

# 未来の人々へ伝えたい料理

## 主 食

(アレンジメニュー)	(伝承料理名)
1 油揚げご飯	油揚げご飯
2 具だくさんニューあぶらげご飯	あぶらげご飯
3-1 いかの塩辛チャーハン	いかの塩辛
3-2 塩辛のみぞれあえ	いかの塩辛
4 宝筍(ほうじゅん)	たけのご飯
5 柿の葉ずしのデコレーション	柿の葉寿司
6 勝山のぼっかけ	
7 デコレーションずし	赤豆入り五目寿司
8 コーン茶めし	茶飯
9 さといも赤飯	里芋赤飯
10 スティック風鯛ずし	鯛ずし
11 炊き込み山菜おこわ	山菜おこわ
12 茶めしのほお葉包み	ほお葉飯(きなこ)
13 なっばがゆ(おぞろ)	なっばがゆ(おぞろ)
14 菜めし	菜めし
15 なれ鯖のおにぎりずし	鯖のなれずし
16 葉っぱずし	葉っぱずし
17 古たくあんの煮物入りロールサンド	古たくあんの煮物
18 へしこずしデコレーション風	鯖のへしこ寿司
19 ほお葉香りめし	ほお葉飯(赤飯)
20 ぼっかけめし	ぼっかけ(豆腐めし)
21 まな漬け焼飯	まな漬け
22 味噌風味ヘルシーチャーハン	大根めし
23 焼き鯖の押しずし	焼き鯖の五目ずし
24 笹ずし	
25 鯛まま	
26 おろしそば	
27 洋風おぞろ	おぞろ

## 副 菜

(アレンジメニュー)	(伝承料理名)
28 赤なんばんのしゅうまい	赤なんばんのこうじ漬け
29 穴馬かぶらのキムチあえ	穴馬かぶらの切り漬け
30 いかの酢味噌あえ	いわしのぬた
31 いごの白あえ	いごのごま和え
32 いとこ煮のしょうが風味	いとこ煮
33 田舎春巻き	ほうきんの実の和え物
34 彩りみがきかぶし	みがきかぶし
35 打ち豆と大根の煮物	打ち豆と大根の煮物
36 打ち豆なます	打ち豆なます
37 えごの和風サラダ	えごのごま和え
38 えびと大豆の煮付け	寒鮓と大豆の煮付け
39 うどとにしんの煮物	うどとにしんの煮物
40 さいみそ	
41 お好み昆布巻き	鮎の昆布巻き
42 勝山水菜の四色白あえ	水菜の白和え
43 カニの甲羅蒸し	せいげ
44 かぼちゃスープ入り冬至南瓜	冬至南瓜
45 かぼちゃのあずきかけ	かぼちゃのあずきかけ
46 変わりおつぼ	小豆の煮物(おつぼ)
47 から大根	
48 むかごのゴマあえ	
49 ずいきのあえもの	
50 簡単鮭ずし	鮭ずし
51 キムチ風三杯漬け	三杯漬け
52 子持ちきんちゃく	ぜんまいとうすあげの煮物
53 きんぴらごぼう	ごんぼの油いため
54 きんぴら風れんぼ	れんぼ
55 コスモなます	黒豆なます

## 副 菜

(アレンジメニュー)	(伝承料理名)
56 こっぱ風なます	こっぱなます
57 ごぼうと肉団子のあんかけ	ごぼうのあんかけ
58 ゴマピーあえ	えの和え物
59 こじわり	こじわり
60 ごんざ	ごんざ
61 こんじょなます	こんじょなます
62 昆布巻き(ぼうまき)	昆布巻き(ぼうまき)
63 さといものころ煮	里芋の煮っころがし
64 さといもの田楽みそあえ	里芋の田楽
65 山菜のゴマヨネーズあえ	こごみのごま和え
66 じゃが芋のちんころ煮	じゃが芋のちんころ煮
67 旬の魚のみぞれあえ	寒ブナのブツ
68 すことカジキのシャキシャキサラダ	すこ
69 ぜんまい白あえの笹蒸し	ぜんまいの白和え
70 せん切りのサラダ風	せん切りのお浸し
71 そら豆とわかめのかき揚げ	そら豆とわかめの煮物
72 だいこんおろし煮	だいこんおろし煮(貝焼)
73 大根葉のおあえ	大根葉のおあえ
74 たにしの田楽	たにしの田楽
75 チーズ入り麩の辛子あえ	麩の辛し和え
76 茶せんなすのピリ辛煮	なすのころ煮
77 長寿なます	長寿なます
78 なすとにしんの煮物	なすとにしんの煮物
79 なますのすり大豆あえ	大豆粉入りなます
80 ポテ・タラバーク	棒鱈の甘露煮
81 にしんのすし	
82 鯖のへしこ	
83 やたら漬け	
84 水ぶき煮しめ	水ぶきの煮しめ
85 山芋のはなはじき添え	わさびのはなはじき
86 洋風鯖のぬた	鯖のぬた
87 洋風たたきごぼう	ごぼう和え

## 汁 物

(アレンジメニュー)	(伝承料理名)
88 打ち豆入り野菜スープ	打ち豆汁
89 変わりのっぺい	のっぺい
90 なまぐさ汁	
91 肉入りごぼう汁	ごぼう汁
92 みずべこときのこのおつゆ	みずべこのおつゆ
93 野菜入りすりたて	すりたて
94 洋風のっぺい	のっぺい汁

## お や つ

(アレンジメニュー)	(伝承料理名)
95 梅の甘露煮入り牛乳ゼリー	梅のぼたぼた煮
96 揚げ干しいり	干しいり
97 花びら餅	花びら餅
98 いもぼたもち	田いもぼたもち
99 炒り菓子	炒り菓子
100 ココア入りおさつまんじゅう	おさつまんじゅう
101 つるし団子冷凍版	つるし団子
102 ぼてとふやき	ふやき
103 とびつきだんご	とびつきだんご
104 簡単笹巻き(ちまき)	笹巻
105 二色水羊かん	水羊かん
106 甘露煮梅の淡雪かん	梅の甘露煮
107 型抜きでっち羊かん	でっち羊かん
108 黒豆入りとちもちのかきもち	とちもち
109 華おやき	華供租もち
110 中華風かしわもち	かしわもち

伝承料理のアレンジレシピ作成に際しましては、仁愛女子短期大学生活科学学科の諸先生方に格別の御協力をいただきました。