

1

フライドメンマ (メンマ唐揚げ)

誰でも簡単にでき、味付け次第でオリジナルの種類が増えて楽しめます。

調理時間

15分



材料[4人分]

塩抜きメンマ・・・100g
★調味液
しょう油又は一夜漬けの素
(液体)・・・メンマが漬かる量
片栗粉・・・揚げる時まぶす量
七味、塩コショウ・・・お好み

作り方

1. 塩抜きメンマを★調味液で漬ける。漬ける時間はお好み。
2. 味付けメンマに片栗粉をまぶす。
3. 油で揚げる。(低温で1分ほど)
4. 二度揚げ、メンマのサイズにより高温で揚げる。すぐに揚がるので様子を見て。
5. お好みで七味・塩コショウを振りかける。

2

メンマの天ぷら



メンマそのものの食感や風味が味わえ、簡単！

メンマの塩抜き加減によりますが、割と塩味が残っている場合は、何もかけなくてもおいしいです。

調理時間

10分



材料[4人分]

- 塩抜きメンマ・・・適宜
- 天ぷら粉・・・適宜
- 水・・・天ぷら粉に応じた量
- 油・・・適宜



作り方

1. 塩抜きしたメンマの水分をふき取る。
2. 天ぷら粉を付け、揚げる。

※ お好みで塩や天つゆで。
今回は、ゆかりをかけました。



メンマたっぷり春巻き

メンマに塩分があるので、塩こしょうは控えめ（若しくはコショウのみ）でも十分です。
ボリュームがあり、食べ応えのある一品です。
主要となる材料の分量を150gで揃え、覚えやすく、分かりやすいレシピにしました。

調理時間

30 分



材料[10本分]

塩抜きメンマ・・・150g
豚ひき肉・・・150g
もやし・・・150g
ピーマン・・・2個
ニンジン・・・1/3本
春巻きの皮・・・10枚
中華スープの素・・・適量
（今回10g）
サラダ油・・・適量
ゴマ油・・・適量
塩コショウ・・・少々
水溶き小麦粉・・・小さじ 1

作り方

1. メンマ、ピーマン、にんじんは細切りにする。
2. 片栗粉、小麦粉はそれぞれ同量の水で溶いておく。
3. フライパンにゴマ油を引き、豚ひき肉を炒め、色が変わったならメンマ・ピーマン・ニンジン・もやしを加えて一緒に炒める。
4. もやしが生んじりしたら中華スープの素で味付けをする。（お好みで塩コショウを加える）
5. 2に水溶き片栗粉を入れとろみをつけたら、一度お皿等に移し粗熱をとる。
6. 5を10等分に分け、春巻きの皮で包んだら、水溶き小麦粉で糊付けする。
7. 160度の油で揚げてできあがり。

4

メンマの春巻き



メンマの旨味と塩味、そして食感をよく味わうことができます。パパッと簡単に作れるので時間がない時でもオススメです。お好みでからしや酢、ケチャップなどをつけるとより美味しいです。

調理時間

30分



材料[10本分]

塩抜きメンマ・・・80g
春巻きの皮・・・10枚
豚ひき肉・・・180g
しらたき・・・180g
シイタケ・・・60g
★鶏ガラスープの素・・・小さじ1/2
★塩・・・小さじ1/4
★しょう油・・・小さじ1・1/2
★コショウ・・・少々
ゴマ油・・・大さじ1
水溶き片栗粉・・・適量

作り方

1. シイタケは薄切り、メンマは縦に細切り、しらたきは2センチ程度にざく切りする。
2. フライパンにゴマ油を入れ、肉を入れ火が通ったら、その他の具材を入れる。
3. ★を入れて水分がなくなるまで炒める。しょう油を回し入れ、味が整ったら水溶き片栗粉を回し入れる。
4. 3を春巻きの皮で巻く。
5. 170度できつね色になるまで揚げる。

5

メンマ入り餃子

メンマを大きめに切るとメンマの食感が残り、味をしっかり感じることができます。
メンマを多めに入れるとヘルシーさを出すことができます。

調理時間

60 分



材料[4人分]

塩抜きメンマ・・・30g
キャベツ・・・1/8個
ニラ・・・3本
ひき肉・・・100g
餃子の皮・・・15～20枚
塩・・・適量
ゴマ油・・・適量
おろしショウガ・・・適量
おろしニンニク・・・適量
塩コショウ・・・適量

作り方

1. キャベツ・ニラをみじん切りにして、塩をまぶし、少しおく。
2. メンマを少し大きめに切る。
3. 1の水を絞り、2のメンマ・ひき肉をボウルに入れる。
4. 3にショウガ・ニンニク・塩コショウ・ゴマ油を入れ、混ぜる。
5. 4を餃子の皮で包む。
6. フライパンに5を並べ、コップ1杯の水を入れ弱火で加熱する。
7. 餃子の皮が透き通ったら蓋をあげ、中火で水気を飛ばす。
8. ある程度水気が飛んだら完成。

6

塩メンマの カリコリ餃子

塩メンマのカリコリとした食感がとても美味しかったです。
キャベツ以外に白菜・ニラなどのお野菜でもおいしいと思います。

調理時間

20分



材料[4人分]

塩抜きメンマ・・・100g
豚ひき肉・・・100g
キャベツ・・・1枚
餃子の皮・・・25枚
水・・・・・・適量
★塩コショウ・・・少々
★中華スープの素・・・小さじ1
★ゴマ油・・・小さじ1
サラダ油・・・適量
熱湯・・・適量

作り方

1. 塩抜きメンマを5ミリ角のみじん切りにする。
2. 1のメンマを2回茹でこぼし、水気を切っておく。
3. キャベツを茹でるかレンジで加熱し、粗熱を取ったら荒みじんに切り、水気をしぼる。
4. 豚ひき肉にメンマ、キャベツ、★の調味料を入れしっかりと混ぜ合わせる。
5. 餃子の皮に4の種を入れ包む。
6. フライパンにサラダ油を入れ5の餃子を並べ底面に焼き目が付いたら、熱湯を入れ蒸し焼きにする。
7. 水気がなくなったら焼き上がり。酢・しょう油・ラー油など好みで召し上がれ。



彩り野菜とメンマの豚バラ炒め



季節の野菜を使い彩り豊かにすることで食欲が増進し、豚バラ肉を入れることでしっかりとしたおかずになります。ご飯のお供に最高の一品です。

調理時間

15 分



小林さんアドバイス：

お好みで豆板醤を
少々入れても
おいしそうです。



材料[4人分]

- 塩抜きメンマ・・・200 g
- パプリカ赤・・・1/4個
- パプリカ黄・・・1/4個
- ピーマン・・・中3個
- 豚バラ肉・・・200 g
- ゴマ油・・・大さじ 1
- みじん切りショウガ・・・小さじ 1
- ★めんつゆ・・・大さじ 1
- ★オースターソース・・・大さじ 1

作り方

1. 塩抜きメンマ、パプリカ赤、黄、ピーマンを千切りにする。
2. フライパンにみじん切りのショウガを入れ、メンマ、野菜、バラ肉を入れて炒める。
3. 最後に★を入れ、軽く炒めたら完成。

8

メンマの青椒肉絲

材料が少ないので手軽にできます

メンマとピーマンが多めなので、野菜をたくさん食べられます。

調理時間

20分



材料[4人分]

- 塩抜きメンマ・・・200g
- 豚こま肉・・・200g
- ピーマン・・・7個
- ショウガ、ニンニク・・・各5g
- ゴマ油・・・15g
- ☆酒・・・5g
- ☆塩、コショウ・・・少々
- ☆片栗粉・・・ 5g
- ★中華スープの素・・・7g
- ★砂糖・・・7g
- ★酒・・・2g
- ★濃口しょう油・・・7g

作り方

1. 豚肉を細切りにして、☆を加え肉になじませる。
2. ピーマンとメンマは同じくらいの細切りにする。
3. すりおろしたショウガとみじん切りにしたニンニクをゴマ油で香りが出るまで炒める。
4. 豚肉を加え、火を通す。
5. ★調味料を加え、味を調えたら完成。

9

チンジャオロース

チンジャオロースの野菜のシャキシャキとした食感にメンマも加わり美味しくいただけます。
好みで辛味を加えたとお酒の友によいでしょう。

調理時間

10分



材料[4人分]

塩抜きメンマ・・・100g
ピーマン・・・3個
タマネギ・・・1/4個
ニンジン・・・1/5本
豚もも肉・・・100g
☆おろしショウガ・・・少々
☆酒・・・小さじ1
ゴマ油・・・少々
水・・・30～50cc
★鶏がらスープの素・・・小さじ1
★しょう油・・・小さじ1/2
★砂糖・・・小さじ1/2
水溶き片栗粉・・・小さじ1

作り方

1. メンマは繊維に沿って千切りにし2度湯がいて水を切る。
2. ピーマン、タマネギ、ニンジンは千切りにする。
3. 豚もも肉は0.5～1センチの千切りにし、☆で下味を付ける。
4. フランパンにゴマ油を入れ熱し、3→2→1の順で火を通す。
5. 水に★溶かし、4に回し入れ、混ぜ合わせる。
6. 水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。

10

メンマと牛肉の炒め煮

メンマの塩は完全に抜かないで、少し塩気を感じるほどに残して調理しました。

調理時間

15分



材料[4人分]

- 塩抜きメンマ・・・200g
- 牛肉（切落し）・・・50g
- ゴマ油・・・大さじ1
- ★和風だしの素・・・小さじ1/2
- ★しょう油・・・大さじ1
- ★水・・・200cc
- ★みりん・・・大さじ1/2
- ★砂糖・・・大さじ1
- ★酒・・・大さじ1/2

作り方

1. メンマは食べやすい幅1cm位に切る。
2. ゴマ油を十分熱してメンマを炒める。
3. 2へ牛肉切落しを入れて少し炒める。
(牛肉は大きなものは小さく切る)
4. ★を入れ、汁気がなくなるまで炒め煮にし完成。

※ お好みで赤トウガラシを適宜加えてもよい。

11

麻婆メンマ

短時間で簡単に作ることができます。濃い味付けでご飯のおかずに合います。

お好みでラー油などを入れるとピリツとした辛みのきいた味付けができます。

メンマを大きめに切ったことでメンマの食感や味を楽しみながら食べることができました。

調理時間

20分



材料[4人分]

塩抜きメンマ・・・300g
豚バラ肉・・・100g
ネギ・・・1/2本
ピーマン・・・1個
ショウガ、ニンニク・・・少々
片栗粉・・・適量
★酒・・・大さじ2
★甜麺醬・・・大さじ2
★砂糖・・・大さじ1/2
★鶏ガラスープ・・・200cc
★オイスターソース・・・小さじ1
片栗粉・・・適量
サラダ油・・・適量

作り方

1. 塩抜きメンマ・ネギ・ピーマンを食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にサラダ油を引き、メンマ・ピーマン・ネギの白い部分・ショウガ・ニンニク・豆板醤を入れて炒める。
3. ★を入れて沸騰するまで火を通す。
4. 水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、ネギの青い部分を入れて軽く混ぜて完成。

12

メンマーボー豆腐



メンマーを細かく刻むことでメンマーの食感が苦手な方でも食べやすいようにしました。
辛さの調節をすれば、子供から大人の方まで自分の好みに変えられます。

調理時間

25分



材料[4人分]

- 塩抜きメンマー・・・150g
- 豆腐・・・1丁
- 豚ひき肉・・・120g
- 長ネギ・・・1本
- 豆板醤・・・小さじ2
- 水溶き片栗粉・・・適量
- ★甜麺醬・・・大さじ1
- ★鶏がらスープの素・・・大さじ1
- ★ニンニク・生姜・・・少々
- ★しょうゆ・・・大さじ1・1/2
- ★酒・・・大さじ2
- ★砂糖・・・大さじ1/2
- ★水・・・250cc

作り方

1. メンマー・長ネギを細かく刻む。
2. フライパンに油を引き、ひき肉・メンマーの順で炒める。
3. 長ネギを加えて炒める。
4. ★の調味料を加えてひと煮たちさせ、豆板醤を加える。(辛味の調節はお好みで)
5. 豆腐を加えて煮る。
6. 火を弱めて水溶き片栗粉を加えてよく混ぜる。

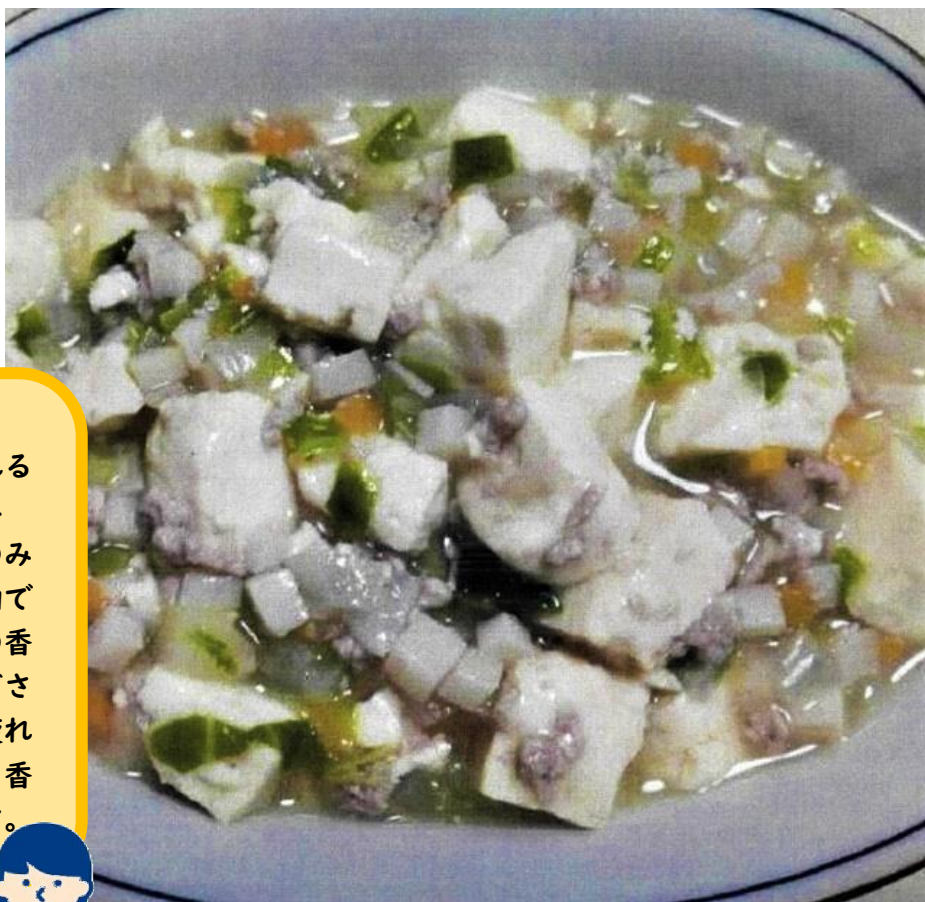
13

塩抜きメンマの 塩麻婆豆腐

塩メンマのカロリーとした食感がとても美味しかったです。我が家はあまり辛いのが苦手なので、ラー油等控えましたがお好みで辛味調整されると良いと思います。

調理時間

20分



伊藤さんコメント：

ひと手間加えられるなら、最初にニンニク・生姜・長ネギのみじん切りを低温の油でいため、香味野菜の香りに移してみてください。風邪の季節や疲れが溜まったときに、香味が活力をくれます。



材料[4人分]

塩抜きメンマ・・・100g
木綿豆腐・・・1丁
豚ひき肉・・・100g
キャベツ・・・1枚
ニンジン・・・20g
タマネギ・・・100g
おろしニンニク・・・少々
★水・・・50cc
★中華スープの素・・・小さじ1
★しょう油・・・小さじ1
★塩コショウ・・・少々
★ラー油・・・お好みで
水溶き片栗粉・・・小さじ2～
サラダ油・・・小さじ1

作り方

1. メンマ、キャベツ、ニンジン、タマネギはみじん切りにしておく。
2. 木綿豆腐はレンジ等で水切りしておき、さいの目切りにする。
3. 鍋にサラダ油とおろしニンニクを入れさっと炒め、タマネギ、ニンジンを炒め、豚ひき肉とメンマ、キャベツを入れ、ひき肉の色が変わるまで炒める。
4. 水を入れ★で味を整える。（辛みはお好みで）
5. 2の木綿豆腐を入れひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

14

ゴーヤチャンプル

今回は豚肉を入れましたが、お肉を入れなくてもメンマがお肉の代わりになり満足感があると思います。

調理時間

10分



材料[4人分]

塩抜きメンマ・・・180g
ゴーヤ・・・120g
豚肉・・・100g
卵・・・2個
玉ねぎ・・・1/2個
コンソメ・・・適量
塩コショウ・・・適量
サラダ油・・・小さじ1



作り方

1. メンマは一口大、ゴーヤ・玉ねぎは半月切りにする。
2. 熱したフライパンにサラダ油を引いて、豚肉・メンマ・ゴーヤ・玉ねぎを入れて炒める。
3. 豚肉に火が通ったら溶き卵を入れて、塩コショウ・コンソメで味の調整をする。

15

メンマのピユ

おつまみ感覚で食べられます。メンマとチーズ、意外に合いました！

調理時間

25分



材料[4人分]

塩抜きメンマ・・・約130g
ピザ用チーズ・・・30g
オリーブオイル・・・大さじ2
塩コショウ・・・適量
パセリ・・・適量

作り方

1. メンマを千切りにする。
2. 切ったメンマとチーズをボウルに入れ混ぜ合わせる。
3. フライパンにオリーブオイルを入れ、弱火で熱する。
4. 混ぜ合わせたメンマとチーズを厚みが均等になるように伸ばして入れ、焼き目が付くまでじっくりと焼く。
(約10分)
5. 焼き目が付き、メンマ同士がくっついてきたら裏返す。
6. 火加減を中火に上げ、焼き目が付くまで焼く。
(約5分)
7. キッチンペーパーに乗せて油をきり、軽く塩コショウをふる。パセリを散らして完成。

16

細切りメンマの粉チーズ焼き



おやつ、お酒のつまみに美味しい手軽な一品です。

調理時間

10 分



材料[4人分]

塩抜きメンマ・・・茶碗1杯
パルメザンチーズ・・・適量
(1人前 小さじ1杯程度)



作り方

1. メンマを繊維に沿った方向に拍子木切りにする。
(3~5ミリ角 長さ4センチ位)
2. 耐熱容器を人数分用意し、水切りした細切りメンマを入れる。
3. 細切りメンマにパルメザンチーズを振りかける。
4. オーブンあるいはオーブントースターに入れ、チーズに軽く焼き色が着くまで焼く。

17

飯田きんぴら

定番のきんぴらに飯田市産のブナシメジを加え、地域食材を生かしてみました。
砂糖を入れずお酒のつまみとしました。山椒入りのラー油をプラスしてもよいと思います。

調理時間

15分



材料[4人分]

塩抜きメンマ・・・200g
ニンジン・・・100g
ブナシメジ・・・100g
タカノツメ・・・1本
ゴマ・・・少々
ゴマ油・・・大さじ1
しょう油・・・大さじ2
みりん・・・大さじ2

作り方

1. 塩抜きメンマとニンジンは、マッチ棒2本くらいの大きさに切る。
2. フライパンにゴマ油を入れ、塩抜きメンマ・ニンジンを炒める。
3. 2がやんわりになってしんなりしてきたら、ほぐしたブナシメジと輪切りにしたタカノツメを加え炒める。
4. しょう油・みりんを加え、仕上げにゴマをふり完成。

18

メンマと ぼたんコショウ炒め

信州中野の伝統野菜ボタンコショウとコラボ。ボタンコショウの爽やかな辛みで、おつまみにも！
食感を楽しみたいので、炒めすぎないのがポイントです。

調理時間

5分



材料[4人分]

- 塩抜きメンマ…200g
- ぼたんコショウ…3個
- 赤パプリカ…1/2個
- ゴマ油…大さじ2
- ★牛肉だしの素…大さじ2
- ★オイスターソース…大さじ1

作り方

1. ボタンコショウ、赤パプリカ、メンマは細切りに切る。
2. フライパンにゴマ油をひき、中火でメンマとボタンコショウを1分ほど炒め、★を入れる。
3. 赤パプリカも加え、味をなじませたら火を止めて盛り付け。

19

メンマと信州キノコの シャキシャキ炒め

メンマのシャキシャキした食感を生かすため、使用するキノコもシャキシャキした食感のキノコを選びました。「食感を楽しむ」炒め物料理です。

調理時間

8 分



材料[4人分]

塩抜きメンマ・・・200g
ハナビラタケ・・・100g
野生種エノキ・・・100g
タモギタケ・・・100g
生キクラゲ・・・100 g
ゴマ油・・・大さじ 1
塩コショウ・・・少々
水溶き片栗粉・・・大さじ1
オイスターソース・・・小さじ1/2

作り方

1. メンマは塩抜きした後、水から2回沸騰するまで茹でてアクを抜き水気を切っておく。
2. フライパンを熱してゴマ油を引きキノコから炒め、キノコがしんなりしてきたらメンマを入れる。
3. 塩コショウで味を調え、仕上げにオイスターソースを加えて、味を調える。
4. 水溶き片栗粉を入れて完成。

20

ネギ塩メンマ

とても簡単で美味しくできます。ラー油など辛味を入れてもいいかも！

調理時間

10 分



材料[4人分]

- 塩抜きメンマ・・・150g
- ネギ・・・1/2本
- 細ネギ（刻み）・・・適量
- ゴマ油・・・大さじ1
- ★酒・・・小さじ1
- ★鶏ガラスープの素・・・小さじ1
- ★塩・・・小さじ1/4
- ★コショウ・・・少々

作り方

1. メンマを食べやすい大きさに切る。ネギは千切りにする。
2. フライパンにゴマ油を入れ中火で熱し、メンマを入れて3～4分炒める。
3. ネギ、★を加えて1～2分ほど炒める。
4. 器に盛り、細ネギをちらす。

21

虎岩メンマ

長ネギ・ラー油が決めてだと思います。

メンマにする竹は、モウソウ・ハチク・マダケどんな竹でも大丈夫です。

調理時間

30分



材料[4人分]

- 塩抜きメンマ・・・200g
- ゴマ油・・・大さじ2
- ★鶏ガラスープの素・・・小さじ2
- ★砂糖・・・小さじ2
- ★しょう油・・・大さじ2
- ★オイスターソース・・・適宜
- ★水（酒）・・・適宜
- ★ラー油・・・適宜
- ★きざみ長ネギ・・・適宜

作り方

1. メンマをゴマ油で炒める。
2. 砂糖を入れて少し炒める。
3. 鶏ガラスープの素としょう油入れて5分程度炒める。
4. 火を切って、★を適宜入れて混ぜて完成。

22

味付けメンマ (干しメンマ)

干したためか、味付けしてすぐには味がしみた感じがしないので、煮汁を少し残した状態で1日おいたほうがいいのかと思います。なかなか市販のメンマの食感にはなりません・・・

調理時間

20分



材料[4人分]

- 塩漬けメンマ・・・300g
- ゴマ油・・・小さじ1
- ★水・・・150cc
- ★鶏ガラスープの素 大さじ 1
- ★しょう油・・・大さじ 1
- ★酒・・・大さじ1
- ★みりん・・・大さじ 1
- ★砂糖・・・大さじ1
- ★オイスターソース・・・小さじ1

作り方

1. 塩漬けメンマの塩はしっかり抜く。
2. 天日で干す。(2日間：カラカラになるまで)
3. 水でしっかり戻す。(1日)
4. 水気をしっかり切って、メンマをゴマ油で炒める。
5. 4に★印の材料を入れて、時々混ぜながら蓋をして煮る。
6. 煮汁が少なくなってきたら火を止めて、粗熱を取ってからジップロックに入れて空気を抜いて密封し、冷蔵庫に入れ1日置く。

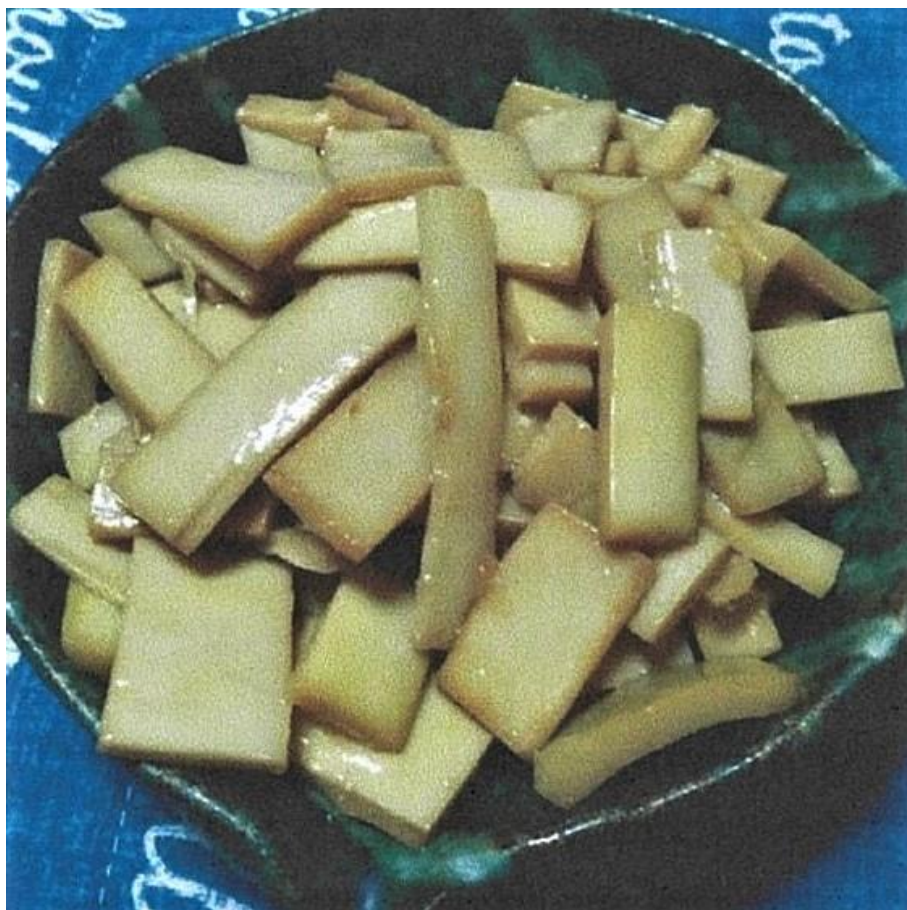
23

味つけメンマ

味付けは濃いめで油が多い方が味が美味しいと思います。
出来上がりにネギ・ゴマをふると一層おいしくなります。

調理時間

20分



材料[4人分]

- 塩漬けメンマ・・・400g
- ゴマ油・・・適量
- ★砂糖・・・適量
- ★ラー油・・・適量
- ★めんつゆ・・・適量



作り方

1. しっかり塩抜きを行ったメンマを短冊切りにする。
2. ゴマ油とサラダ油で炒めながら、★で味をつけていく。
(冷めるときに味がつくので、様子を見ながら味つけ)

24

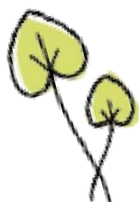
メンマのピリ辛炒め



メンマそのものを味わう料理です。ジビエ活用のため鶏ガラスープはキジガラを使ってつくりました。
薄味のため日持ちはしませんが、メンマをしっかり味わえます。

調理時間

15分



材料[4人分]

- 塩抜きメンマ・・・400g
- 鷹の爪・・・1本
- ゴマ油・・・大さじ2
- ☆昆布、カツオだし汁・・・100cc
- ☆キジガラスープ・・・100cc
- ★しょう油・・・小さじ2
- ★酒・・・小さじ2
- ★みりん・・・小さじ2
- ★砂糖・・・小さじ1
- ★オイスターソース・・・小さじ1

作り方

1. 熱したフライパンにゴマ油大さじ1を引く。
2. 短冊切り（5ミリ幅位）にしたメンマを炒める。
3. 炒めたメンマに☆を加えて汁が1/3程度になるまで煮る。
4. ★の調味料と細かく刻んだ鷹の爪を加えて、汁がなくなるまで煮る。
5. 最後にゴマ油大さじ1を入れて炒め香りを付ける。

※お好みで豆板醤やラー油を入れて辛い味付けにも。

25

細切りメンマの 土佐煮

ご飯のお供、お酒のつまみにお手軽な一品です。

ピリ辛が好みの場合には、炒り煮の際に輪切りの鷹の爪を加えるのもよいでしょう。

調理時間

10分



材料[4人分]

塩抜きメンマ…茶碗1杯
酒…大さじ1
しょう油…大さじ1
削り節…適宜
※お好みで砂糖やみりんを適宜



作り方

1. メンマを繊維に沿った方向に細切りにする。
(3~5mm角 長さ4cm位)
2. 中火で熱したフライパンに水切りした細切りメンマを入れ、軽く炒る。
3. 温まったメンマに酒を合わせ、続いて、しょう油を回し入れ、水気が飛ぶまで炒り煮にする。
(甘口が好みの場合には、砂糖又ははみりんを少々加える)
4. 皿に盛り付け、削り節を振りかける。

26

メンマの甘辛煮

短時間で調理でき材料費もかからず経済的、しかも白いご飯と相性ピッタリです。
おつまみにもGoodです。

調理時間

10分



材料[4人分]

塩抜きメンマ・・・200g
ゴマ油・・・大さじ2～3
★酒・・・大さじ2
★みりん・・・大さじ2
★だししょう油・・・大さじ2～3
★砂糖(オリゴ糖)・・・大さじ2～3
七味唐辛子・・・適量

作り方

1. 塩抜きメンマをゴマ油で炒める。
2. ★を入れて水分が少なくなるまで煮る。
3. 仕上げに唐辛子を好みに応じて入れる。

27

メンマと 山椒のたいたん

「たいたん」とは関西地方で「炊いたもの」という意味です。
タケノコと山椒のとりあわせが良く、山の風味を楽しめます。

調理時間

10分



伊藤さんアドバイス：

食材の香りを邪魔しないように、だしには動物性のものを使わず、昆布だしのみにして具材にどんこを1~2個を加えると「料亭風」の上品な仕上がりになりそうです。



材料[4人分]

塩抜きメンマ・・・適宜
実山椒・・・適宜
砂糖・・・適宜
しょう油・・・適宜
酒・・・適宜
和風だしの素・・・適宜



作り方

1. 実山椒はあく抜きをしておく。
2. 鍋にメンマと実山椒を入れ、水をひたひたに入れる。
3. 調味料で好みの味付けをし、水気が減るまで煮る。

※薄味でも濃い味でも、どちらでもおいしいです。

28

メンマと青コショウの しょう油漬け

ご飯のおともにも最高、酒のおともにもなります。

調理時間

40分



材料[4人分]

- 塩抜きメンマ・・・200g
- 青トウガラシ・・・500g
- ☆しょう油・・・1カップ
- ☆塩・・・大さじ1/2
- ☆ホタテ貝柱（缶詰）・・・1缶
- ☆サラダ油・・・大さじ1/2
- ★ニンニク・・・4片
- ★乾燥コウタケ・・・適宜
- ★乾燥シイタケ・・・適宜
- ★乾燥キクラゲ・・・適宜
- ★味の素・・・適宜

作り方

1. ボールに☆を合わせておく。
(ホタテの貝柱は汁ごと加える)
2. 青トウガラシはヘタを取り、半分に切り種を取っておく。塩抜きメンマは、長さ3～4センチに切り揃え、幅1センチ以下に裂く。
3. 大きめのフライパンにサラダ油ひき、強火で熱し、青トウガラシを入れ、こんがりするまで5分間ほど炒め、火からおろす。
4. メンマと☆を加えて混ぜ、4を加え保存容器に移す。
5. ★の隠し味を混ぜて、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて保存。3日後には食べられる。

29

酸辣メンマ

彩りを意識しました。ハムに塩気があるので味がなじんでから食べるのがおすすめです。
油は最小限にし、酢を加えることによりさっぱりとした料理に仕上げました。

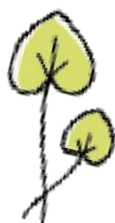
調理時間

15分



材料[4人分]

塩抜きメンマ・・・200g
長ネギ・・・1本
スライスハム・・・5枚
冷凍コーン・・・大さじ2
米油・・・大さじ1
ウェイパー・・・小さじ2
酢・・・大さじ2



作り方

1. 塩抜きメンマは、マッチ棒2本くらいの大きさ、長ネギは、斜め切り、スライスハムは短冊に切る。
2. フライパンに米油を入れ、塩抜きメンマ→長ネギ→スライスハムの順で炒めていく。
3. 冷凍コーン・ウェイパー・酢をいれる。
(火を止めざっくり合わせる)。
4. 器に盛り冷蔵庫で冷やし、味をなじませて完成。

30

メンマ入り春雨サラダ

普段の春雨サラダにメンマを入れてみました。メンマの歯ごたえが良く、相性が良かったです。ほぼ和えるだけの簡単調理です。

調理時間

10分



材料[4人分]

- 塩抜きメンマ・・・150g
- 緑豆春雨・・・100g
- キュウリ・・・1本
- ハム・・・100g
- いりゴマ・・・適量
- ★ゴマ油・・・大さじ2
- ★酢・・・大さじ2～3
- ★砂糖・・・大さじ1
- ★しょう油・・・大さじ1.5～2

作り方

1. 春雨を茹でる。
2. メンマ、キュウリ、ハムは細切りに切る。
3. ★の味付け用調味料を混ぜておく。
4. 春雨が茹で上がったら、2と3を入れて混ぜる。
5. 温かいうちに味を付け、粗熱をとる。
6. 仕上げに、いりゴマを振って完成。

31

メンマと 塩イカの甘酒あえ

飯田名産の塩イカと和えてみました。各家庭の味にして欲しいので、薄味にしました。

調理時間

15分



伊藤さんアドバイス：

イカはタウリンを含むので、肝臓の滋養強化になります。キクラゲを加えると腎臓も元気に。甘酒の発酵パワーと共に肝腎要の最強レシピになるかもしれませんね。



材料[4人分]

塩抜きメンマ・・・100g
塩イカ・・・1パイ
甘酒・・・1袋
中華だし・・・小さじ 1
ニンジン・・・小1本（色どり用）
キヌサヤ・・・10個（色どり用）
ゴマ油・・・少々（かおり付け用）



作り方

1. メンマと塩イカの塩を抜く。
(ほんのわずか塩味を残すこと)
2. メンマと塩イカを3～5ミリ幅にカットする。
3. メンマと塩イカを甘酒に漬け込む。
(半日くらい：甘酒のうま味がしみ込む)
4. ニンジンは5ミリ幅、キヌサヤは半分にカットして茹でる。
5. 甘酒につけ込んだメンマと塩イカに中華だしを加え、4を加えて和える。
6. 仕上げにゴマ油を少々入れ、かおり付けをする。

32

シナチクの白和え

メンマという中華のイメージがありますが、和風はどうかなと思い作ってみました。
豆腐をきめ細かくするか、粗くするかはお好みです。

調理時間

15分



材料[4人分]

- 塩抜きメンマ・・・100g
- ニンジン・・・小1本
- コンニャク・・・1/2丁
- 中華だし・・・小さじ1
- ★豆腐・・・1/2丁
- ★練りゴマ・・・大さじ1～2
- ★塩・・・少々
- ★砂糖・・・小さじ1
- ☆みりん・・・少々
- ☆しょう油・・・少々

作り方

1. 豆腐を茹で、水切りする。
2. メンマは7ミリ幅、ニンジン・コンニャクは5ミリ幅の短冊切りをし、ニンジンは下茹でする。中華だしで薄味を付ける。
3. ★をビニール袋に入れ、細かくつぶす。
4. 2と3を加えてよく混ぜる。
5. 味見をして、☆で味を調える。

33

メンマの一夜漬け

手間いらずで簡単に作れます。

調理時間

5 時間



材料[4人分]

塩抜きメンマ・・・適宜

一夜漬用味噌・・・適宜



作り方

1. 塩抜きメンマは、よく水を切っておく。
2. 一夜漬用味噌の中に①を入れ5時間ほど漬け込む。

34

メンマの奈良漬

塩抜きせずに漬け込めるので、作業が簡単です。乾燥の塩蔵メンマを使用する場合は、酒粕に漬け込む前に、無糖ヨーグルトに5日間ほど漬けて乾燥状態から戻しておくといでしょう。

調理時間

2ヶ月



伊藤さんアドバイス：

奈良漬で気になるのが、微量とはいえアルコール分。食べる前日に酒粕を拭いて細切りにしておくなど揮発させる工夫をすることで、妊婦さんやお子さんでも食べられるようになります。



材料[4人分]

塩漬けメンマ・・・茶碗1杯
酒粕・・・600～800g
（漬床1回分）
焼酎・・・大さじ4杯程度
（漬床1回分）
漬け込み用保存袋
（ストックバッグ・大サイズ）



作り方

1. 塩漬けメンマを軽く水洗いし、ペーパータオル等で余分な水気を取っておく。
2. 酒粕に焼酎を加えよく練って柔らかくし、漬床とする。
3. 保存袋の中でメンマを漬床に混ぜ混み、常温で保存。
4. 1ヶ月後、漬床を新しいものと取り替える。
5. 更に2週間経ったところで、メンマの塩気を確認する。塩味が強すぎる場合は、漬床を新しく取り替える。
6. 更に2週間経った頃から美味しく食べられる。

35

漬物・ピクルス

写真はピクルスです。簡単に出来ておいしいので作ってみてください。

調理時間

2 日



材料[4人分]

○漬物

塩抜きメンマ・・・100g
早漬一番の素（うめしその素）
・・・適量

○ピクルス

塩抜きメンマ・・・100g
大根・・・適宜
玉ネギ・・・適宜
ニンジン・・・適宜
ショウガ・・・適宜
ラッキョウ酢・・・適宜

作り方

○ 漬物

1. メンマを切って早漬の素に入れて混ぜる。
2. 常温で半日位おく。
3. 次の日から食べられるが2～3日置くと
もっと味が染みる。

○ ピクルス

1. メンマと他の野菜を合わせてラッキョウ
酢をかける。
2. 2～3日おいたら食べられるので、様子
をみて食卓へ。

36

南信州のこのこのせ (ヘルシーだれ)

塩抜きを全くしないで作ると、辛すぎましたので、他の材料の下準備中にメンマは塩抜きをし、残った塩分で全体が漬かるのを待ちます。低糖質でトロリとした食感です。

調理時間

30分



伊藤さんアドバイス：

なめこの時期にはぜひ加えてみてください。さらにトロミ感が出つつ、水溶性植物繊維が増します。



材料[4人分]

塩漬けメンマ・・・50g
ニンジン・・・25g
エノキタケ・・・100g
長ネギ・・・15g
ブナシメジ・・・50g
水・・・300cc



作り方

1. 塩漬けメンマを軽く水洗いしたのち、0.5～1センチ角に切り、水を入れたボールに入れて塩抜きする。
2. エノキタケは先端1～1.5cm（かき部分）を残し、あとは3～5ミリ以下に刻み、鍋に水300ccを入れ、中～弱火で煮る。（トロリ感を出す為）
3. ニンジンは5～7ミリ角、ブナシメジは1cmに切り、ネギは細かく刻む。
4. 2の水がほぼ無くなってきたら、ニンジン、ブナシメジを入れて、ニンジンに火が通ったらネギを加える。
5. 4に水を切ったメンマを加えて1晩おく。
6. 豆腐・ご飯・そばなど、いろいろにのせて。

37

メンマの おかつしょう油がけ

メンマそのものの風味や甘みがよく味わえます。とにかく簡単!

調理時間

1分



材料[4人分]

塩抜きメンマ・・・適宜

かつおぶし・・・適宜

しょう油・・・少々



作り方

1. 塩抜きしたメンマを食べやすい大きさに切る。
2. かつおぶしをかけ、その上からしょう油を回しかける。

※メンマの塩抜き加減で、しょう油の量を調整してください。

38

メンマのラー油あえ

食べるラー油の種類によって味わいが変わるのが面白いです。

調理時間

5分



材料[4人分]

- 塩抜きメンマ・・・200g
- 食べるラー油・・・大さじ 1
- 韓国のりフレーク・・・大さじ 1



作り方

1. 塩抜きしたメンマと食べるラー油、韓国のりフレークをあえる。
2. 器に盛りつけて完成。

39

メンマするめ



乾燥は、乾燥機・レンジでもできますが、仕上がりは天日干しがいちばん良いです。

調理時間

1 週間



材料[4人分]

塩抜きメンマ・・・100g

★調味液

醤油または一夜漬けの素（液体）・・・メンマが漬かる量



作り方

1. 塩抜きメンマを★調味液（オリジナル・好み）で漬ける。（漬け時間は好み）
2. 味付けメンマを天日干しする。（好天の日に1週間ほど）
3. 乾燥メンマをそのまま食す。

40

肉みそパン

メンマを大きめに切ると食感が残り美味しく感じます。調理をすると臭みが消え、メンマが苦手な人でも食べられます。蒸し器を使わずフランパンで手軽に調理ができて、焼く時はクッキングシートを敷くとあまり焦げることなく作れます。肉だねの具材をお好みの具材にしてアレンジも自由です。

調理時間

45分



材料[4人分]

★生地

薄力粉・・・150g
 ベーキングパウダー・・・小さじ2
 砂糖・・・大さじ2
 塩・・・ひとつまみ
 牛乳・・・80cc
 ゴマ油・・・大さじ1
 砂糖・・・大さじ2
 牛乳・・・80cc
 打ち粉用薄力粉・・・適宜

★肉だね

塩抜きメンマ・・・15g
 豚ひき肉・・・100g
 ネギ・・・1/4本
 味噌・・・大さじ1・1/4
 サラダ油・・・大さじ1/2
 水・・・1カップ

作り方

1. ボウルに薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩を入れ、泡だて器でよく混ぜる。
2. 1に牛乳・ゴマ油を入れ、混ぜこねる。
3. 生地がまとまったらボウルごとラップをし、15分程度寝かせる。
4. 生地を寝かせている間に、ネギ・メンマを粗みじん切りにして、豚ひき肉と味噌と合わせ、粘りが出るまで混ぜ、肉だねをつくる。
5. 生地を4等分し、軽くのばし、のばした生地に肉だねを付けて包む。
6. フランパンにサラダ油を入れ、パンを並べる。水を入れ、中火で3分蒸し焼きにし、さらに弱火で5～6分蒸し焼きにする。
7. 水分がなくなったら、強火で10秒底を焼いて完成。

41

ラーメンおやき

ラーメンの具をおやきにする・・・意外ですが、美味しい組み合わせになりました。

ナルトを表に飾ることでラーメンっぽさを出しました。

お好みでスープの味を変えたり、辛味をプラスして味変できます！

調理時間

15分



材料[4人分]

塩抜きメンマ・・・80g
 焼豚・・・60g
 中力粉・・・200g
 ベーキングパウダー・・・4g
 砂糖・・・4g
 ラーメンのつゆ(醤油)・・・1食分
 味玉・・・1個
 ナルト・・・4枚
 ネギ・・・50g
 油(焼き目用)・・・小さじ1
 油(具材炒め用)・・・小さじ1
 水・・・110mL
 コショウ・・・適宜

作り方

1. 中力粉に砂糖とベーキングパウダーを加えてふるう。
2. ボールに1と9割程度の水を加えてこね、硬さをみながら水を足して捏ねる。
3. 2に濡れ布巾を被せて15分ねかす。
4. メンマとチャーシューは食べやすい大きさ、ネギは3センチに切る。
5. フライパンに油を入れて、焼豚・メンマ・ネギを炒め、ラーメンのつゆとコショウで味付け。味が整ったらバットにあげて冷ましておく。
6. 味玉は4等分しておく。ナルトは4g程度の薄切りにする。蒸し器のお湯を沸かす。
7. 15分ねかした生地を4等分にし、丸くのはして味玉と炒めた具材をのせて包む。
8. 包んだ生地を表中央に少し水(分量外)をつけて、ナルトをおき、軽く押さえつける。
9. 蒸し器で15分蒸す。
10. フライパンに油をひき、蒸しあがった9の両面に焼き目をつけ完成。

42

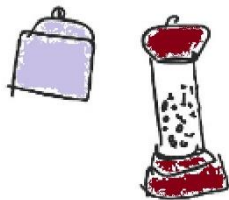
メンマの塩焼きそば



メンマのシャキシャキとした食感が塩焼きそばによく合います。

調理時間

10分



材料[4人分]

- 塩抜きメンマ・・・200g
- ニラ・・・80g
- お好きな肉・・・200g
- 焼きそば蒸し麺・・・4玉
- 水・・・大さじ4
- ゴマ油・・・大さじ4
- ニンニクみじん切り・・・適量
- 鶏がらスープの素・・・小さじ2
- 塩、しょう油・・・適宜

作り方

1. メンマを細切りにする。
2. フライパンを温め、ゴマ油とニンニクのみじん切りを入れ、香りが立つまで炒め、肉を入れて炒める。
3. 焼きそば麺の袋に少し切り込みを入れ、電子レンジ600Wで1分。（麺がほぐれやすくなります）
4. フライパンの肉を端に寄せて、焼きそば麺を入れ、ほぐしながら焼く。（ある程度ほぐれたら、動かさずに少し置き、焼き目を付けるとおいしいです）
5. 4にメンマとニラを入れ、ニラがしんなりする程度に炒める。
6. 鶏がらスープを入れ炒め合わせ、最後に塩・しょう油で味を調える。（メンマの塩抜き加減で塩味は調整）
※ お好みで酢やレモン等をかけてもよいです。

43

中華おこわ

炒めた材料を竹の皮に包んで蒸すと中華ちまきになり、竹皮も利用出来て竹林整備に一石二鳥です！

調理時間

1 時間



材料[4人分]

- 塩抜きメンマ・・・100g
- もち米・・・3合
- 焼き豚・・・150g
- 乾しシイタケ・・・4～5枚
- ニンジン1/2本
- ゴマ油・・・大さじ 2
- ★しょう油・・・大さじ1
- ★砂糖・・・小さじ1
- ★酒・・・大さじ2
- ★塩・・・小さじ1/2
- ★水（乾しシイタケの戻し汁込）
・・・2.5カップ
- ★オイスターソース・・・大さじ 1

作り方

1. もち米は洗って約30分水にひたしてから、ザルに上げて水気をきる。
2. 乾しシイタケは水で戻し、1センチ角に切る。メンマ・焼き豚・ニンジンも1センチ角に切る。
3. 大き目の鍋にゴマ油を引き熱して、もち米と具材を全て入れ3分ほど炒める。
4. ★を全て合わせて3の鍋に加えて、中火で汁気がなくなるまで混ぜながら5分ほど炒める。
5. 蒸気の上昇した蒸し器に移して10分中火で蒸す。火を止めて余熱で10分蒸らしたら完成。

コロコロ具材! メンマと高野豆腐のピリ辛おにぎり



下伊那農業高校アグリ研究班地域交流部が株式会社マルマンさんとコラボして作った万能調味みそ「漬けガール」※を使い味噌風味にしました。少し大きめの角切りにして、食感を楽しめるようにしました。辛味噌は市販の物でもおいしくできます。

調理時間

20分



伊藤さんアドバイス:

ダイエット中の方は、砂糖・みりんを控えめにして、代わりにゴマをひと振りすると、抗酸化作用もプラスになりますよ。



材料[4人分]

- 塩抜きメンマ・・・50g
- 高野豆腐・・・大2
- ニンニク・・・2片
- ★漬けガール※・・・大さじ2
- ★味噌・・・大さじ2
- ★辛味噌(自家製)・・・大さじ2
- ★酒・・・大さじ2
- ★みりん・・・大さじ2
- ★しょうゆ・・・大さじ1
- ★砂糖・・・大さじ1



作り方

1. 高野豆腐はふっくらするまでお湯で戻す。
2. メンマと高野豆腐を5ミリ程度の角切りにする。ニンニクはみじん切りにする。
3. フライパンに油を引き、ニンニクを炒め、香りが出てきたら具材と★を入れ水気が無くなるまで炒める。
4. 具材がバラバラになったら火を止め、ご飯に混ぜておにぎりにする。

45

イワシ缶と舞茸 メンマの炊き込みご飯



イワシ缶のうま味とメンマのシャキシャキ感。簡単でおいしい炊き込みご飯です。

調理時間

20分



小林さんアドバイス：
色どりでニンジンを入
れるといいかも
しれませんね。



材料[4人分]

米・・・2カップ
イワシしょう油煮缶・・・1缶
塩抜きメンマ・・・200g
舞茸・・・1パック
ショウガ・・・1片
★酒・・・大さじ2
★しょう油・・・大さじ1
★めんつゆ・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/2
水・・・米2カップの目盛

作り方

1. メンマは短冊切りにし、ショウガは千切りにする。舞茸もほぐしておく。
2. 2カップの目盛まで水を入れ、★の分量の水を減らす。
3. 2にイワシのしょう油煮缶を汁ごと加え、他の具材全部と塩を入れ炊飯器のスイッチを入れる。

46

メンマと舞茸の炊き込みごはん

タケノコご飯は春のイメージですが、秋の味覚のキノコと一緒に炊き合わせても美味しかったです。メンマは炊いても歯ごたえが残ったので、炊き込む前に具材を炒めて味を付けて炊き込めば良かったかもしれません。

調理時間

30分



小林さんアドバイス：
オイスターソースを
小さじ1入れると
コクが出ますよ。



材料[4人分]

- 塩抜きメンマ・・・150g
- お米・・・3合
- 舞茸・・・200g
- ニンジン・・・1/2本
- 油あげ・・・1枚
- 小ネギ・・・適量
- ★めんつゆ・・・大さじ3
- ★みりん・・・大さじ1
- ★酒・・・大さじ1

作り方

1. 舞茸はほぐして食べやすい大きさに。
(細かくしすぎない) 油あげは油抜きしておく。
2. メンマ、ニンジン、油あげは短冊切り。
3. お米を洗い、炊飯器の3合の水を入れる。
(炊飯器により調節)
4. お米の上に、切った具材を入と★の味付け用調味料を入れ、炊飯器で炊く。
(今回は炊飯器メニューで「炊き込み」を選択)
5. 炊き上がったら、少し蒸らしてから茶碗に盛り、彩りに小ネギを散らして完成。

47

メンマと旬野菜の
ドライカレー

具はお家にある食材や、旬のお野菜、ミックスベジタブルなどでも美味しくできます。

豚ひき肉の半量～1/3ほどを高野豆腐などに置き換えるとカロリーオフになります。

カレールウを使用するので、好みの辛さのカレー作ることができます。

余ったカレーは餃子の皮に乗せてピザにしたり、トーストに乗せたりしてアレンジできます。

調理時間

20 分



伊藤さんアドバイス：

ひよこ豆やレンズ豆などの豆類をいれる等植物性たんぱく質豊富なレシピに育ててみてください。バリエーションが楽しみです。



材料[4人分]

塩抜きメンマ・・・100g
豚ひき肉・・・150g
玉ネギ・・・1/2個
ニンジン・・・1/3本
ピーマン・・・小2個
ナス・・・1/2個
カレールウ・・・3片 (約60g)
水・・・100cc
サラダ油・・・小さじ2
ニンニク・・・1/2個
エリンギ・・・1/2
(野菜は何でも可)

作り方

1. カレールウは粗く刻む。
2. 塩抜きメンマ、ニンニク、野菜は細かくみじん切りにする。
3. フライパンに油を敷き、ニンニクを炒め、香りがたってきたら豚ひき肉を加えて炒める。
4. ひき肉の色が変わったら、メンマ、野菜を入れ、中火で炒める。
5. 全体がしんなりしたら水を入れ、弱火で10分煮る。
6. 5に刻んだカレールウを入れ水気が飛ぶまで更に5分程煮る。
7. ごはんと一緒に盛り付けをしてできあがり。

48

メンマと信州キノコの グラタン

メンマとキノコのシャキシャキとした食感を楽しめます。
ガッツリ系の方は、鶏肉を増やしてボリュームアップできます。

調理時間

30分



材料[4人分]

塩抜きメンマ…200g
 タマネギ…中1/2個
 とりモモ肉…80g
 タモギタケ…50g
 生キクラゲ…50g
 野生種エノキ…50g
 ハナビラタケ…50g
 クロアワビタケ…50g
 ゴマ油…小さじ 1/2×2
 塩コショウ…少々
 バター…5g
 小麦粉…大さじ 2
 牛乳…400cc
 ピザ用チーズ…適宜

作り方

1. タマネギは3ミリ幅、キノコ類は5ミリ幅に切る又は裂く。とりモモ肉は食べやすい大きさに切る。
2. 熱したフライパンにゴマ油をひきキノコを炒める。
3. 2メンマを加えて、塩コショウで味を付けグラタン皿に取り分けておく。
4. 熱したフライパンにゴマ油をひき、とりモモ肉とタマネギを炒める。
5. 4に小麦粉とバターを入れて、弱火で小麦粉を具材になじませる。
6. 牛乳を3回に分けて入れ、ホワイトソースを作る。
7. ホワイトソースをグラタン皿のキノコとメンマの上にかけて、ピザ用チーズを適宜ふりかける。
8. トースターで強火で10分ほど焼いて焼き色が付いたら完成。

49

ラザニヤ

(お手軽ラザニア)

餃子の皮は米粉入りの大判30枚入りがお得&モチモチ感が良いです。今回、塩抜きメンマを加えたことにより、シャキシャキした歯ざわりの食感が良いアクセントになりました。

調理時間

60分



材料[4人分]

塩抜きメンマ・・・100g
 ナス・・・3個
 マッシュルーム・・・1パック
 餃子の皮・・・30枚
 ミートソース・・・1缶
 ピザ用チーズ・・・200g
 サラダ油・・・大さじ 1
 粉チーズ・・・少々
 牛乳・・・少々
 ★乾燥ハーブ
 パセリ・バジル・オレガノ・・・各少々

作り方

1. ナスはヘタを取って4～5センチの細切りにし、水にさらしてレンジで2分蒸す。
(シリコンスチーマー使用)
2. 鍋に湯を沸かし網を沈め餃子の皮を2枚重ねてプロペラ状に広げて茹でる。
3. 耐熱皿の内側にサラダ油を塗って、ミートソースを薄く塗る。
4. マッシュルームを薄切りにする。
5. ミートソース、ナス、チーズ、メンマ、マッシュルーム、餃子の皮の順に3層に重ねる。
6. 最上部はミートソース、ピザ用チーズの上に粉チーズ、牛乳、★を振って200℃のオーブンで40分焼いて完成。

50

メンマと ミートソースパスタ

メンマを大き目に切ると、歯ごたえがあって食感を楽しめます。

調理時間

60分



材料[4人分]

塩抜きメンマ・・・200g
玉ねぎ・・・1個
ニンニク・・・少々
ひき肉・・・300g
スパゲッティ・・・4束
カットトマト缶・・・1缶
★水・・・適宜
★塩コショウ・・・少々
★ケチャップ・・・大さじ 1
★ウスターソース・・・大さじ 1
★コンソメ・・・大さじ 1・1/2
サラダ油・・・少々

作り方

1. フライパンにサラダ油を入れて熱し、ニンニクとひき肉を中火で炒める。
2. 1に火が通ったら玉ねぎを加える。
3. 玉ねぎがキツネ色になったら、カットトマト缶、塩抜きメンマ、塩コショウ、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、水を加えとろみがつくまで煮込む。
4. スパゲッティを表示時間通りに茹でる。
5. スパゲッティの水気をとり、ソースをかけて完成。

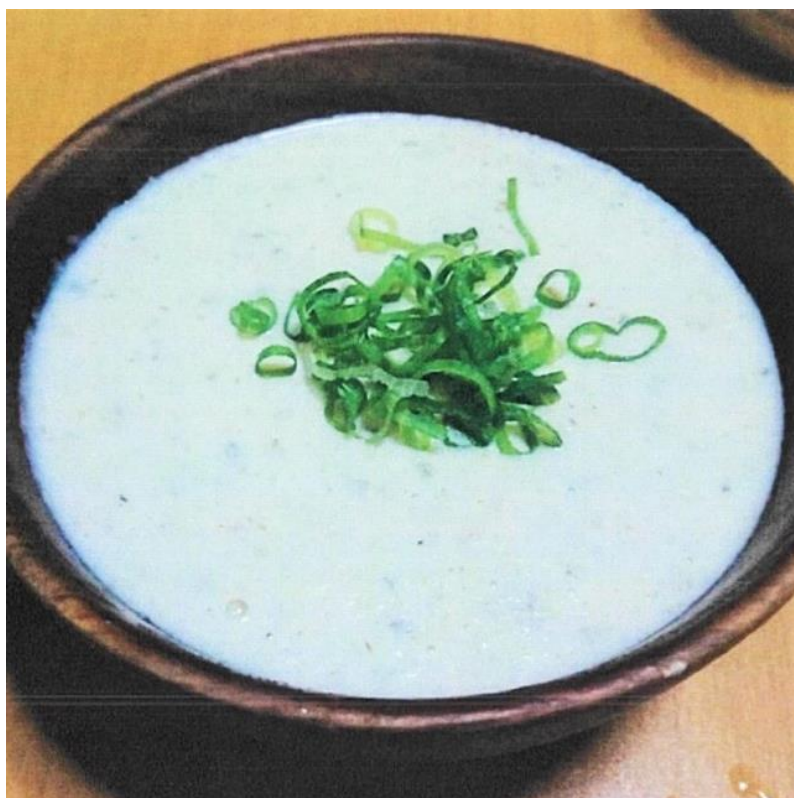
51

メンマとキャベツのポタージュ

ジャガイモに1ミリ程度の深さの切込みを1周入れてからレンジで温めると皮むきが楽です！
簡単なので料理が苦手な方やお子さんでも作れます。

調理時間

20分



材料[4人分]

- 塩漬けメンマ・・・200g
- キャベツ・・・300g～
(お好みの量、多めが良い)
- 絹ごし豆腐・・・300g
- ジャガイモ・・・4個
- 塩・コンソメ・・・少々
- 飾り付け用
 - 塩抜きメンマ・・・50g
 - 刻みネギ・・・50g

作り方

1. 食感が欲しい時は飾り付け用の塩抜きメンマを5ミリ～1センチ角に刻む。
2. ジャガイモにラップをしてレンジで5分ほど加熱する。
3. 加熱したジャガイモに竹串を通してスッと通ったら皮をむく。
4. キャベツをちぎり、耐熱容器に入れ、ラップをして5分加熱する。
5. ジャガイモ、キャベツの粗熱が取れたら適当な大きさに切り、豆腐、塩漬けメンマと合わせてミキサーにかける。
6. トロトロになった5を鍋に入れて温める。メンマの塩のみで味付けをしているため、味が薄いようなら塩やコンソメで調整。
7. 1を加えて器に盛り、ねぎを散らして完成。

52

メンマ入り かき玉スープ

メンマと人参は出来るだけ細く切ると、ふんわりとした玉子スープに合います。

調理時間

5分



材料[4人分]

- 塩抜きメンマ・・・50g
- ニンジン・・・少々
- 卵・・・1個
- パセリ・・・少々
- 水・・・500 cc
- 創味シャンタン・・・大さじ 1
- 片栗粉・・・小さじ 1
- ゴマ油・・・小さじ 1

作り方

1. 塩抜きメンマ、人参を千切りにする。
2. 鍋に水と創味シャンタンを入れメンマと人参を加える。
3. 創味シャンタンが溶けたら、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
4. 沸騰したところに卵を溶き回し入れ直ぐに火を止める。
5. 仕上げにゴマ油を入れ、器に盛ってからパセリのみじん切りを彩り程度に振り入れる。

53

メンマと サバ缶のみそ汁

奥信濃の郷土料理「根曲がり竹とサバ缶のみそ汁」をメンマでアレンジしてみました。
タマネギ、長ネギ等好きな具を入れてもよいと思います。

調理時間

10 分



材料[4人分]

塩抜きメンマ・・・200g
サバ水煮缶・・・1缶（190g）
だし汁・・・800cc
味噌・・・適量
（梅干し4個分くらい）



作り方

1. 塩抜きメンマを1センチの細切りにする。
2. 鍋にだし汁を800cc、メンマを入れる。
3. サバ缶を汁ごと入れて、ひと煮立ちさせる。
4. 火を止めて味噌を溶き、サバをほぐし、再度ひと煮立ちしたら火を止める。

54

ハチクメンマの カラフルケーキサレ

朝ごはんやランチにピッタリなご飯系ケーキです。

しょっぱさや食感を生かしつつ美味しく食べられるよう工夫しました。

調理時間

60分



材料[4人分]

ミックスベジタブル・・・100g
卵・・・3個
ウインナー・・・3本
牛乳・・・100cc
塩抜きメンマ・・・50g
★薄力粉・・・150g
★ベーキングパウダー・・・6g
オリーブオイル・・・大さじ2
塩・・・少々
塩コショウ・・・適量
パウンドケーキ型

作り方

1. 塩抜きメンマを粗みじん切りにする。
2. ウインナーを細かく切り、ミックスベジタブルと一緒にし、塩を振る。
3. オーブンを180度で予熱し、型にシートを敷いておく。
4. ボウルに卵・塩コショウを入れ、よく溶いたら、オリーブオイルを少しずつ加え、混ぜる。
5. 4に牛乳を加え、更に混ぜる。そこに★をふるって加え、ゴムベラでさっくり混ぜる。
6. 1と2の具を加え、軽く混ぜ合わせる。
7. 型に流し入れ、空気抜きをする。
8. オーブンで35～40分焼き、竹串を刺して生地が付かなければ出来上がり。