぶき屋

〒190-0223

東京都西多摩郡檜原村柏木野 847

☎042-598-0429

お気軽にお問い合わせ下さい。

## 檜原村観光協会

東京都西多摩郡檜原村 403

☎042-598-0069

HP <http://www16.ocn.ne.jp/hinohara/index.html>

制作・編集

一般社団法人 檜原村観光協会