

私たちが暮らす
里山の自然 里山の恵みを 大切にしたい
そんな想いのレシピ集

里山レシピ 保存食編

表丹沢菩提里山づくりの会



桜花の塩漬け

排気ガスなどが当たっていないきれいな里山の八重桜を使った桜漬け

《材料》

八重桜 1kg、塩(漬け用)300g

梅酢 300cc、飾り塩適量

《作り方》

① 摘み取った桜はきれいに洗って水気を切る。



② 漬け用の塩を混ぜてビニール袋に入れて、押しながら空気を抜き 1~2 日漬ける。



③ 塩が十分まわって水分が出たら、ビニールから出して水気をしっかり絞りボールに入れる。



④ ③のボールに梅酢を入れよくなじませる。この時の梅酢は
梅干しの底にあるような濃いものを使った
方が味・発色とも良い。

⑤ 再びビニール袋に入れて空気を抜き 1~2 日漬け込む。

⑥ 良い色に仕上がったらきつつく絞って、小枝ごとにバラバラにほぐし、キッチンペーパーで挟んでさらに汁気を切ってザルに載せ、日陰で半日から 1 日干す。

⑦ 軽く乾いた桜に飾り用の塩をまぶす。

⑧ 余分な塩を払って袋に入れて冷蔵庫に保存する。

⑨ 長期保存は保存袋の空気を抜いて冷凍庫で保存する。

※この時残ったピンク色の塩は桜の香りを生かして「香り塩」として天ぷらなどに利用すると良い。香り塩が湿っているような場合は日陰干しをする。



桜餅

《材料》5個分

小麦粉 40g、白玉粉 4g、砂糖 10g
水 70cc、桜の花 10g、漉し餡 80g、

《作り方》

- ① 桜の花を水洗いして軽く塩出しする。
- ② 塩出し後、水気を絞ってみじん切りにする。
- ③ ボールに白玉粉を入れ分量の水から少し入れて泡だて器でかき回しダメをつぶす。
- ④ ③に砂糖を入れて良く混ぜる。
- ⑤ ④に小麦粉をザルなどでふるいながら入れる。
- ⑥ 水を2回くらいに分けて玉にならないように良く混ぜる。
- ⑦ 桜の花のみじん切りを入れる
- ⑧ フライパンを熱して弱火にする。(ホットプレートの場合は170度)
- ⑨ フライパンに油を引いてなじませた後、余分な油はペーパーで拭き取る。
- ⑩ 楕円形に生地を伸ばして、両面焼く。(小さいお玉1杯が1枚分)
- ⑪ 皮が冷えたら5等分して丸めた餡を入れロール状に巻く。
- ⑫ 葉の塩漬けが手に入ったら葉脈側を内側にして巻く。



桜ご飯(桜のおこわ)

《材料》

もち米 3 合、桜塩漬け 20g



《作り方》

- ① もち米を洗い、水を切って電気釜に入れる。
- ② 水はもち米の上、割りばし 1 本分の高さまで入れる。
(通常より少なめの水)
- ③ スイッチを入れて通常に炊く。
- ④ 桜塩漬けをサッと洗って荒めのみじん切りにする。
- ⑤ ご飯が炊けたら「おひつ」などに入れて桜をサックリと混ぜ合わせる。
- ⑥ 電気釜の中で混ぜ合わせた場合、蓋をすると色が悪くなるので濡れ布巾などで湯気を逃がしましょう。

※もち米とうるち米を混ぜて炊くと軽めのご飯になります。

梅シロップ

《材料》

梅 1kg、さとう 1kg

《作り方》

- ① 梅をきれいに洗って水気を拭き電気釜に梅と砂糖を入れて保温スイッチを押す。
- ② 7時間半後に、蓋を開けると梅からの水分が出ているが砂糖が解け切っていないので、梅をつぶさないように電気釜の底を優しく返す。
- ③ 保温8時間で砂糖はしっかり溶けて出来上がる。
- ④ 梅は酸っぱいのでつぶさないように注意してザルに揚げてシロップをこしとる。
- ⑤ シロップは 1 リットルほど取れますので、をきれいなペットボトルに保存します。
- ⑥ 砂糖の濃度が高いので室温で 2 年くらい保存できます。



※梅は種の周りが酸っぱいので、皮の部分を加工すると良いでしょう。ジャムや醤油を加えて調味料とすることもできます。

梅干しの種と玉ねぎのスープ

《材料》

新玉ねぎ 1 個、チキンブイヨン 1 個

梅干しの種 3 個(梅干しなら小 1 個)、



《作り方》

- ① 鍋に大きめに切った玉ねぎと材料を全部入れて玉ねぎが透明になるまで煮る。
- ② 冷たく冷やしても、温かくても酸味と塩気が美味しい。

梅干し

《材料》

梅 2kg、塩 240g、焼酎 400cc、梅洗い用焼酎 150cc、
梅漬け容器

《作り方》

- ① 梅は洗ってヘタを取り水気を拭きとる。
- ② 分量の塩をボールに入れる。
- ③ 梅を一掴みずつ、洗い用の焼酎に入れてすぎ、塩に入れて転がす。(塩がまぶされる)
- ④ 漬物容器に梅を綺麗に並べ、最後にボールに残っている塩と、分量の焼酎を容器の壜から回しかけて、ラップで抑え皿などで中ブタをして重石をのせる。
- ⑤ 数日後、梅酢が上がったら梅が被るくらいの梅酢を残して、軽い重石にかえて夏まで保管する。
- ⑥ この時の余分な梅酢はペットボトルに取り分けて保管する。(白梅酢)
- ⑦ 夏の天気が続く日に、梅を土用干し(三日三晩)する。
- ⑧ 干し上がったらビンにきれいに並べる。時間とともに程よくしつつりする。



玉ねぎの漬物



《材料》

玉ねぎ 1kg、

調味料 A(醤油 200cc、みりん 100cc、酢 100cc、砂糖 150g)

《作り方》

- ① 玉ねぎは半分に切って薄切りし、ボールに入れる。
- ② 調味料 A は鍋に入れて沸騰させる。
- ③ ①の玉ねぎに熱い調味液を回しかけて皿などで蓋をする。
- ④ 玉ねぎが冷えたら、ザルでこして薄まつた調味液を煮詰める。
- ⑤ ③と④の動作を3回繰り返して出来上がり。



※玉ねぎ漬タレ

玉ねぎを漬けたタレは、肉じゃが、すき焼き、親子



丢、照り焼き、卵焼き、焼き肉のタレなど万能調味料として使
いまわしが出来るのでビンで保存しましょう。

オニオンペースト

《材料》

玉ねぎ 3 個、塩 小 1、オリーブ油 大

《作り方》

- ① 玉ねぎを薄切りする。
- ② フライパンに油を引いて玉ねぎを強火で炒める。この時に一つまみの塩を入れると水分が出て、時短で炒めることが出来る。
- ③ 時々かき回して少し焦げ目がついたら、弱火にしてひたすら形がなくなるまで炒める。
- ④ 全体がきつね色になつたら出来上がり。
- ⑤ ペーストに空気が入らないように殺菌した瓶にギュッと入れて脱気すれば長期保存も出来る。



《使い方》

玉ねぎを炒めて使うコロッケやハンバーグ、ビーストロガノフやパスタなど、いつもの料理が、スプーン 1 杯でプロの味。

トマトソース

《材料》

トマト 2~3kg、玉ねぎ 3 個、人参 1 本、セロリ 1 本、アンチョビ 2/1 缶、オリーブ油大 2、ワイン 50cc、塩、コショウ、チキンコンソメ 2 個、ローリエ、バジルなど

《作り方》

- ① トマトは湯向きして薄切りにする。
- ② 人参、セロリ、玉ねぎはみじん切りにして、オリーブ油できつね色になるまで炒め、ワインで焦げをこそぎ取る。(前記のオニオンペーストを使うと味が濃くなり簡単です)
- ③ トマト、アンチョビ、チキンコンソメ、ハーブ類を入れて中火で焦げないように攪拌しながら煮詰める。
- ④ 塩コショウで味を調える。
- ⑤ 殺菌した瓶に入れて脱気する。



※ミニトマトがたくさんとれた時に一旦冷凍して皮をむいてから作ると簡単です。

※日本のトマトはピンク系が多いので色が薄く仕上がります。イタリアではトマトソース専用のサンマルツァーノで色濃く仕上げていますので、赤くしたい場合はトマトペースト又はトマト缶を入れて補うと良いでしょう。

トマトジャム

《材料》

トマト 700g、砂糖 250g、レモン汁大 1



《作り方》

① トマトは湯剥きして1cmの角切りにする。

② 鍋にトマト、砂糖、レモン汁を入れて中火で煮る。

③ 泡やアクをすくいとる。(市販の
ブラシ状のアク取りが便利)

④ トマトの粒々感が残り、少しモ
ッタリするまで煮詰める。

⑤ 殺菌した瓶に入れて脱気す
る。



※この分量で 250cc入りの瓶 2 本位出来ます。

キュウリの溜まり漬け

《材料》

キュウリ 1kg、ショウガ1片

調味料 B(醤油 300cc、みりん 80cc、酢 80cc、砂糖 250g)

《作り方》

- ① キュウリは太いものは半分に切り、タネをスプーンで取り一口大に切って、深めのボールや鍋に入れる。
- ② 調味料 B と薄切りにしたショウガを鍋に入れて沸騰させる。
- ③ ①のキュウリに②の熱い調味液を回しかける。
- ④ キュウリが冷めたら、調味液をザルでこす。
- ⑤ 薄まった調味液を煮詰める。
- ⑥ ③から⑤の動作を3回繰り返して出来上がり。
- ⑦ 最後に煮詰めた調味液は熱いうちに清潔な瓶に保存して次回に使う。



赤シソの塩漬け、赤梅酢

《材料》

赤シソ、塩、ビン、白梅酢

《作り方》

- ① 赤シソの茎を取って葉をきれいに洗う。
- ② 塩を適量振って揉みこみ軽く水ですすぎ絞る。
- ③ もう一度塩を振って良くもみきつく絞ってビンに入れる。
- ④ 梅干しを漬けた時の白梅酢をひたひたに注ぐ。

※赤梅酢は紅ショウガを漬けるときに使う。

※梅干しを赤くする場合はこの赤シソを使う。

※赤シソは土用干しの頃に干して細かくもんで「ゆかり」を作る。



赤シソのシロップ

《材料》

赤シソの葉 500g、水 2 リットル、クエン酸 30g、砂糖 1kg

《作り方》

- ① 赤シソの茎を取って、葉をきれいに洗い水を切る。
- ② 鍋に赤シソの葉と水を入れて、色と香りを煮出す。
- ③ 良く煮出したら赤シソの葉を取り出しざるなどで簡単にこして搾る。
- ④ 赤シソ液に砂糖を入れて溶かし、クエン酸を入れる。(色が綺麗な赤紫色になる)
- ⑤ もう一度細かい網でこす。
- ⑥ 冷して冷蔵庫で保存する。
- ⑦ 砂糖を少なくして薄く作ると発酵しやすいので早めに飲み来る。



唐辛子ペースト

刺激が強いので必ず手袋とマスクをして作業しましょう！

《材料》

唐辛子 40 本、焼酎 100～150cc

《作り方》

- ① 生唐辛子をサッと洗い、茎を取って切込みを入れて種をこそげ取る。
- ② フードプロセッサーや小型のミルでペーストになるまでりつぶす。この時回転する程度の焼酎を入れる。
- ③ ペーストを殺菌した瓶に入れ保存する。
- ④ 冷蔵庫で 1 年位保存できる。



柚子こしょう

刺激が強いので必ず手袋とマスクをして作業しましょう！

《材料》

青唐辛子 40 本、塩 10%

若い緑の柚子 6~10 個、

《作り方》

- ① 生唐辛子をサッと洗い、茎を取って切込みを入れて種をこそげ取る。(種があまりない場合はそのまま使う)
- ② 青柚子は皮の部分と汁を使うので準備しておく。
- ③ フードプロセッサーや小型のミルに、①の唐辛子と塩と柚子の皮と柚子汁を入れてペーストになるまでりつぶす。
- ④ ペーストを殺菌したビンに入れ保存する。
- ⑤ 冷蔵庫で 1 年位保存できる。



柚子唐辛子

刺激が強いので必ず手袋とマスクをして作業しましょう！

《材料》

赤唐辛子 40 本、黄色柚子 2 個

《作り方》

- ① 生唐辛子をサッと洗い、茎を取って切込みを入れて種をこそげ取る。
- ② 柚子は黄色い皮と汁を使うので準備しておく。
- ③ フードプロセッサーや小型のミルに唐辛子と柚子の皮、柚子汁を入れてペーストになるまですりつぶす。
- ④ 出来上がったペーストを殺菌した瓶に入れ保存する。
- ⑤ 塩を入れないとカビがはえやすいのでアルミカップや小袋に1回分ずつ小分けして冷凍保存する。



※大根おろしと和えれば紅葉おろしに、ポン酢と相性がいいので鍋料理には欠かせません。

新生姜の佃煮

《材料》

新生姜 1kg、早煮昆布 75cm 醤油 3 カップ、みりん 2 カップ、砂糖 500g、かつおパック 5~6 パック、白ゴマ少々

《作り方》

- ① 新生姜を洗って 1~2ミリの厚みでスライスする。
- ② 塩少々を振り、全体を混ぜて 10 分置き、絞っておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし①の絞った生姜を入れて 5 分くらい湯がく事を 3 回繰り返してザルで水気を切る。(アクと辛みを取る)
- ④ 鍋に早煮昆布(3cm × 5 mm)に切ったものを引いて、③の生姜を置いて、醤油、砂糖、みりんを入れ 40 分煮る。
- ⑤ 昆布が柔らかくなり、調味料も終わり、生姜が色よくなったらかつおパックとゴマをいれ上下を返しながらバット等に移し熱を取る。
- ⑥ 水分が残っていたらキッチンペーパー等で吸い取る。
- ⑦ 保存は 1 回分ずつ小袋に入れて冷凍保存する。



※生姜は 10 月頃の少し辛みのあるものが美味しい。

生姜糖

《材料》

新生姜、砂糖

《作り方》

- ① 生姜を千切りにする。
- ② 大きめな鍋にたっぷりと湯を沸かして生姜を茹でる。5分くらいすると湯が茶色になるので生姜をザルに揚げて湯を捨てる。
- ③ 鍋に新しく湯を沸かし、生姜を入れて加熱する。茹でこぼしを繰り替えしてアクと辛みを取り好みの辛さになつたら湯切りする。
- ④ 鍋に湯切りした生姜を入れて、生姜の4~5倍の分量の砂糖を入れる。(砂糖は2~3倍でも使い方次第)
- ⑤ 中火で煮始め水分が出てきたら強火にして、吹きこぼれない様に注意してひたすら煮る。
- ⑥ 煮ていると最初は泡が大きいが、だんだん小さくなる。中火にして焦げないようヘラで時々かき回す。
- ⑦ 泡が小さくなつて飴の状態になつたらゆっくりかき回し続ける。突然手元が重くなつて砂糖化する。この時一旦火を止めて鍋の側面や底をヘラで良くかき回す。
- ⑧ 湿ったところがあつたら弱火を付けて砂糖がパラパラになるまで良くかき回す。
- ⑨ 生姜糖をバットに広げて冷ます。



※生姜糖はミキサーにかけて粉になると、お茶にも煮魚などの調味料としても使えます。

紅ショウガ

《材料》

新生姜、塩、赤梅酢

《作り方》

- ① 新生姜を千切りにしサッと洗う。
- ② 5%の塩を振って軽く和え、重石をして2時間置く。
- ③ 水分が出たらきつくなじんで殺菌したビンに入れる。
- ④ 自家製の赤梅酢をひたひたになるまで注いで、赤シソの塩漬けで蓋をする。空気に触れないようにラップで蓋をする。



※赤梅酢は梅干し作りの時の白梅酢と赤シソの塩漬けを参照

- ⑤ 冷暗所に保存する。1年は保存可能。

切り干し大根

大根は干して冷蔵庫で保管する。

室温保存だと黄変して見栄えが悪くなる。

※切り干し大根は栄養価も高く、柔らかいので毎日の味噌汁の実にも優れています。



切り干し大根の卵焼き

《材料》

卵、切り干し大根、干しエビ、小葱、砂糖、出汁つゆ、ゴマ油

《作り方》

- ① 切り干し大根を硬めに戻し、ざく切りにする。
- ② 干しエビをぬるま湯で戻す。
- ③ フライパンに、ゴマ油を敷いて干しエビと戻し汁、切り干し大根、調味料を入れて炒め最後に小葱を加える。
- ④ ボールに卵を割りほぐして③を入れ、フライパンに油を引いてしっかりと焼く。



※その他、春巻きやコロッケにも美味しいです。

※切り干し大根のカルシウムは生大根の 30 倍もあるそうです。子供や高齢者のカルシウム補給に一押しです。

大根葉のふりかけ

《材料》

大根葉、チリメンジャコ、白ゴマ、醤油、酒、ゴマ油

《作り方》

- ① 大根の葉を茹でて水を取り、みじん切りにする。
- ② フライパンにゴマ油を引いて、チリメンジャコを炒める。水分が抜けたら皿に取る。
- ③ フライパンを洗ってゴマ油を引き、大根葉を炒める。水分がなくなってパラパラしてきたら醤油と酒を②のジャコを加えて炒りつける。
- ④ 水気がなくなったら白ゴマを振って出来上がり。



野菜の菩提漬け

《材料》

キュウリ、大根、瓜、人参など

塩、酒粕、ザラメ



◆下漬け◆

- ① 野菜をきれいに洗って重さを量り 15%の塩を量る。
- ② 切り口に多めの塩を付けて隙間なく並べ重石は材料の 3 ~4 倍にする。
- ③ 1~2 日位で水は上がるるので、キッチンペーパーで水気を拭き、風通しの良い日陰で半日干す。

◆粕床を作る◆

酒粕 3kg(踏み込み粕)とザラメ 1kg の割合で粕床を作る。

※漬け込み野菜と同量の粕床が必要です。

◆粕漬◆

- ① 漬物桶に上記の粕を 1.5 cm位敷いて野菜を隣同士がつかないように並べて漬け込む。野菜の上に粕を載せて平らにならす。
- ② 「野菜を並べてまた粕を載せる」を繰り返し、最後に粕を 1.5 cmくらい載せて平らにしてラップで覆います。

- ③ 粕床の中で、野菜の塩が粕床に移り、粕の香りと甘みが野菜に入りこみます。半年から食べられますが、長く漬け込むほど塩が抜けて美味しくなります。



- ④ 味のしみた濃い色に仕上げる場合は、粕を手で拭って「新しい粕床」に漬け直しします。これを「本漬け」と言います。



- ⑤ 「本漬け」したものは数年保存出来て、野菜は艶やかな透明感が出て、味は深く美味しくなります。



※菩提漬けを食べてしまった後に残った粕を「一番粕」と言い、次の野菜を漬ける時にもう一度使えます。また一番粕は塩味があるので魚や肉漬け用にも利用出来ます。

ビンの煮沸消毒について

- ① 最初に鍋、トング、バット、バット用網などを、洗剤を付けてきれいに洗っておきます。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かして、保存ビンと蓋を入れて 7 分 グラグラと煮ます。
- ③ バットに網を引き、煮あがったビンを伏せて湯切りします。
- ④ 水分が切れたたら、熱いうちに蓋をキュッと閉めて清潔な入 れ物に保管します。

脱気の仕方

- ① 鍋にビンの肩口より下の分量の湯を沸かします
- ② 消毒したビンに食品を入れて軽く蓋を重ねます。
- ③ ビンを鍋に入れます。この時湯がビンに入らないように湯 の量に注意します。
- ④ 鍋に蓋をして 15 分間、煮沸消毒します。
- ⑤ 火傷に注意してビンを取り出し、蓋をキュッと閉めます。 冷ましてからラベルを貼ります。製造月日を忘れずに。
- ⑥ きちんと脱気が出来ていると蓋が凹んでいます。1 年は 室温で保管できます。

里山レシピ（保存食編）

発行年月日 2021年2月20日

発行 表丹沢菩提里山づくりの会

編集責任者 木村まゆみ

レシピ作成 高井鏡子、大沢玲子

☎ 090-2500-7146

ホームページ <http://bodaisatoyama.com>