

レシピ名

おぼろ昆布ときのこパスタ

写真・絵



作ったきっかけ

最初に思いついたのがパスタだったこと。私がパスタが大好きだったので私の好きな昆布と合わせたらおいしいと思ったからです

〈材料〉

しめじ $\frac{1}{3}$ 株
ほうれんそう $\frac{1}{3}$ 束
塩昆布 5g
おぼろ昆布 2g
にんにく $\frac{1}{2}$ 片
パスタ 100g
大葉 2枚

〈調味料〉

塩 1つまみ
こしょう 1つまみ
しょうゆ 適量
オリーブオイル 大さじ1
バター 5g

作り方

1. しめじを切、にんにくもみじん切りにします。大葉もせん切りにしてほうれんそうはゆでてざく切りにします。
2. フライパンにオリーブオイルをひいてざく切りにしたほうれんそうとしめじを中火でいため、いたまったら塩、こしょうをかけてバターでいため、全部がしんなりしたらしょうゆをかけます。
3. 大きなべにお湯をわかしてパスタをゆでる
4. おぼろ昆布をいませ
5. パスタがゆであがったら、2のフライパンに入れて具と混ぜる
6. お皿にパスタを盛りつけて、いたおぼろ昆布をかけて最後に大葉をのせて完成です。

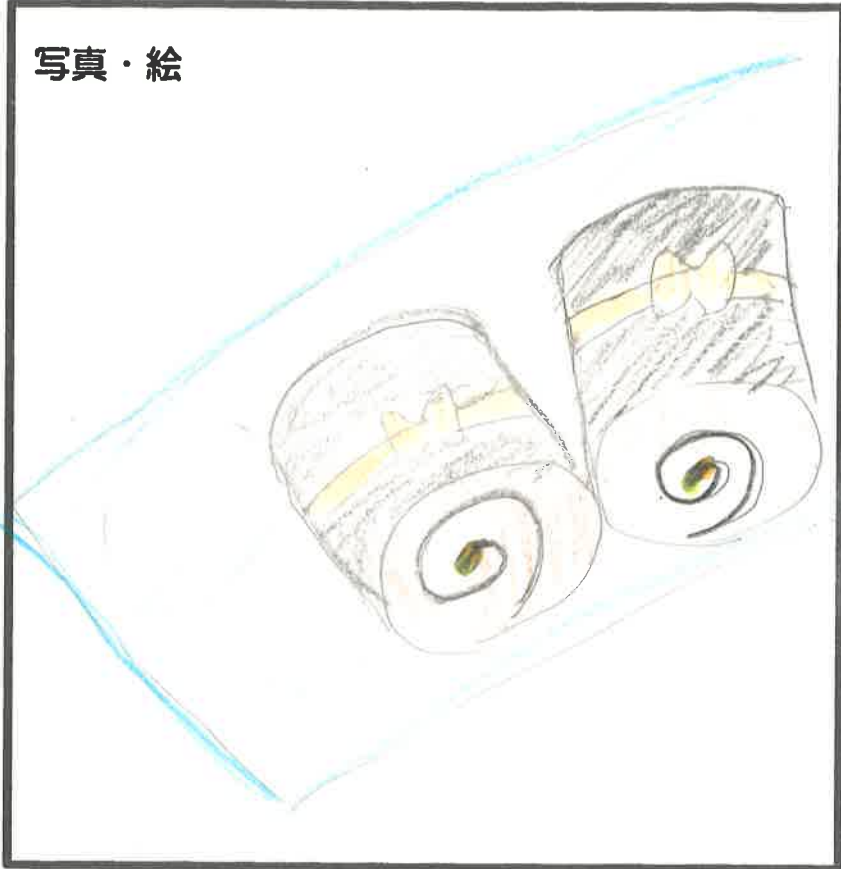
コツ・ポイント・食べた感想

ポイント・おぼろ昆布をパリパリにしていると昆布の香りがしておいしいです
食べた感想は、ポイントに書いてあるとおり、昆布の香りがしてパリパリだったし使った具材が昆布と合っていて、とてもおいしかったです。ぜひひまがあったら、作ってみてください。

レシピ名

豚ひき肉の昆布巻き

写真・絵



作ったきっかけ

お肉と昆布の組み合わせは合うのかなと思。たからです。

早煮昆布(5x20cm) 20g		材料	
水(戻す用) 800ml		肉だね	にんじん / アスパラ / しょうが / 煮汁調味料
豚ひき肉	150g	長ねぎ	20g
料理酒	大さじ2	みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1.5	石臼とうもろこし	大さじ1.5
塩(戻す用)	小さじ1/4		

作り方 **準備** かんぴょうは流水で洗っておく。

1. 水を入れ及ボウルに早煮昆布を入れる。戻し汁を600ml取り置き昆布の水気を切る。
2. 別のボウルにかんぴょう、塩を入れ、流水で洗り流す。同じボウルに水、かんぴょうを入れパッケージの表記通りに戻し、ザルに上げて水を切る。長ねぎはみじん切りにする。
3. ボウルにねぎ、残りの肉だねの材料を入れ、粘りが出るまで手でこねる。
4. 昆布を広げ、肉だねをのせ奥2cm程残して、全体に広げ、巻く。巻き終わりを下にし、かんぴょうを巻く。
5. 鍋に昆布まきのみき終わりを下にして、昆布の戻し汁、残りの煮汁調味料の材料を入れて中火で煮ます。アルミシート等で蒸し蓋をして、弱火で30分程煮込みます。
6. 中まで味がしみこみ下ら、火を止めて粗熱を取る。3等分に切り、盛りつけて完成！！

コツ・ポイント・食べた感想

食べた感想

昆布と肉との組み合わせがとってもあつたこと、香りがとてもいいにおいだった。

コツ・ポイント

かんぴょうを結ぶ時は力強くひいて結ぶ！！

レシピ名

とろろ昆布 おにぎりと 塩昆布のつけもの

写真・絵



作ったきっかけ

夏だから熱中症にならないように塩昆布を使ったものにしようと思ったから。

材料

・とろろ昆布 ^{おにぎり} _{ごはんが} _{かき} _{れる} _量
・あじのり _{1枚}

つけもの

・塩昆布 _{少し}
・きゅうり _{1本}

作り方 (つけもの)

まずきゅうりを車輪切りに切り、ふくろに入れ塩昆布を入れます。※ここで入れます※に注意!

次にそのふくろをこみます。それで、一晩ゆかします。

★完成★

(おにぎり) ♪かんたん♪

まず、おにぎりを三角にします。そしてとろろ昆布をまき、のりをおしゆれにまいて 完成★

コツ・ポイント・食べた感想

ポイントはつけものアレンジの入れすぎ塩昆布です。

食べた感想は、つけものとおにぎりかとあわせて食べてもおいしかった。

レシピ名

きざみ昆布の煮物

写真・絵



作ったきっかけ

おばあちゃんがスク
つていて、おいしかった
からです。

材料 なす¹ = 2~3個

3 さつまいも = 1本

5 きざみ昆布 = 1袋

4 しょうゆ = 適量

入 しょうゆ = 適量

分 だし = 少々

酒 = 少々 水 = 適量

作り方

1. きざみ昆布を水で洗います。
2. なす¹をいためる。(強火)
3. 水を入れぬ。(めやす)
4. にんじん、たらこ、さつまいもを入れる。→にんじんは、こわいたら)
5. 調味料を入れて、昆布を入れる。(やうやくになったら)
6. にんじん。(中火でコトコトにる)
7. できあがり!

コツ・ポイント・食べた感想 もつはしっかりとおいしく食べられますよ!!
食べた感想は、とても、うまくて、おばあちゃんのように
にんじんが少し失敗に、きざみ昆布に注意する! みなさん
もぜひつくってくださいな! (なす¹ 昆布がとける)

レシピ名

塩昆布冷奴ごま油かけ

写真・絵



作ったきつかけ

豆腐を蒸す時に
パッケージにのって
いたから

材料

絹ごし豆腐 1/4丁

ごま油 大さじ1
塩昆布 3g

作り方

1. 豆腐を食べやすい形に切ります。

2. 塩昆布をのせます。

3. ごま油をかけます。

4. 完成

コツ・ポイント・食べた感想

ポイント・お好みでネギなどの薬味をのせてもおいしいです。

☆ 夏にオススメです

レシピ名

コンブ ホンデカージョ

写真・絵

(1人分) ↓



作ったきっかけ

私はパンを作ったことが
あまりないので作りたくな
と思ったからです。

材料 (2人分)

溶き卵・1個分
牛乳・スッぽろ
白玉粉・100g
粉チーズ・スッぽろ4
塩ふき昆布・スッぽろ2
オリーブオイル・スッぽろ1

作り方

- (1) オーブンは180℃に予熱する。天板にクッキングシートを敷く。
- (2) ボウルに溶き卵、牛乳を入れて混ぜる。(3) 別のボウルに白玉粉、(2)を入れてひとまとまりになるまで粒をつぶすように混ぜる。粉チーズ、オリーブオイル、塩ふき昆布(細かいにする)を加えてよく混ぜ、耳たぶくらいの柔らかさになるまで混ぜる。(4) $\frac{1}{2}$ 量ずつとって丸く形をととのえ、クッキングシートを敷いた天板に並べる。(5) 180℃に予熱したオーブンで15~20分焼く。できあがり!

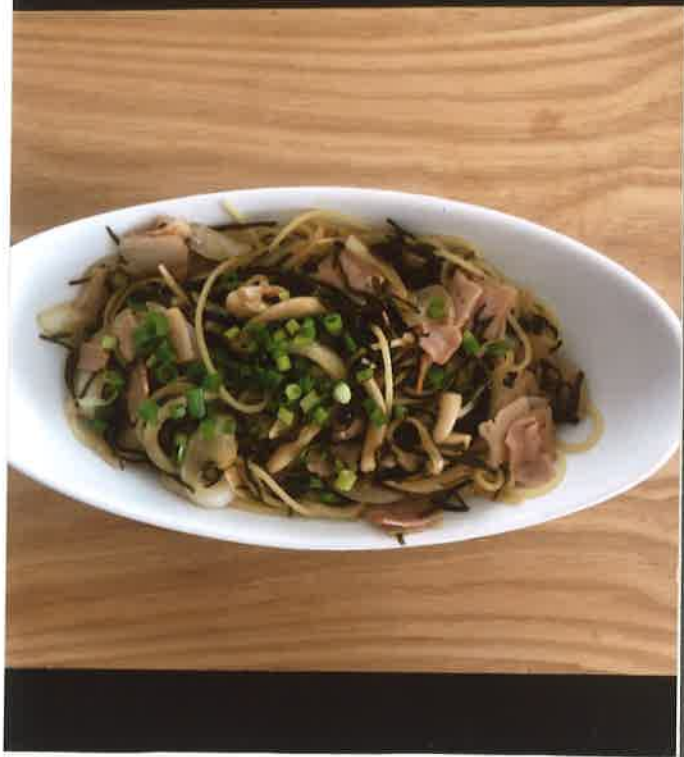
コツ・ポイント・食べた感想

ポイントは、オーブン そのぞきなから、焼きかげんを調節することです。食べた感想は、もちもちで、コンブとチーズがあっていておいしかったです。

レシピ名

塩昆布の和風パスタ

写真・絵



作ったきっかけ

塩昆布はつけもので使っているイメージだったので、塩昆布を使った昼ご飯を作ってみたかったからです。

材料 (3人分)

塩昆布	…30g	しょうゆ	…小さじ3
玉ねぎ	…1個	和風だし	…小さじ3
ベーコン	…150g	バター	…30g
しめじ	…1パック	サラダ油	…小さじ3
ねぎ	…適量	パスタ	…3束

作り方

- ① (A) を切ります。
- ② フライパンに油をひいて、ベーコン、玉ねぎ、しめじの順でいためます。
- ③ 玉ねぎがすき通ってきたら、塩昆布、和風だし、しょうゆを入れていためます。
- ④ パスタをゆでます。
- ⑤ ③ にゆで上げた、パスタを入れ、バターも入れてからめます。
- ⑥ 仕上げに、ねぎをふりかけて出き上がりです。

コツ・ポイント・食べた感想

・パスタは、後でいためるのを考えて、少し早めに、ゆでるのをやめるとおいしくできます。塩昆布がパスタの味づけになっておいしかったです。

レシピ名

とろろうどん

写真・絵



作ったきっかけ

私はうどんの上 へのせて
食べたことがなかったので
昆布の勉強をしておぼろ昆布
のせたらいいんじゃないかと思ったから

材料

- ・うどん
 - ・とろろこんぶ
 - ・つゆ 50g
 - ・水 100g
- ↓↓
- ※(こかったら自分のこのおにょうせい)
てくださ (水をいれて。)

作り方

- ① 洗いとうのうどんをおゆでゆでてください。
- ② うどんのかたまりがなかったりこおっていなからうどんをざるにのせて水をきってください。
- ③ またうどんはあついと思うので冷めたい水、氷などで冷やして
- ④ とろろこんぶを上へのせてください。(うどんの上にも) ください
- ⑤ できたらもりつけで完成なのですか... おこのみであさひ、おき、のり、なをつけてもおいしいと思います。

コツ・ポイント・食べた感想

ポイントは、作り方が簡単なところです。
とろろかにかたなかつたでも味つけて食べるとおいしいです。チャレンジしてみてください。
うどんととろろがあついでよかたです。夏に食べるとひんやりしておいしいのであつい日に食べると思います。

レシピ名

塩こんがと夏野菜のかき揚げ

写真・絵



作ったきっかけ

お父さんがこんがが大好きで、大好きなかき揚げにまぜたら食べてくれると思ったから。

材料

4人分

塩こんが	適量	天ぷら粉	適量
こんにん	1/2本	油	適量
玉ねぎ	1/2こ	クッキングペーパー	(10cm四方に切ったもの)
なす	1本		
ピーマン	2こ		
かぼちゃ	約100g		
とうもろこし	1/2本		
えだまめ	約30粒		
ちくわ	2本		

作り方

1. 野菜(なす、えだまめ、とうもろこしを除く)を3cmの輪切りにする。
2. なすを半月切りにし、1cm厚切りにする。
3. ちくわを3mmぐらいの輪切りにする。
4. 本米粉を全てボウルに入れ、天ぷら粉をまぜる。(打ち粉)
5. 天ぷら粉を水でといたものをまぜ合わせる。
6. 10cm四方に切ったクッキングペーパーに適量のせて揚げる。
7. しかり揚げたりできあがり!!

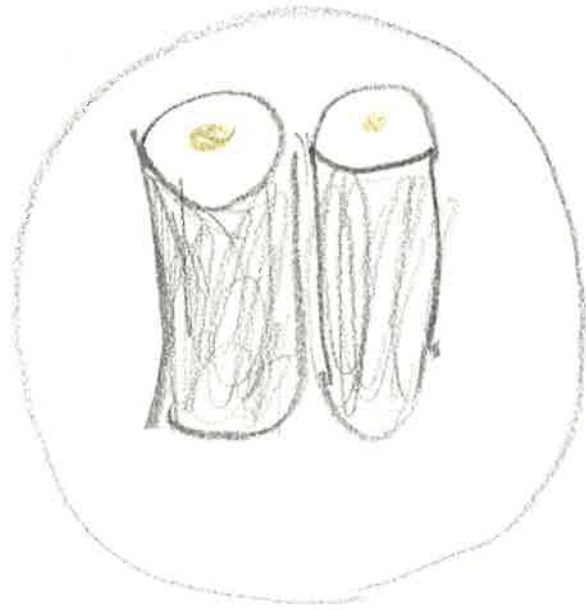
コツ・ポイント・食べた感想

塩こんがを入れすぎるとしょっぱくなるので、あまり入れすぎないこと。
塩こんががかりかりしていてとてもおいしかった。

レシピ名

とろろ巻き

写真・絵



作ったきっかけ

お寿司屋さんに行、
たときに、昆布に合
うんじゃないかと思った。

材料

☆ ごはん 1合
☆ のり 12枚
☆ とろろ昆布
て量

作り方

まず、のりの上にごはんを平べ、たく乗せます。
次に、少し手前にとろろ昆布を棒状に乗せ
ます。

そして、くるくると巻いていきます。

最後に、適当な長さに切ったら完成です。

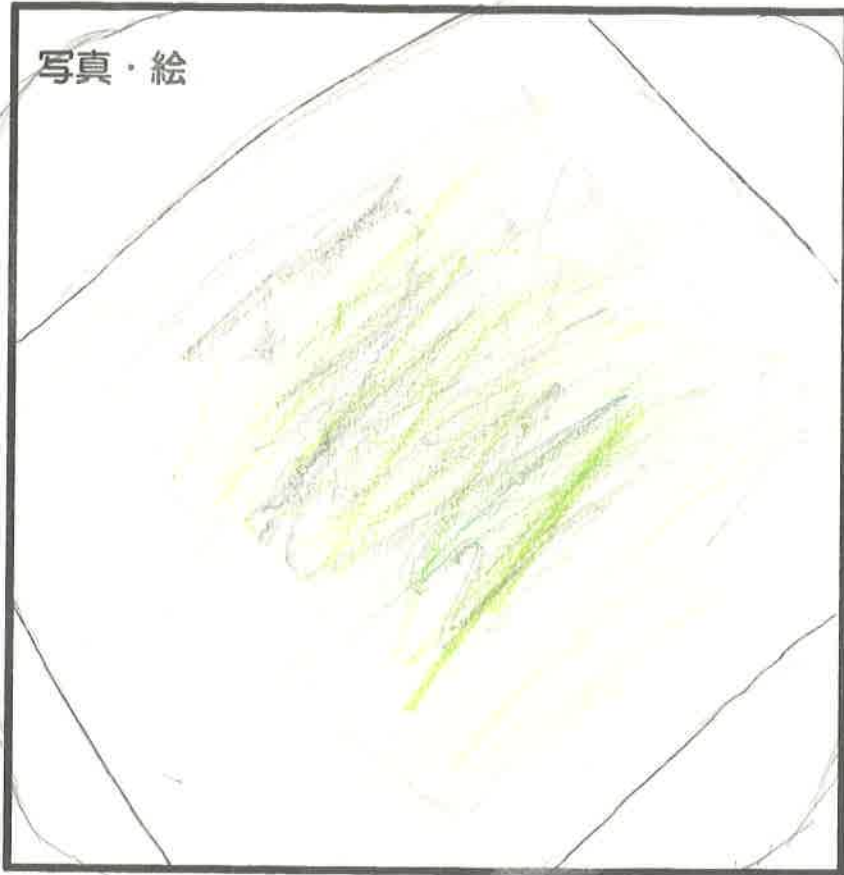
コツ・ポイント・食べた感想

とろろはたくさん入れた方がいいと
思います。ゆるく巻いたら、ごはんが出
てきたので次作る時は、きつく巻きたいと思
いました。

レシピ名

とろろ昆布トースト

写真・絵



作ったきっかけ

昆布をふつうに食べず
に何か違う味で食べた
かったからです。

材料

食パン

チーズ(お好みの量)

昆布(お好みの量)

作り方

1. 食パンの上に自分の好きな量だけとろろ昆布をのせます。
2. とろろ昆布の上から好きな量だけチーズをのせます。
3. のせたらトースターで少しこげめをつけて焼きます。
4. 完成!

コツ・ポイント・食べた感想

チーズはのせすぎると味がこくたまりすぎるので気を付けて下さい。
チーズと昆布の組み合わせがおいしかったです!

レシピ名

塩サバと昆布の混ぜご飯



作ったきっかけ
おいしかったから。

材料・白米 2合
・酒 大さじ1
・塩 小さじ半分水*
★昆布 8cm位 ★焼いた塩サバ 半身枚
生姜(千切り) ★酒 大さじ1
★かんづゆ 大さじ2
★けずり節 山盛 大さじ3
★白ごま 適量

作り方

1 炊飯器に研いだお米と酒、塩、洗った昆布を入れ、目盛りまで水を入れ、スイッチを入れる。
2 ご飯が炊きあがったら、昆布を取り出し、細くきざみます。
3 焼いた塩サバもほぐします。
4 フライパンを熱し、★を入れて水分を飛ばしながら、中火で乾煎します。仕上げに白ごまをたっぷりと入れます。
5 炒めた具を炊飯器に入れて、ご飯とよく混ぜて完成。

コツ・ポイント・食べた感想

焼いた塩サバは骨をよく取り除いてください。車を煎り、
することで脂のさと生姜を入れることで生臭さを解消できました。
(すごくおいしかったです。大変だったとろろは
塩サバの骨をとりのぞいたところですよ。)

レシピ名

ピーマンとソーセージの塩昆布炒りめ

写真・絵



作ったきっかけ

おいしそうで簡単そうだから。

材料 (2人分)

ピーマン	3個 (110g)
ソーセージ	4本
塩昆布	4g

作り方

1. ピーマンを縦半分に切りへたと種を取った後細切りにする。
2. ソーセージを1cmの厚さに斜め切りする。
3. フライパンにソーセージ、ピーマン、塩昆布を入れて炒めたら

出来上がり！

コツ・ポイント・食べた感想

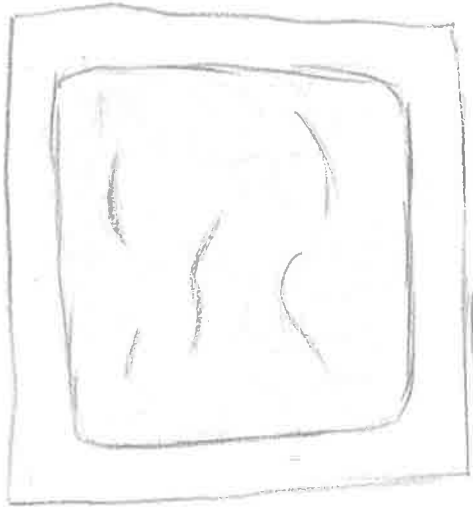
塩昆布で味がしかり付くので調味料要らずです。ソーセージから出る油で炒めるので油も要らずヘルシー。
1人当たり野菜55g (うち緑黄色野菜 53g) 塩分は

ピーマンがシャキシャキしていておいしかったです。
塩昆布の塩気が出ていておいしかったです。

レシピ名

糸豆腐昆布

写真・絵



作ったきっかけ

聞いた事ないくみあわ
だったからです。

材料

なとう...1個
塩昆布...適量

作り方

なとうを用意します。そこでしょう油を入れる前に昆布を
入れます。そのあとしょうゆをかけたら完成です!!

コツ・ポイント・食べた感想

コツはあんまり塩昆布を少なくすると味の変化
がわからなないので少し多めに入れた方がいいと
思いました。

レシピ名

コンブダツを使ったみそしる

写真・絵



作ったきっかけ

お母さんのつくった
みそしるがおいしかった
から

材料

- ・コンブ
- ・みそ (なんて"もよい)
- ・大根
- ・人参
- ・たまねぎ
- ・ワカメ

作り方

まず、水にもどしたコンブをナベに入ます。
次に、野菜を切っていきます。ここでポイント①人参をさき
に入れておく。ポイント②たまねぎは、とけやすいので
5~7mmぐらいに切ります。大根は5mmぐらいに
切ると食べやすいです。最後にみそを入れます。ここで
ポイント③みそを入れたあとすぐしょう油を入れると味
がこくなります。(ほくは、白みそが合うと思います。)

コツ・ポイント・食べた感想

コンブ水を1日前からつけておくこと
コンブの風味が出て、とてもおいしいです。

レシピ名

昆^{こん}比^ひ肉^{にく}チー^わー^ん (こんにちは!?)

写真・絵



作ったきっかけ

お父さんが好きな、しそチーズ肉まきに敦賀特産の昆布の栄養をプラスしたいと思ったから。

材料

♥ ふた肉 (しゃぶしゃぶ用)
♥ 青じそ^{ほい} ♥ 味付昆布 ♥ あげる油
♥ とろけるスライスチーズ^{ほい} ♥
♥ 小麦粉 ♥ 卵 ♥ パン粉
[ソース]
ケチャップ + マヨネーズ (お好みで)

作り方

- ① とろけるスライスチーズを青じそでまく。
- ② ①の上に味付昆布をまく。
- ③ ②をふた肉で包む。
- ④ 小麦粉、卵、パン粉の順につけ、油であげる。
- ⑤ ケチャップとマヨネーズをお好みでませ、ソースを作る。
- ⑥ できあがり!! ソースにつけてめしあがれ!

コツ・ポイント・食べた感想

[ポイント] チーズがはみ出さないように、しっかり青じそでまいてね!

[感想] 昆布の風味がちょっぴりして、あげたては本当においしいです。
昆布とチーズと青じその組み合わせがバッチリでした。

レシピ名

野菜と刻み昆布で"だし"

写真・絵



作ったきっかけ

ねはねぼは夏バテ対策になると聞いたから家族みんなで作って食べたかったからです。

材料

きゅうり... 1本
長芋... 10cm
刻み昆布... 20g
オクラ... 2本
白だし... 150cc

作り方

- ① きゅうり長芋オクラを糸状かく刻みます。刻み昆布は水の中に入れてやわらかくもどします。
- ② 保存容器に調味料と①で刻んだ野菜ともどした昆布の水を切ったものを入れて良く混ぜ合わせます。
- ③ 冷蔵庫で1~2時間休ませて糸内豆や豆腐ご飯などに食べてもおいしいです。

コツ・ポイント・食べた感想

昆布のコリコリした食感がよかったし、昆布のまじりにうま味があつておいしかったです。

レシピ名

茶あんむし

写真・絵



作ったきっかけ

茶あんむしが好きだから

材料 水 540cc

利尻昆布

かつお節

卵 3つ

かしわ かまぼこ しいたけ

作り方 ①なべに水と昆布を入れて30分おく

②①をふっとうしないよう気をつけながら、弱火で10分ほど加熱する

③昆布を取り出して、かつお節を加える。ふっとうしないように3分加熱する

④③をこして出汁をとりします。⑤卵をこいて出汁と混ぜておく

⑥器に具材を入れ⑤を入れる。

⑦むす

コツ・ポイント・食べた感想

出汁をていねいにとること

昆布の出汁がきいてとてもおいしかった。

レシピ名

キャベツの塩昆布和え

写真・絵



作ったきっかけ

キャベツがたく
さんあったから

材料

1人分
キャベツ1〜2枚
塩昆布適量

作り方

1. キャベツを1.5cm×1.5cmぐらいに切って熱に強い皿に入れる。(ラップをする)
2. レンジで600Wで1〜2分加熱する。
3. キャベツがやわらかくなったら塩昆布を入れて混ぜる。

コツ・ポイント・食べた感想

塩昆布を入れすぎるとからくなるので味見しながら調整する。少し冷ますとキャベツがやわらかくておいしかった

レシピ名

きゅうりの昆布漬け

写真・絵



作ったきっかけ
漬け物が食べたかったけど、塩分を取りたくなかったから昆布を使った。

材料

きゅうり 2本
塩昆布 適量
ごま油 小さじ1

作り方

きゅうりをななめうすぎりに切る。
ビニールぶくろに材料を全て入れる。
全体に混ぜるようにぶくろをふる。
15分以上置く。
お皿に入れる、完成

コツ・ポイント・食べた感想

きゅうりに昆布をまぶすのがポイントです。
きゅうりに昆布のだしがしみ混んでおいしかったです。

レシピ名

塩こんぶクッキー

写真・絵



作ったきっかけ

さしきん 塩パンなど塩をも
ちいた料理をよくみかけるので
クッキーに入れてみるといい
いのではないかと思ったから
です。

材料

ホットケーキミックス	400g
塩昆布	15g
水	150g
キャンディー	(自由)

作り方

まずホットケーキミックス、塩昆布、水をボールに入れて混ぜます。そして手でさわ
でもくっついていないと混ぜます。まな板にきじをのぼし型ぬきをし
ます。オーブンを180度に設定し20分焼きます。そして完成です。です
が焼く前に自由にクッキーの上にキャンディーをのせてもいいと思
います。

コツ・ポイント・食べた感想

昆布が^かかたよってしまわないようにきんとうに混ぜた方が
いいと思いました。そして塩昆布を入れたのであまずっぱかったで
す。

レシピ名

オクラと昆布のネバネバ和え

写真・絵



作ったきっかけ

昆布とオクラのねばりけのあいしょうがおいしいと考えたから。

材料 <1人分>

- ・オクラ=5本
- ・ごはん昆布(黒昆布)=5g
- ・のう縮だし=大さし1
- ・かつおぶし=少々

作り方

- ①下処理をしてオクラをゆでる。
- ②オクラを5mmはばに切る。
- ③切ったオクラをボールに入れ、のう縮だし、ごはん昆布、かつおぶしを入れ混ぜる。
- ④皿にもりつけて完成!!

コツ・ポイント・食べた感想

昆布だけではなくかつおぶしも入れることで、おいしさがUP!

 ご飯のお供にもとても合います!

レシピ名

塩昆布のたきこみご飯

写真・絵



作ったきつけ

たきこみご飯に塩昆布を入れるとおいしくなるんじゃないかと思ったから

材料

魚	2切れ
塩昆布	30g
お米	2合
ほんだし	小さじ1
ねぎ	適量
塩コショウ	適量

作り方

- 1 魚の骨を取っておく
- 2 骨が取れたら表裏に塩コショウを振る
- 3 魚に塩コショウをなじませる間にお米をとく。その後一口大に魚を切る
- 4 お米をといだら2の魚を入れほんだしと塩昆布を入れ一緒に炊く。
- 5 最後に適量ねぎを入れる

コツ・ポイント・食べた感想

魚の皮をフライパンで焼いてご飯といっしょに炊くと香ばしい

以外と塩昆布のダシがでていておいしかった。

レシピ名

昆布たぷり コブギョーザ

写真・絵



作ったきっかけ

ぎょうざが好きで、

昆布も好きで

両方いいのが食べたいから。

材料 4人分・おぼろ昆布
・豚ひき肉320g (1ぷくろ)
・キャベツ1/4個
・ニラ1束・ぎょうざの皮
・しょうがにんにく各1枚片
☆しょうゆ、ごま油、酒
各大きじ2
塩コショウ少々

作り方(1)キャベツ、ニラをみじん切りにする。

(2)豚ひき肉、しょうが、☆ にんにくと(1)でつくたものを粘り気がでるまで混ぜる。そして、おぼろ昆布も入れて少し混ぜる。(4つかみ)

(3)皮でつつんでフライパンで焼く。

(4)焦げ目がついたら弱火にし、蒸し焼きにする。

(5)3分位したらふたをとり、中火にする。

(6)昆布をギョーザにまきつける。 **完成**

コツ・ポイント・食べた感想

〈タレ=しょう油、お酢、水 1:1:1〉

(6)での昆布は、少し水にぬらすと良い。

余、たたねで中華スーパが つくれた。

皮は、大判のほうが良い。

レシピ名

とろろ昆布とわかめのみそしる

写真・絵



作ったきっかけ

いつもおすい物で食べていたからおみそしるにしてみました。

材料 1人分 水 350ml

- ・みそ 10g
- ・だし 5g
- ・わかめ お好み
- ・とろろ昆布 1つまみ
- ・ねぎ 1つまみ
- ・ふ お好み

作り方

- ① 350 mLの水をおかします。
- ② だし5gを入れます。
- ③ 次にみそ10gを入れます。
- ④ わかめとふはお好みの量を入れてください。
- ⑤ 最後にねぎととろろ昆布を入れます。

コツ・ポイント・食べた感想

わかめをにすぎないのと、とろろ昆布は食べる前に入れることです。とろろが口の中でとけておいしいです。

レシピ名

昆布巻

写真・絵



作ったきっかけ

お父さんが好きだから。

材料

- 昆布
- お酒作…大さじ
- かんぴょう
- 塩…大さじ
- しょうゆ大さじ 昆布の戻し汁
- 石少とう…大さじ4
- みりん…大さじ1

作り方

- 1 昆布を水で戻す
- 2 かんぴょうを塩もみして水につけておく
- 3 昆布を水で戻したら表面のぬめりをろき取る
- 4 かんぴょうもやわらかくなったら、昆布をしばる長さにきりそろえて昆布を巻いてかんぴょうでしばる
- 5 全ての材料をなべに入れ弱火で煮る。

コツ・ポイント・食べた感想

コツはかんぴょうで昆布をしっかりとしばる事です。

(感) ① 少し石少とうを入れすぎて甘くたじろはキタ、でもやわらかく煮ることができたのでよかったです。

レシピ名

塩昆布チャーハン

写真・絵



作ったきっかけ

塩昆布とチャーハンが
あいそうだったから。

材料、ピーマン 1コ

・ハーフベークン1パック

・玉ねぎ1コ

・コーンてきりょう

・塩昆布

・卵 2コ

作り方

①ピーマン、ハーフベークン、玉ねぎをサイコロ切りにする。

②①をフライパンでいためて塩こしょうをする。

③卵を入れたごはんといっしょにいためる。

④塩こしょうをいれてませあおせで完成！。

コツ・ポイント・食べた感想

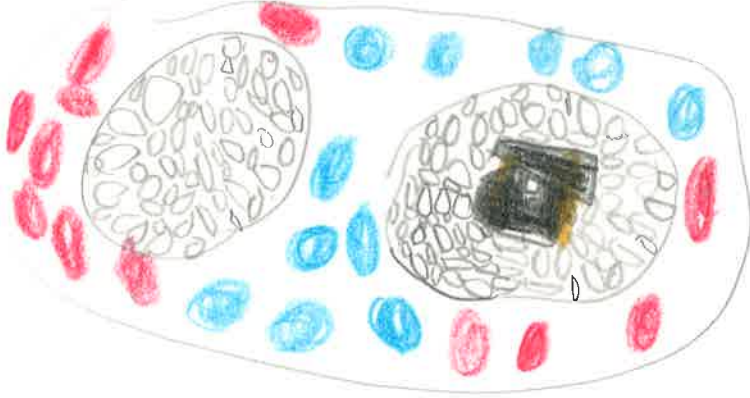
塩昆布を使ったからすごく味が出ていてよかったです。

こしょうは入れすぎない。

レシピ名

いちほまれ 昆布おにぎり

写真・絵



作ったきっかけ

まずいちほまれにした
理由は米をPRして
おいしいって知らせたいから
そして昆布のおにぎりを
を知ってほしいから

材料

1人分

〇米…(いちほまれ)0.5合
〇昆布…だに…女子み
(店のもを使う)

〇サランラップ

作り方

- ①米をたく。
- ②サランラップを切る。
- ③②にご飯と昆布を入れてにぎる。
完成

コツ・ポイント・食べた感想

④まずコツは、にぎる時に巾着みたい包んでから
丸くにぎります。
地元の米と地元の昆布が合わさって
おいしかったです。

レシピ名 昆布入り卵焼き

写真・絵



作ったきっかけ

卵焼きにかにかまとかが入ってたのを思い出したのでこれを作りました。

材料 真昆布 1g
卵 21個
塩 ひとつまみ

作り方 初めに昆布を一口サイズに切っておいて、次にフライパンを温め始めてそのままおいておきます。そして卵を2つとモ割ってまぜて塩をひとつまみ入れて、もう一回まぜます。そしてまぜ終わったら、温めているフライパンに油をそそいでまきます。まいている間に昆布をまぜた卵に入れます。そして卵をフライパンに3分の1入れます。そしてフライパンの上にある卵を回して丸くおろしてフライパンに卵を入れてそれを回して丸くおろすのを繰り返して卵がなくなったら、完了です。

コツ・ポイント・食べた感想

食べた感想は、卵とあって意外とおいしかったです。

コツは、フライパンに入れた卵をまんべんなくのばすのがコツです。

レシピ名 昆布のみそしる



作ったきっかけ
以前昆布のみそしる
を食ったのがおいしかったから
たか『もう一度飲みたい
』思ったからです

材料

- ・だし 1クマ
- ・みそ おたま1はらい
- ・とうふ 1パック
- ・昆布 ひとつまみ

- 作り方
- ①お湯をあかしてだしを入れる。
 - ②おみそをいれて、とうふを切って入れる。
 - ③うっあにも、昆布をふりかける。

コツ・ポイント・食べた感想

だしがきいていておいしかったです
ポイントはとうふを大きめに切ることです。

レシピ名

きゅうりとかまぼこの塩昆布あえ

写真・絵



作ったきっかけ

敦賀の有名な昆布、かまぼこを使い夏らしいメニューを考へようと思ったから。

材料

・塩こんぶ…大さじ2はい
・かまぼこ…半分
・きゅうり…1本
・ごま油…小さじ1はい
・いりごま…1つまみ

作り方

- ①きゅうりを短冊セカリする
- ②かまぼこをいちょうセカリする
- ③きゅうりかまぼこ、塩こんぶ(大さじ2)、ごま油(小さじ1)を混ぜる
- ④お皿に盛りつけたいりごま(つまみ)ふりかける。

完成

コツ・ポイント・食べた感想

・塩昆布きゅうり、かまぼこごま油をまんべんなく混ぜ合わせること。
きゅうりかまぼこに塩こんぶの味がしみこんで、きゅうりもシャキシャキしていておいしかったです。

レシピ名 昆布の煮豆

写真・絵



作ったきっかけ

お豆と昆布があうか
もしれないと思った
から

材料 豆の水煮

刻み昆布 酒大さじ1
水 200CC
しょうゆ 大さじ4
みりん 大さじ4
砂糖 大さじ2弱

作り方

- 1 豆の水煮をよく洗う
- 2 すべての材料米斗を入れて中火にかける
- 3 冷そうこで冷やす。
- 4 食べる前に温めて完せい!!

コツ・ポイント・食べた感想

食べた感想は、豆がとともやらかくこんにゃくとあいしょうがとともよか
った。コツは、豆をよくあらうことです。

レシピ名

ピーマンのしお昆布あん

写真・絵



作ったきっかけ

お父さんにピーマンと昆布をた
く食べてもらうため。

材料

ピーマン 3個
しお昆布 大きじつはい

作り方

ピーマンを1cmのはばに切る(たたく切り)

た 熱容器にいれてレンジで分あたためる。(500w)

あたためたらしお昆布と混ぜ合わせる。

コツ・ポイント・食べた感想

ピーマンがやわらかくなって食べやすかった。

切ってあたためて混ぜるだけなのでたれでも作れます。

レシピ名

ぶた肉のくるくる昆布まき

写真・絵



作ったきっかけ

ぶつうのこんぶまき
はきらいたから。

材料 10本分

昆布 10枚
ぶた肉(うす切り) 20枚
料理酒 50ml
しょうゆ 大さじ2
さとう 大さじ1

作り方 ① 昆布がかるくらいに水を入れる(10分ほど)

② その昆布をふきとる。

③ ぶた肉に昆布をまきます。

④ ③の物をなべに入れま。

⑤ 料理酒、しょうゆ、さとうをいれ煮ます。(蒸した)

⑥ しょうゆなどが煮つまった完成です。

コツ・ポイント・食べた感想

なべにきれいに並べるのがコツです

初めて作ったわりにはおいしくできた。ぶた肉でおいしくなった。