

レシピ名

こんぶしかつお節で出汁をとったおみそ汁

写真・絵



作ったきっかけ
おみそ汁が「女子きた」
から

材料 こんぶ
かつお節
とうふ
なめこ
ねぎ
みそ

- 作り方
- ① こんぶを水につける(なべ)
 - ② なべに火をいれる。ふつと直前にこんぶをあげる。
 - ③ かつお節をいれる。火をきる。
 - ④ かつお節をとる。
 - ⑤ なめこと切ったとうふを焼く。
 - ⑥ 火にかけている。
 - ⑦ 火をよおめてみそをしく。
 - ⑧ 切ったねぎを入れる。
 - ⑨ もつつける。

コツ・ポイント・食べた感想

- ・こんぶは、ふつとさせない。
- ・とうふを手の上で切るのが「ドキドキ」した。
- ・ねぎをいれると風味が良くなる。

レシピ名

昆布の米粉パウンドケーキ

写真・絵



作ったきっかけ

前、セロリバージョンで作った
ことがあり、おいしかったので
作ってみました。

材料 (長方形のケーキ型1個分)

- ・米粉(微細粉) ... 125g
- ・きざみ昆布 ... 50g
- ・砂糖 ... 80g
- ・卵 ... 2個
- ・ベーキングパウダー ... 小さじ2
- ・無塩バター ... 大さじ3

作り方

1. きざみ昆布を砂糖で煮る。
2. 砂糖で煮たきざみ昆布の $\frac{2}{3}$ を細かくきざむ。
3. 2に他の材料を入れよく混ぜる。
4. 型に流し入れ砂糖で煮たきざみ昆布の $\frac{1}{3}$ を上にもせ、
180度のオーブンで約20分焼く。
5. 冷まして、好きなはちみつなどをかけたら完成!

コツ・ポイント・食べた感想

- ・少し冷ましてからとり出した方が开多かくずれない。
- ・きざんで入れたから、きにならない。
- ・昆布が甘くておいしい。

レシピ名

豆ふときゅうりの塩昆布あえ

写真・絵



作ったきっかけ

ネットで調べておいしそうだったから。

材料

土塩こんぶ(10g)
きゅうり(1本)
豆ふ(1/2丁)
ごま油
土塩こしょう
しょうゆ

作り方

- ① 豆ふの水を流す
- ② 豆ふをボウルに入れる
- ③ きゅうりをお切りにする
- ④ お切りしたきゅうりをたてに切る(横にして)
- ⑤ 10gの土塩こんぶときゅうりをボウルに入れる
- ⑥ ごま油を入れる
- ⑦ しょうゆを入れる
- ⑧ 土塩こしょうを入れる
- ⑨ まぜる

コツ・ポイント・食べた感想

ごま油としょうゆと土塩こしょうを多すぎないようにめん量で入れること
感想、みぶの食感が残っていてよかった。

レシピ名

塩まぶとヒーマンのいため

写真・絵



作ったきっかけ 私は、ヒーマンが「女子さな」なので、ヒーマンを使った料理を考えたから。

材料 ヒーマン 5マ
塩こんぶ 少々
サラダ油 大さじ1

作り方 1. ヒーマンをよく洗う。

2. ヒーマンを半分に切って、5センチ幅くらいのを細切りにします。

3. ヒーマンを切りおいたら、フライパンに入れます。

たねとわたも、いっしょに入れます。

4. 強火でいためます。

5. すぐに、サラダ油を入れます。

6. 全体に火が通ったとき、塩こんぶを入れます。

7. 塩まぶが全体になじんで、おいしそうになったら、でき上がりです。

8. 皿にもる。

コツ・ポイント・食べた感想

ヒーマンのたねには、ミネラルやえいぶが「たくさん」あるので、すぐに調理して下さい。(感想)

ヒーマンがきりいな「えも、こんぶ」と、いっしょにいためたら、おいしいと言ったのでくれました。うれしかったので、「さ、シャキシャキしてました。おいしいからです。」

レシピ名

コブのみたれ

写真・絵



作ったきっかけ

みそしるに使っただし
こぶが、あつたので作り
ました。

材料

- ・ほしシイタケ 0.5パック 400cc
- ・だしこぶ
- ・お酒
- ・みりん 大さじ2はい
- ・しょうゆ
- ・さとう

作り方

- ・まず、言周味米料Aを大さじ2はいになでに入める。
- ・みそとこぶだしを400cc入れる。
- ・だしこぶとほしシイタケを入れる。
- ・じょうがなくなるまで、たぐ

コツ・ポイント・食べた感想

- ・^{コブ}言周味米料はすべて大さじ2はいだつたこと。

レシピ名

ツナと塩昆布のさっぱりそうめん

写真・絵



作ったきっかけ

そうめんが苦手だったので、それをこくなくした、
つたから作りました。

材料 1人分

・そうめん	100g
・ツナ	1かん
・塩昆布	少々
・ごま	少々
・めんつゆ	大さじ1
・ごま油	少々

作り方

1. お湯をあかしてそうめんをゆでる。
2. ゆで上がったから水でそうめんを洗う。
3. ざるに上げて水をきる
4. ボウルにそうめん・めんつゆ・ツナ・塩昆布・ごま・ごま油を入れてよく混ぜる。
5. お皿に盛る

コツ・ポイント・食べた感想

ポイントはめんをゆですぎないことです。あとは簡単です。
このそうめんを苦手な人でも食べる事ができていいと思います。簡単でおいしいので作ってみてください。

レシピ名

切干大根と糸切昆布の煮物

写真・絵



作ったきっかけ

煮物が好きだから、
切干大根の煮物に
あうと思ったから。

材料

切干大根
きざみ揚げ
にんじん
糸切昆布
ほんだし
しょうゆ
さとう

作り方

- ① 切干大根を水でもどす。
- ② にんじんをほそ切り。
- ③ 糸切り昆布を軽く洗う。
- ④ なべに水を入れる。
- ⑤ なべに切干大根とにんじんと糸切り昆布と
きざみあげを入れる。
- ⑥ ほんだし、しょうゆ、さとうで味つけをする。
- ⑦ にてやぶかくする。

コツ・ポイント・食べた感想

ポイントはにんじんをほそ切りにしたこと。

糸切り昆布ときざみあげと切干大根とにんじんで
食べやすしました。

食べた感想は、だしの味がなるかっでいて
おいしかった。

レシピ名

こんぶだしの おみそ汁

写真・絵



作ったきっかけ

こんぶでだしをといた、
みそ汁を作りたいと思った
から。

材料

水
だしこんぶ
大根
にんじん
みそ

作り方

なべに水を1L入れます。
だしこんぶをさきと水で洗い3cmぐらいに切ってなべに入れます。
中火で火にかきおこさします。
ふたをかける直前で火を消します。
だしこんぶを取り出します。ふたをかける間にみそ汁の具を切ります。
具材を切りなべに入れます。
野菜がやわらかくなったら、みそを入れます。
みそがとけたら完成です。

コツ・ポイント・食べた感想

おいしかったです。
具材がかたくなるないようにする。

レシピ名

ごはんおにぎり

写真・絵



作ったきっかけ

おにぎりが好きだから

材料

ごはん

おぼろコップ

作り方

ごはんをたいて、コップの中にご飯を入れます。その時ごはんの中におぼろコップを入れて、おにぎりの形にしてのりをつけて完成です

コツ・ポイント・食べた感想

あまり上手にできなかつたけどおいしかったです。

レシピ名

きゅうりの塩こんぶ・梅肉あえ

写真・絵



作ったきっかけ

5年生からこんぶについて調べていて、家においておいしいこんぶ料理があるので作ってみました。

材料

きゅうり
はちみつ梅の梅ぼし
塩こんぶ

作り方

- きゅうりを塩もみします。
- きゅうりを缶詰切りします。
- きゅうりをボウルにうつします。
- 梅ぼしのたねをとってたたきます。
- 少しだけ梅ぼしを残してボウルに入れます。
- 塩こんぶもボウルに入れて混ぜます。
- お皿にもりつけて、残しておいた梅ぼしをのせたら完成です。

コツ・ポイント・食べた感想

ポイントは塩こんぶにも梅ぼしにも塩気があるので、味つけをしないことです。

食べた感想はとても塩気があっておいしいです。そして、こんぶの味がとてもしてきゅうりとの相性がとてもいいです。

レシピ名

しらす入り昆布にぎり

写真・絵



作ったきっかけ
しらすと昆布の味が合うと思
たから。

材料 (2人分)
しらす 2つまみ
しらす 20g
お米 1合

作り方

- ① ボウルに材料を入れ、よく混ぜる。
- ② おにぎりにする。

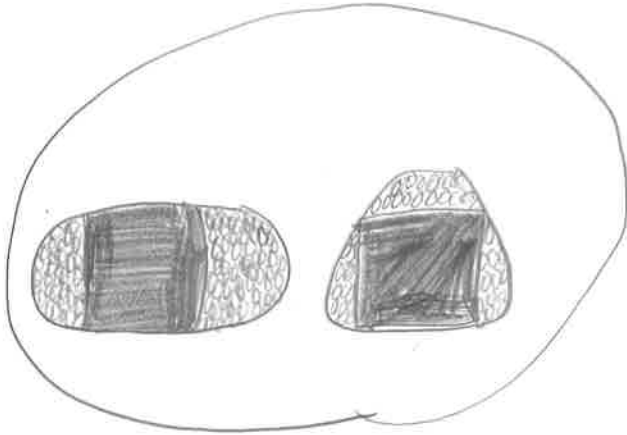
コツ・ポイント・食べた感想

しらすや昆布の味がごはんと合っておいしかった。

レシピ名

こんぶおにぎり

写真・絵



作ったきっかけ

こんぶを使った料理でほくでもかんたんにしてきそうだったからです。

材料

こんぶ
ごはん、ラップ

作り方

- 1に分の量のごはんを茶碗の中に入れる。
- 茶碗の中に入っているごはんを、ラップの上に乗せる。
- 具材のこんぶの真ん中に入れた。
- フラップでごはんを丸めてにぎる。
- にぎって丸めたごはんをのりで巻く。

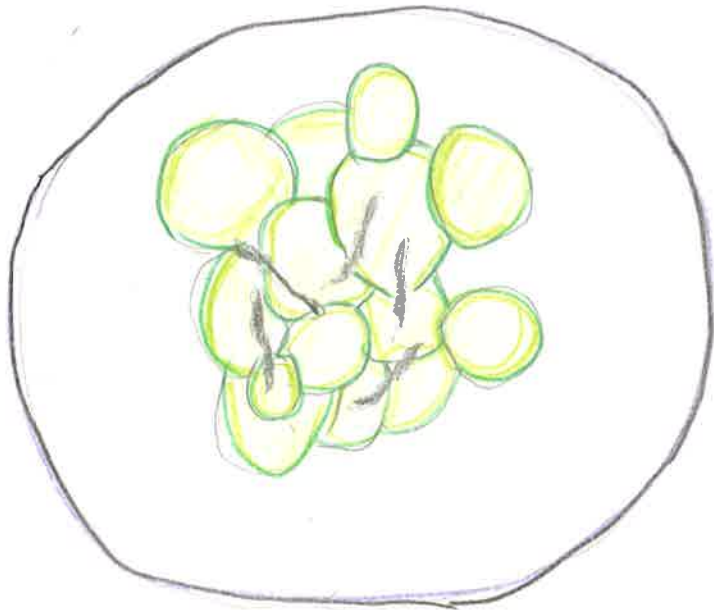
コツ・ポイント・食べた感想

おいしくなるようにごはんをにぎる時は強くやりすぎないようににぎることが大切です。

レシピ名

昆布ときゅうりのすのもの

写真・絵



作ったきっかけ

あっさりしたものが食べたいと思ったから。

材料

きゅうり・・・1本
塩昆布・・・適量
す・・・小さじ2
百少とら・・・大さじ3

3〜4人前

作り方

- ①きゅうりをうすく輪切りにする
- ②塩昆布をカクえる
- ③しぼってボウルにうつす
- ④すと百少とらであえる

コツ・ポイント・食べた感想

そこまですっぱく+よいから子供も食べられる味。

レシピ名
キャベツと塩昆布あえ

写真・絵



作ったきっかけ

- ・前、お母さんが作っていて、おいしかったから。
- ・簡単だから

材料

- キャベツ
- 塩昆布
- ごま油 など

作り方

- ・ポリ袋などにキャベツ 塩昆布を入れてもむだけ。
- ・キャベツは短冊切り。

コツ・ポイント・食べた感想

キャベツがシャキシャキしていて、ごま油かおりなどもとても良かった。

レシピ名

ごはんおにぎり

写真



作ったきっかけ

かんたんて朝いそがしいとき
にすぐできるから。

材料

ごはん
ごはん
ウィンナー

作り方

- ① ご飯を丸になるようににぎります。
- ② すきな量だけおせませます。
- ③ さいごに好きな物をトッピングしてあがりです。

コツ・ポイント・食べた感想

おいしかったです。

レシピ名

① こんぶあけ

② こんぶおにぎツ

写真・絵

①



②




作ったきっかけ

- ① おかきを見て、こんぶもおかきになるのかなと思ったから。
- ② 手軽にできて、楽だし、好きなときにできるから。

材料

- ① こんぶ
油
小麦粉
- ② こんぶ
ごはん
好きなもの

作り方

- ① こんぶを好みの太さに細長くきる → 
 - ・おはしなどを使ってまるくする
 - ・小麦粉を水で溶かして油であける
- ② こんぶを好きな量だけごはんに乗せる
 - ・ごはんをまるくにして、トッピングをする

コツ・ポイント・食べた感想

- ① ^{コツ} あげるとき、すくりにこげてしまうので、早めにあげるといい。
^{食べた感想} おいしい、おかきに似ている

- ② ^{コツ} トッピングにまて、こんぶの味を引き出すので、梅などのさっぱりした物でもいい。
^{食べた感想} こんぶと梅がよく合って、さっぱりしておいしい

レシピ名

きゅうり塩コンブ



作ったきっかけ

きゅうりが好きだから

材料

・きゅうり 1本

・塩コンブ 7g

・ごま油 小さじ 1/2

作り方

- ①きゅうりをぼうでたたく
- ②きゅうりを切る。(適当)
- ③塩コンブとごま油をいれる
- ④ませる。
- ⑤もりつける
- ⑥完成

コツ・ポイント・食べた感想

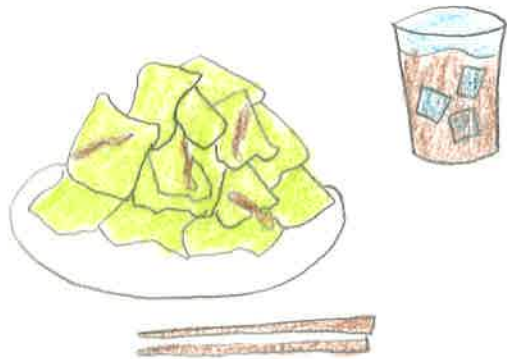
ポイントは、全体的にませること。

食べた感想 → おいしかった。

レシピ名

塩こんぶキャベツ

写真・絵



作ったきっかけ

わたしもお母さんもとても
好きで、ひさしぶりに作ってみよ
うと思、たから。

材料

塩こんぶ
キャベツ
ごま油
白ごま

作り方

- キャベツを一口おいに切る。
- ボウルにキャベツ、塩こんぶ、ごま油、白ごま、を入れてよくませ、
お皿にもりつける。

コツ・ポイント・食べた感想

コツは、ボウルではなく、ふくろでませる
ポイントは、ませすぎない。キャベツのシャキシャキ感がのこるていどでませる
こんぶの風味がし、かりきいていて、塩味とごま油の風味しとてもきいていて、
とてもおいしかった。

レシピ名 こんぶのだしと きざんだこんぶの卵焼き

写真・絵



作ったきっかけ

だしまみたくにしたいから

材料

卵 3個
こんぶ小 1玉
油 少々
土留 少々
かつお節しつのみ

作り方

- ① こんぶとかつおぶしてだしをとる
- ② こんぶを切る
- ③ フライパンに油をぬり、卵とこんぶをませたものをいれる
- ④ ③をくりかえし
- ⑤ 出来上がり

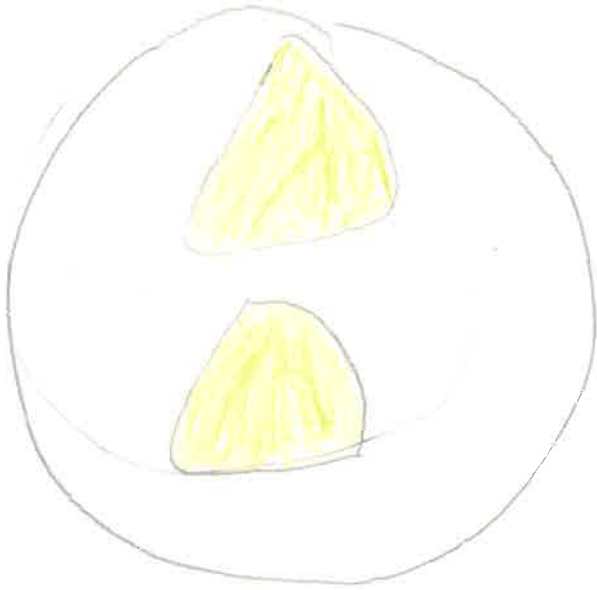
コツ・ポイント・食べた感想

おいしかったです。

レシピ名

おにぎり

写真・絵



作ったきっかけ

食べたいと思った
から

材料

とろろこんぶ
ごはん。

作り方

まず「ラップをひろげ」ひろげたラップの上に
ごはんをのせて三角ににぎります。最後にとろろこ
んぶをまぶしたらかんせいです。

コツ・ポイント・食べた感想

コツはごはんが温かいうちにとろろこんぶをまくことです。
温かきときにまくととろろこんぶがよくからまります。
食べた感想はとろろこんぶがよくからまっていたておい
しかったです。

レシピ名

昆布もち

写真・絵



作ったきっかけ

おもちは、きな粉や
しょう油、いろんな物
に合うから。

材料

おもち
おぼろ昆布

作り方

- ① おもちをお皿に入れ水を少ししいんじで
1分半チンする。
- ② おぼろ昆布をこまかくしておもちにふりか
ける。

コツ・ポイント・食べた感想

おぼろ昆布のやさしいあじとおもちが
合っていておかずなどにしてもいいと思った。
てがるに出来て楽。

レシピ名
塩昆布ヒョウ

写真・絵



作ったきっかけ

ヒョウでも昆布を使った
らおいしいかなと思ったので
作った。

材料

塩昆布
・コーン
・フォカチア
・ベーコン
・キノコ
・ヒョウの皮
・ウイナー
・マヨネーズ
・もち
・とけるチーズ

作り方

- ① 具材をセッる。
- ② キノコ、ベーコンの皮にヒョウ、マヨネーズをそれぞれかける。
- ③ 温めたホットプレートに②を乗せる。
- ④ キノコ、ベーコンの皮に具材ととけるチーズ、塩昆布の川原に乗せる。
- ⑤ ふたをして3分待つ。
- ⑥ チーズがとけたらできあがり。

コツ・ポイント・食べた感想

ほくほくもちとベーコンとコーンの糸目み合わせが昆布に一番合
いておいしかったと思います。
みなさんにもぜひ作ってみてください。

レシピ名

こんぶがおにぎり

写真・絵



作ったきっかけ

かんたんそうだったから。

材料

とろろみずり

ごはん

作り方

ごはんをにぎってとろろコンブをかけます。

コツ・ポイント・食べた感想

おいしかったです。

レシピ名

とろろおみそ汁

写真・絵



作ったきっかけ

お母さんがおみそ汁にとろろ昆布入れるとおいしいよと言っていたから。

材料

とろろ昆布
たまねぎ
キャベツ
あげ
みそ

作り方

- ①だしをとる。
- ②たまねぎ・キャベツ・あげを切る。(うす切り)
- ③具材を入れる。
- ④みそをとかす。
- ⑤とろろ昆布を入れる。

コツ・ポイント・食べた感想

- ・みそをとかすときはお粥に入れてとかすといいです。
- ・食べて思ったことは、昆布がとろとろしていておいしかったです。

レシピ名

夏にヒツタリ・きゅうりと塩コンブのさっぱりつけ

写真・絵



作ったきっかけ

おばあちゃんが作ったのを
食べておいしかったから。

材料

きゅうり 3~5本
しょうが かけ~かけ大
塩コンブ きゅうりの量の半分
塩 塩コンブの量にあわせて
料理を入れるふくろ 適量

作り方

大きめのビニールぶくろ、もしくはジップロックにらん切りにしたきゅうりと千切りしたしょうがと塩コンブと塩を入れて、ふくろの中でもみます。もんだらふくろの空気をぬいて、ふくろの口をしめます。そして冷蔵庫で1晩おくことができあがりです。

コツ・ポイント・食べた感想

料理の名前の通りに夏にヒツタリでおはしが止まらない一品です。ぜひ作って食べてみてください。

レシピ名

かんぱん とうろこんぶパウンドケーキ

写真・絵



作ったきっかけ

パウンドケーキなら作るのもかんたんだし、とうろこんぶを入れたらおいしそうだなと思っただけから。

材料

- ・卵 2個
- ・牛乳 30ml
- ・たんぱく質 50g
- ・バター 50g

- ・生クリーム 200ml
- ・てんさいとう 15g

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・とうろこんぶ ひとつまみ × 2

作り方

1. オーブンを180℃で予熱する
2. すべての材料をよく混ぜる
3. 180℃で30分焼く(焦げそうな場合はアルミホイルをかぶせる)
4. 生クリームをてんさいとうと混ぜあわせる
5. もりつける(とうろこんぶを適量の生クリームをそえる)

コツ・ポイント・食べた感想

○10分焼いてからナイフでまんまかに切れ目を入れるとキレイに開きます
○30分焼いたら、竹串でさして、何もついてこなければ完成!

さとうが甘いかな? と思っただけと、やいたろうぶつうにあまくておいしかったです。自分でつくると、とてもおいしく感じました。とうろこんぶをのせるとあまじょっぱくておいしかったです。

レシピ名

昆布とごま油の焼きおにぎり

写真・絵



作ったきっかけ

昆布を使ったかんたんな料理で焼きおにぎりが一番いいと思ったからです。

材料 (5個分)

ごはん... 400g
塩こんぶ... 12g
味きらく... 小さじ1と $\frac{1}{2}$
ごま油... 小さじ1
おぼろこんぶ... 1つまみ
(1個につき)

作り方

- ① ごはんに塩こんぶ、味きらく(たじょうゆ)、ごま油を入れ混ぜる
- ② ①のごはんを三角ににぎる
- ③ おにぎりをごま油適量が入ったフライパンに入れこげめが出るまで焼く
- ④ おぼろこんぶを1つまみおく

コツ・ポイント・食べた感想

ポイント

・焼くときに色がきつね色になるぐらい焼くとカリカリしておいしいです!

感想

・ごま油と塩こんぶがとてもよくあっておいしいです。

レシピ名

コンブのたまごまき

写真・絵



作ったきっかけ

合うかなと
思ったから

材料

1人分たまご2つ
コンブ

作り方

長方形のフライパンでたまごをちょっと
いれて全体に広げまいてそれを
くりかえして3回戻らしてコンブ
をいれてまいてかんせい。

コツ・ポイント・食べた感想

かんぱい

コンブのこい味たまごをまろやかに
まいていい～

レシピ名

コンブサラダ

写真・絵



作ったきっかけ

びょうきだったのて

サラダを作ろうとおも

たから

材料

とまと

レタス

コンブ

ササミ

作り方

コンブいれる

レタスいれる

トマトいれる

ササミゆでる

ササミ入れる

マヨネーズを入れる

コツ・ポイント・食べた感想

おいしいので作ってみてください。

レシピ名

塩こんぶがけはまあえ

写



作ったきっかけ

作ったきっかけはお母さんが作っていたので作ってみたかったからです。

材料

- 塩こんぶ
- キャベツ
- いりごま
- かにかま
- ごま油

作り方

塩こんぶとキャベツといりごまとかにかまを用意してキャベツを大きめに切ります。そしてかにかまをちぎります。そしてごま油をひとまわりかけます。そしてよく混ぜて、味見をします。味がうすいと思ったら塩をちよだけ入れてください。

コツ・ポイント・食べた感想

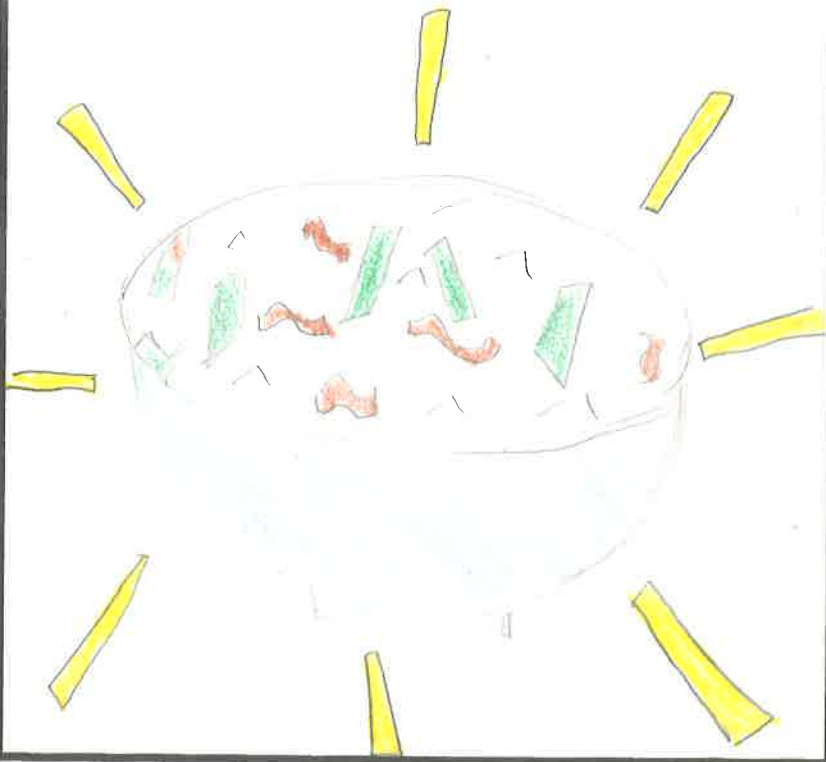
コツは塩こんぶをタめにいれるのがコツです。

ポイントは、キャベツを大きく切ると歯ごたえがあっておいしいです。

レシピ名

こんぶとキュウリのもり合わせ

写真・絵



作ったきっかけ

昆布料理の中で一番このメニューが好きだから。

材料

キュウリ・塩昆布
みょうが

作り方

まず、キュウリをらん切りにします。
そして、みょうがと塩昆布をませたら、
しりっけて完成です。

コツ・ポイント・食べた感想

とてもおいしかった。コツは、昆布を入れすぎないこと

レシピ名 昆布ラーメン

写真・絵



作ったきっかけ
ラーメンのだしを
昆布だしにしたから

材料

昆布、とりから、うす
しょうゆ、めん、しお
大粒^{はい}ばい
ねぎ1本

作り方

昆布でだしをとって、とりからとしょうゆと
めんしおを入れました。

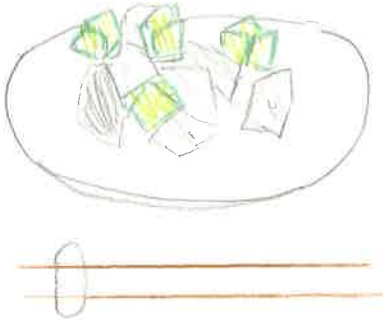
コツ・ポイント・食べた感想

昆布のだしがしつかりとおいしくておいしいかと
です。

レシピ名

塩こんぶきゅうり

写真・絵



作ったきっかけ

塩きゅうりが好きで
そこにこんぶを入れ
たらおいしそうだっ
たから。

材料

きゅうり(一本)
塩こんぶ
(好きな量)
すりごま、ラー油

作り方

きゅうりを二割せいで
さらにもう一度切る。

塩こんぶときゅうりを
→ おせらにいれる

すりごまとこんぶきゅうり
→ すべて混ぜる。

おせらにもりつける

→

かんせい

コツ・ポイント・食べた感想

しゅきしゅきさせていておいしかった。
きゅうりとこんぶの味がよかった。

レシピ名

とろろこんぶおにぎり

写真・絵



作ったきっかけ

おいしそうだった
から

材料

ご飯
とろろこんぶ

作り方

おにぎりを作ってとろろこんぶを
つける

コツ・ポイント・食べた感想

とてもおいしかった