

# 東沢おもてなし料理のレシピ



## 材料

- ① もち米 5合
- A 黒砂糖 150g
- 濃い口醤油 50ml
- ぬるま湯 150ml
- くるみ、黒ごま (適宜)

## 作り方

- ① もち米は1晩水につけおく。
- ② もち米を蒸し器で20分蒸す
- ③ A材料をボールに入れ砂糖が溶けるまで混ぜた所に、もち米を入れ、全体にむらなくなじむまで手早く混ぜる。
- ④ 再び蒸し器に入れ15分蒸す
- ⑤ ラップを敷き蒸し上がったものをいれ、黒ごま、くるみをふりかける。
- ⑥ その上にラップをかけて軽く押し冷めたら切り分ける。



## 材料 4人前

- ① A 茄子 4ヶ
- 南瓜 100g
- いんげん 8本
- 天ぷら油 (適量)
- B 味噌
- さとう
- ごま
- みりん

## 作り方

- ① 茄子と南瓜といんげんは適当な大きさに切り素揚げする
- ② Bの調味料を鍋に入れて溶けたら冷ます。
- ③ 素揚げした野菜を冷ました調味料で和えて器に盛る。

# 東沢おもてなし料理のレシピ



## 材料

- ① A
- |      |         |
|------|---------|
| 山ぶどう | 200 c c |
| 水    | 200 c c |
- B
- |        |       |
|--------|-------|
| 砂糖     | 100 g |
| クリアガー5 | 大1    |

## 作り方

- ① 鍋にAの材料をいれる。
- ② Bの砂糖とクリアガー5を混ぜ①の鍋に入れて火にかける。
- ③ かき混ぜながら沸騰したら火を止め、カップ等の容器に流し入れ、冷まして固める。



## 材料

- ① 強力粉 300 g
- |          |           |
|----------|-----------|
| 重曹 大1    | } 良くかき混ぜる |
| 砂糖 250 g |           |
- (クルミ、ゴマを入れると美味しい)
- |            |           |
|------------|-----------|
| 卵 2個       | } 良くかき混ぜる |
| 酢 大4       |           |
| 牛乳 200 c c |           |
| はちみつ 大3    |           |
| サラダ油 大3    |           |

## 作り方

- ① 材料は全部まとめる。
- ② 蒸し器の湯が沸騰したら火を止めシートを敷き、材料を全部入れ、フタの中に布巾を入れ、中火で40分蒸す。
- ③ 取り出し、上に布巾をかけて冷ます。

# 東沢おもてなし料理のレシピ



ズッキーニボートのオープンオムレツ

## 材料

ズッキーニ	200g
ベーコン	70g
マヨネーズ	大さじ2
牛乳	大さじ1
塩コショウ	少々
卵	5個

## 作り方

- ① ズッキーニは1cmくらいの輪切り、ベーコンは棒状に切り油で炒め塩コショウを少々ふる。
- ② ボールにマヨネーズ、牛乳、塩コショウ(少々)、卵を順に入れて混ぜ、あら熱をとった①を加えて混ぜる。
- ③ フライパンに油を中火で熱し②を流し入れ、中火で4~5分蒸し焼きにし返して3分焼き、あら熱をとって切り分ける。(オーブントースターで香ばしく焼いても美味しい。)



納豆の天ぷら

## 材料

にんじん  
舞茸  
赤じそ  
アスパラガス  
とうもろこし  
めんつゆ・油・小麦粉

## 作り方

- ① 納豆は、かき混ぜないで、野菜、めんつゆでざっくりと混ぜる。
- ② 味は好みで調整する。
- ③ 油の温度は、中温で揚げる。
- ④ 好みで、青粉や、削り節などをかけても美味しいです。

# 東沢おもてなし料理のレシピ



## 材料

- ① 油揚げ・ゆでそば・大葉  
しょうゆ・ザーサイ・ごま油  
つま楊枝  
(ポン酢・りんご酢)

## 作り方

- ① ゆでそばを細かく切りボールに入れてほぐしておく。ザーサイ、大葉も細かく切り、ひきわり納豆と共にボールに入れる。
- ② 醤油、ごま油を加えて良くかき混ぜ、半分に切った油揚げに詰めてつまようじで留めて、油で素揚げにする。
- ③ ポン酢、りんご酢+しょうゆなどで食べて下さい



## 材料

- ① 玉ねぎ・ピーマン・卵  
シシトウ・ズッキーニ  
ブナしめじ・トマト・オクラ  
とろけるチーズ・ウインナー  
又はベーコン (竹輪、魚肉ソーセージでもよいです)

## 作り方

- ① 材料は全て小さめの乱切り
- ② オリーブオイル、塩、コショウ又はサラダ油でトマト・チーズを除いて炒める。野菜に火が通ったら溶き卵に炒めた物を混ぜる
- ③ オープン (又はフライパン) に流し入れ、チーズ、トマトを載せて焼く
- ④ チーズに焦げ目がついたら出来上がり。好みでリース、ケチャップ、しょうゆで食べてください  
(焼くときオリーブオイル or サラダ油を塗る)

# 東沢おもてなし料理のレシピ



## コーヒーゼリー

### 材料

- ① 水 400cc  
クリアガー5 大2  
さとう 80g  
コーヒー  
生クリーム

### 作り方

- ① なべに分量の水を入れクリアガー5 とさとうをボールに入れて混ぜ、それを鍋に入れてかき混ぜ、コーヒーを入れて煮立ったら、流し箱に流し、冷めたらサイコロ状に切って器に盛り、生クリームをかけて食べる



### 材料 (4人前)

- ① なす 100g (1本)  
きゅうり 100g (1本)  
みょうが 30g (2ヶ)  
青じそ 4枚  
小ねぎ 60g (1本)

- A しょうゆ 大1.5  
だし汁 大1.5

### 作り方

- ① なす、きゅうり、みょうが、青じそは粗みじん切り、小ねぎは小口切りにする。青じそとなすは水に漬けてアク抜き、ザルに上げて水を切る。Aをあわせて、出来上がり。

# 東沢おもてなし料理のレシピ



## 材料 (4人前)

①	じゃがいも	160g
	山菜 (わらび、水菜等)	200g
	塩くじら	100g
	水	600cc
	みそ	大 2.5
	酒	大 1

## 作り方

- ① 塩くじらは小さく切って熱湯をかけて塩気と、脂気をとる。
- ② じゃがいもは皮を剥き1口の乱切りにし水を入れて煮る。一煮立ちしたら、塩くじらと山菜を入れ、柔らかくなったら味噌と酒を入れ、味を調える。



## 材料

①	ぜんまい (もどしたもの)	200g
	糸こんにゃく	75g
	人参	30g
	だし汁	1/2カップ
	さとう	大 1
	酒	大 1
	塩	小 1/2
	しょうゆ	小 1/2

豆腐 200g、くるみ 30g、さとう大 2  
みりん 小 1、塩 小 1/2

## 作り方

- ① ぜんまいのもどし方  
ぜんまいはよく洗い、鍋に水とぜんまいを入れて火にかけ、ぬるま湯になったら軽く手で揉む、煮立ったら火を止め、冷めるまで置く。冷めたら水を替えてアクを抜く。

# 東沢おもてなし料理のレシピ



## 材料

- ① なす干し、ひき肉、糸こんに  
油、さとう、しょうゆ  
水

## 作り方

- ① なす干しは水から鍋に入れて火をかけ、ひと煮立ちさせたら冷めるまでそのままにして冷めたら、水を交換してあくを抜く。

鍋に少々のお油を入れ、ひき肉を炒め、もどしたなす干しと糸こんにを入れ、調味料を入れ味を調整しながら煮る。



## 材料

- ① もち米 1升  
大豆 40~50粒  
タンサン 小 1/2

## 作り方

- ① もち米をふかして餅をつく。  
② 大豆は1晩うるかした豆をミキサーにいれて呉を作る。  
③ 餅は別の器に移して少しさまし、呉とタンサンを入れてもう一度機械にかけてつく  
④ 餅は伸ばして、切って干す。  
(外には干さず家の中で干す)

きりもち (かきもち)

# 東沢おもてなし料理のレシピ



## 材料 (25 枚分)

① 酢めし	米	3 合
	酢	75cc
	砂糖	大 1 と 1/2
	塩	小 1 と 1/2

米をといで調味料を全て入れ、3 合の目盛りまで水を入れて炊く

大根の味噌漬け 70 g

(みじん切り)

干しいたけ 3 枚

もどしぜんまい 120 g

削り節 5 g、

さとう 小 1

油 大 2

## 作り方

①油で材料を炒め、調味料を入れて味を調える。紅しょうが、錦糸卵、クルミを乗せて出来上がり。



## 材料

① 寒天棒	2 本
水	1200cc
さとう	250 g
しょうゆ	少々
味付け数の子	1 パック
カニカマ	1 パック
京みずな	少々

## 作り方

① 寒天棒と水を入れて火にかけて、寒天棒が溶けたら、砂糖としょうゆを入れ少し煮詰め、バットに流し、薄く切った数の子、カニカマ、京みずなを入れる。

海鮮寒天



# 東沢おもてなし料理のレシピ



## 材料

- ① じゃがいも 16ヶ  
(ピンポン玉位の大きさ)
- 水 (じゃがいもがかぶる程度)
- 砂糖 大4
- 醤油 大4
- 油 大2

## 作り方

- ① きれいに洗ったじゃが芋を鍋に入れる。
- ② 水、さとう、しょうゆ、油を少し入れて、おとし蓋をして煮る。



## 材料

- ① さんごく干し、ちくわ、糸こんにゃく、人参、しょうゆ、さとう、水、だしの素

## 作り方

- ① さんごく干しをもどし、少し水にさらしたら、鍋に入れる。
- ② 鍋に水を入れ、少し煮たら調味料をいれ、糸こんにゃく、ちくわ、人参を入れて煮る。味がしみたら出来上がり。

# 東沢おもてなし料理のレシピ



## 材料 (4人分)

凍み大根	2本
昆布	30cmを2枚
身欠きにしん	4本
人参	100g
しょうゆ	1/2カップ
砂糖	大3
水	1カップ
酒	大2

## 作り方

- ① 凍み大根は茹でてもどす。
- ② 凍み大根と人参は1口大の大きさに切り昆布は結ぶ。
- ③ にしんも熱湯をかけて生臭みや表面の脂を取り、3cm位の大きさに切る。
- ④ 鍋に材料と調味料を入れて味がしみ込むまで煮る。



## 材料 (4人前)

なす	200g(大2本)	
枝豆	150g	
A	砂糖	大2
	塩	小1/2
	酒	大2

## 作り方

- ① なすは縦半分に切り、水に浸してあくを抜きなすを蒸す。冷めたら水気を切って斜め切りにする。
- ② 枝豆をすり鉢に入れて搗り、Aの調味料を入れて味を整える。
- ③ なすを2のじんだんで和える

# 東沢おもてなし料理のレシピ



## 材料

しその葉	300g
酢	1ℓ (5合)
さとう	1.5 kg

## 作り方

- ① 鍋に、きれいに洗って水切りしたしその葉と、酢を入れて煮たさせる。
- ② 1の鍋からしその葉を取り出し、こし布で漉した汁に砂糖を入れて、もう一度火にかけて煮たさせ、砂糖が溶けたら火を止める。
- ③ 冷めたら、ビンなどの容器に入れて保存する。

\*この方法での作り方は、水を入れないので長期間常温で保存出来る。



## 材料 (3~4人分)

干しアスパラ	20~30g
糸こんにゃく	1袋 (160g)
人参	1/2本 (50g)
油揚げ	1.5枚

A	材料酒	大2	砂糖	大2弱
	醤油	大2	和風だし	小強
	サラダ油	大1/2		

## 作り方

- ① 干しアスパラは戻すし1のアスパラ糸こんにゃくは好みの長さに切る。
- ② 人参は太めの千切り、油揚げは油抜きして短冊切りに。
- ③ 鍋に油揚げ以外の材料、調味料A水を材料の頭が出る程度加える。
- ④ 最後に油揚げ落とし蓋(ペーパーでOK)をし、火にかけグラグラしてきたら中火にし暫く煮る。途中かき混ぜながら汁が少なくなる迄煮含める
- ⑤ 最後にサラダ油を加え全体にからめて火を止める

# 東沢おもてなし料理のレシピ



## 材料（4人前）

A	谷地あざみ（塩出し済み）	200 g
	油あげ	2枚
	糸こんにゃく	100 g
	人参	40 g
	油	大1
	だし汁	100cc
B	しょうゆ	大1と1/2
	酒	大1
	砂糖	大1

## 作り方

- ① 谷地あざみ、糸こんにゃくは3cm位にきる、人参、油あげは太めの千切りにする。
- ② 鍋に油を熱して、Aの材料を入れ、だし汁とBの調味料を入れて中火で汁がなくなるまで煮ふくめる。



## 材料

①	きゅうり	1kg
	さとう	200g
	塩	40g
	からし	15g

## 作り方

- ① きゅうりはきれいに洗って水を切る。
- ② 漬物桶にきゅうり、さとう、塩、からしを入れてまんべんなくかき混ぜ、重石を上げて漬ける。

\* ビニール袋に入れて漬けてもよい

きゅうり漬

# 東沢おもてなし料理のレシピ



## 材料 (4人前)

寒天棒	1本
水	400cc
じんだん	300g
さとう	150g
塩	少々

## 作り方

- ① 茹でた青豆をミキサーにかけ半分の砂糖を入れて味をつける
- ② 寒天をきれいに洗い水に浸しておく。
- ③ 鍋に寒天と分量の水を入れ沸騰させ、寒天が溶けたら残りの砂糖を入れ、砂糖が溶けたら塩を入れる。
- ④ 3.に 1.のじんだんをいれてまぜ、型に流して固める。



## 材料 (4人分)

そば粉	260g (2カップ)
水	800cc(4カップ)
熱湯	100cc (1/2カップ)
つけだれ	A 白ごま又はくるみ 60g
	砂糖 大1
	しょうゆ 大1
	B 納豆 90g
	しょうゆ 大2
	ねぎ 50g(1/2本)

## 作り方

- ① 分量の水を沸騰させ中火にしてそば粉を少しずつ入れ手早く混ぜる。
- ② 火からおろし、生粉がないように強くかき混ぜる。
- ③ 鍋のふちから 1/2カップの熱湯を回し入れてとろ火で汁がなくなるまで煮て5分間そのまま蒸らす。
- ④ 蒸らしたらかき混ぜ、食べやすい大きさにちぎりたれをつけて食べる。

かいもち(そばがき)

# 東沢おもてなし料理のレシピ



## ゆべし

材料 (4人分・8個)

もち米粉	450g
みそ	100g
さとう	200g
水	350cc
くるみ	適量

作り方

- ① 鍋にみそ、さとう、水を入れて煮立たせて冷ます。
- ② 冷めたらもち米粉を入れ練り、ぬれ布巾をかけ少しねかせる。
- ③ ピンポン玉位の大きさに取り、形を小判形、木の葉形、くるみを入れてまんじゅう形など工夫する。
- ④ 蒸し上がったなら、ラップを敷いた上に並べて冷ます。出来上がったなら笹の葉を敷いて盛る。(くるみは、上に乗せても刻んで混ぜても良い)



材料

アスパラ  
人参 (千切り)  
切りスルメ  
ダシ入りしょう油  
(めんつゆなど)

作り方

アスパラは固めにサッとゆで水気をきる。人参、スルメをいれ、ダシ入りしょう油で一夜漬ける。

# 東沢おもてなし料理のレシピ



## 青菜漬の煮物

### 材料 (4人分)

青菜漬	500g
煮干し	5g
白ごま	20g
赤唐辛子	少々
油	大2
水	400cc
醤油	大2
砂糖	大2

### 作り方

- ① 青菜漬(塩漬け)は水洗いをし、3cmに切り、鍋にたっぷりの水を入れて水煮をし塩抜きしたら、ざるに入れて水を切る。
- ② 鍋に油を入れ熱し、青菜と煮干しを入れ、油がなじむまで炒め、分量の水と調味料と唐辛子を入れ柔らかくなるまで煮ふくめる。
- ③ 火を止める直前に白ごまをいれる。



### 材料

結び昆布(乾燥) 4g	ごぼう	40g
(戻し昆布で40g)	人参	40g
大豆(打ち豆) 20g	蒟蒻	1/4枚
しいたけ(どんこ) 2ヶ	調味料	
だし汁 400cc	醤油	大1
サラダ油 大1	砂糖	大1

### 作り方

- ① 材料は食べやすい大きさに切り揃えてしいたけ、昆布、ごぼう、こんにゃくを入れ、だしとしいたけのもどし汁を入れて火にかけ、あくをすくいながら材料が柔らかくなるまで煮る。
- ② 人参、打ち豆を入れ、醤油を加えさらに煮る。
- ③ 最後に砂糖とサラダ油を加えて味をみながら鍋をひっくり返し、ひっくり返し全体に味を含ませるようにして、汁気がなくなるまで煮る。

五目煮

15

# 東沢おもてなし料理のレシピ



## 材料

なし瓜

三五八

もち米 3合

水 7合までの目盛り

砂糖 1kg

塩 300g

## 三五八の作り方

1. 炊飯器にもち米3合水7合の目盛りまで入れて炊く。
2. 炊き上がったら熱いうちに砂糖1kgと塩300gを入れ、まんべんなくかき混ぜ冷めるまで、そのままにし、水滴がつかないように蓋はしない。
3. 冷めたら容器に入れ、冷蔵庫で保存する。

なし瓜の  
三五八漬け



## 材料

かぼちゃ 400~500g

### 材料 A

さとう 100g

生クリーム 200g

小麦粉 大さじ3

卵 (全卵) 3ヶ

## 作り方

1. かぼちゃは皮を剥き、適当な大きさに切り、蒸し器で蒸し柔らかくなったら、潰して材料Aを混ぜる。混ぜ合わさったら炊飯器で炊く。
  2. 炊きあがったら保温で10分くらいそのままにしておく。
- (注) 炊飯器にバターを塗ってから材料を入れて炊飯器にスイッチを入れる。(ケーキが鍋にくっつかず取りやすい)

かぼちゃケーキ

16