



「目的別賞」部門

免疫力アップ

カスベの煮付献立

～旬の地元食材に、自宅庭の花を添えて～



ご飯

旬野菜の味噌汁

材料 (4人分)

なす	1本
長ねぎ	1/3本
① 水	600ml
① 昆布	1本
白みそ	大さじ2
「ほんだし」	小さじ1



作り方

- ① 鍋にAを入れて火にかけ、煮立つ前に火を止め、30分放置してだしをとる。
- ② なすは食べやすい大きさに切り、水にさらしてアク抜きする。ねぎは小口切りにする。
- ③ ①の鍋から昆布を取り出し、②のなすを入れて煮る。具材に火が通ったら、みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ 仕上げに、ねぎと「ほんだし」を入れる。

生かすべの煮つけ

材料（4人分）

生かすべ	400 g
① 水	120ml
① 酒	90ml
① しょうゆ	大さじ 4
① 砂糖	大さじ 4
① みりん	大さじ 1
① しょうがの薄切り	4 枚
① 「うま味だし・ハイミー」	少々

春菊の胡麻和え

材料（4人分）

春菊	1 束
① しょうゆ	大さじ 2
① 砂糖	大さじ 1
① すり白ごま	大さじ 2

作り方

- ① 生かすべは海水程度の塩水に浸けて洗う。（海水くらいの塩分濃度水に5分から10分浸けて洗い流すことで生臭さが軽減します。）
- ② 鍋にAを煮立て、①を入れてアルミホイルなどで落としふたをし、弱火で20分ほど煮、火を止めて粗熱を取る。
（冷めたら煮汁ごとジッパー付き保存袋に入れ、冷蔵庫で保存する。煮てすぐよりも、味がなじむ翌日がおすすめです。）

使う商品は
こちら



作り方

- ① 春菊はゆでて食べやすい長さに切り、水気をしぼる。
- ② ボウルに①の春菊を入れ、Aであえる。

納豆の黄身のせ

材料 (4人分)

納豆	4 パック
野沢菜の塩漬け	40 g
砂糖	適宜
うずらの卵の黄身	4個

作り方

- ① 野沢菜の塩漬けはこまかく刻む。
- ② 納豆に①の野沢菜の塩漬け、お好みで砂糖をよく混ぜ合わせて器に盛り、うずらの卵の黄身をのせる。

白菜と二十日大根と胡瓜の浅漬け

材料 (4人分)

キャベツ	100 g
きゅうり	1 本
ラディッシュ	3 個
「アジシオ」	小さじ 1 弱

作り方

- ① キャベツは3cmの角切り、きゅうりは1 cm幅の斜め切り、ラディッシュは5 mm幅の輪切りにする。
- ② ビニール袋などに①を入れて「アジシオ」を加えてなじませる。

使う商品は
こちら



季節の旬の果物

材料 (4人分)

ぶどう	適量
-----	----