

◇ 本書について.....	3
◇ たがだの一年.....	7

春のレシピ

13

◇ たがだの旬の食材～春～	14
◇ わらびのめんつゆ漬け	15
◇ たけのこご飯.....	16
◇ たけのこの下処理.....	17
◇ ふきの煮物	18
◇ わかめナムルおにぎり	19
◇ わかめ×紅ショウガの彩り天ぷら	20
◇ めかぶの下処理.....	21
◇ めかぶごはん.....	21
◇ 茎わかめの佃煮.....	22
◇ すき昆布の煮物.....	23

夏のレシピ

24

◇ たがだの旬の食材～夏～	25
◇ きゅうりの佃煮.....	26
◇ 夕顔の煮物	27
◇ ピーマン味噌.....	28
◇ ほやときゅうりの酢の物	29
◇ いかのわた煮.....	30
◇ いかの下処理.....	30
◇ いかめし	31
◇ 南蛮みそ	32
◇ うにとわかめの煮物	33

秋のレシピ

34

◇ たがだの旬の食材～秋～	35
◇ さんまのすり身汁.....	36
◇ さんまの蒲焼き	37
◇ レンチンりんごシャーベット.....	38
◇ りんごのコンポート	38
◇ りんごジャムのクレープ	39

◇ きびまんじゅう	40
◇ かぼちゃの煮付け	41
◇ かぼちゃがゆ	42
◇ 大根なます	43
◇ 柿なます	43
◇ 鮭のなると巻き	44
◇ 鮭のあら汁	45
◇ どんこ汁	46
◇ いものこ汁	47
◇ かにのふわふわ	48

冬のレシピ

49

◇ たがだの旬の食材～冬～	50
◇ くるみもち	51
◇ かれいの煮付け	52
◇ ヤーコンの椿油ドレッシングあえ	53
◇ ヤーコンマヨサラダ	54
◇ ヤーコンきんぴら	55
◇ ヤーコンなべ焼き	56

通年レシピ

57

◆ おふかし

◇ おふかしをするときの準備	58
◇ 赤飯	59
◇ 五目ぶかし	60
◇ ごまぶかし	61
◇ うぐいすぶかし	62
◇ 黒蜜姫（おふかしがんづき）	63
◇ 行事のときの具乗せうどん	64
◇ ひつつみ汁	65
◇ 椿油のけんちん汁	66
◇ お煮しめ	67

◆ 漬物

◇ きゅうりの浅漬け	68
◇ きゅうりの醤油漬け	68
◇ 白菜の浅漬け	69
◇ ゆず入りかぶの千枚漬け	69

◆ がんづき

◇ がんづき（茶）	70
◇ がんづき（白）	71

◆ ゆべし	
◇ ゆべし（ニッキ）	72
◇ ゆべし（きなこ）	73
◇ ゆべし（ごま）	74
◇ ゆべし（ゆず）	75
◇ かまもち	76
◆ なべやき	
◇ なべやき（ふくらし粉なし Ver.）	77
◇ なべやき（ふくらし粉あり Ver.）	78
◇ 石垣もち	79
◆ あんこの作り方	
◇ あんこの作り方 つぶあん	80
◇ あんこの作り方 こしあん	81
◇ あずきばっとう	82
◇ まんじゅう	83
◇ おはぎ（あんこ、ごま、きなこ）	84
◇ ようかん	85
◇ 水ようかん	86
◇ あまざけ	87
◇ 発刊にあたって	88



<食育ピクトグラム>