

あれも、これも、 おいしい手作り生活。

絵と文 まめこ



sanctuarybooks

きっかけはべっこう飴



偶然通りかかった夏祭りの出店で
売られていたべっこう飴に
ひかれた、めいの
チョコビと私



しかし、チョコビの母親（私の実姉）
から買いたいを禁止されていたため
その日はあえなく断念

何でもかんでも
買いたくないで!!



家に帰ってもべっこう飴の
ことが頭から離れなかった私たち



そのときから
昔のことを思い出しました

キレだったね
食べたかったね...

それは私がまだ小学生だった頃。
ときどき母（コミ）が作ってくれる
べっこう飴が大好きで、よく
「作って」とせがんだものでした



ねえチョコビ
自分たちで
べっこう飴
作っちゃおうか



※姉は外出中とチョコビを勝手に
預かっていた



材料

砂糖	150g
水	大さじ3
酢	小さじ1

お酢？

それではお水と砂糖とお酢を用意してください！

とうとうここで、急ぎよはじまった親子3代(チヨビはめいだけど...)べっこう飴作り

お酢を入れた直後はツンツンした匂いが鼻につきますが…

作り方はいたって簡単

- ① 鍋に砂糖と水を入れ中火にかける
- ② ゆっくりとかき混ぜて沸騰したところで酢を入れる

へー 不思議！

このお酢が隠し味！ まろやかにするんだよ

徐々にべっこう飴の香りに近づいてきます

いい香り



③ 黄金色になるまで煮詰めたら火を止める

作り始めて17分できました!



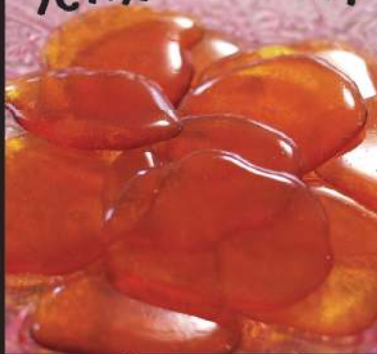
黄色くなり始めると黄金色になるまで早いです。

④ オープンシートやアルミカップなどに流しそのまま固める



鍋の熱でコゲていくので手早く!

完成〜!!



こんなに簡単でシンプルな材料なのにおいしい

やさしい味

作る工程も楽しかったね!

グクグクッ



それからというもの
市販品ですませていたものを
手作りすることが多くなりました



失敗も多かったですが、編集部の
皆さんをはじめ、たくさんの方に
情報をいただき

コミックも...

梅干し
生キャラメル
手作りお味噌
ハム



手作り食品の魅力は

① おいしい!!

素材の持つ本来の味をダイレクト
に味わえるのは手作りならではの

② 楽しい

「こんなふうにするんだ」という
驚きがあります。まるで夏休みの
自由研究のよう

③ 安心・安全

保存料、着色料ゼロ! アレル
ギーのある方も自分で作れば何
が入ってるかわかるので安心

④ 安上がり

レシピにもよりますが買うよりお
得なものが多く、家計にやさしい

この本は数十分で作れるものから
手間ひまかけて作るものまで
いろんなレシピを集めました



コツや失敗しやすいポイント
などはコミックでまとめています

あなたもぜひおいしい手作り生活
をはじめてみてくださいね!

一緒に
レッツ
クッキング!!



contents

目次

春

バター	14
カッテージチーズ	14
ピーナツバター	15
ヨーグルト	15
いちごジャム	20
いちごシロップ	20
マーマレードジャム	21
グミ	22
粒あん	28
こしあん	29
ぜんざい	30
水ようかん	30
おはぎ	31
きな粉	31
食パン	36
あんパン	37
ベーグル	38
コッペパン	40
韓国のり	44
のりの佃煮	44
おかか	45
ごま塩ふりかけ	45
なめたけ	46
練乳	50
ミルクキャンディ	50
キャラメル	51
青じそドレッシング	56
ごまドレッシング	56
サウザンドレッシング	57
フレンチドレッシング	57
イタリアンドレッシング	57



spring



夏

鷹の爪	62
一味唐辛子	62
タバスコ	62
ラー油	63
和風だし	68
柚子こしょう	69
ポン酢	69
ピクルス	74
マヨネーズ	75
タルタルソース	75
トマトソース	80
ケチャップ	81
ウスターソース	82
ホワイトソース	83
デミグラスソース	84
インドカレー	90
キーマカレー	91
グリーンカレー	92
そば屋のカレー	93
欧風カレー	94
梅干し	102
新しょうがとみょうがの甘酢漬け	103
梅酒	104
梅シロップ	105
アイスコーヒー	110
ガムシロップ	110
レモンスカッシュ	111
梅スカッシュ	111
グレープフルーツスカッシュ	111



秋



パスタ	116
ピザ	117
手打ちそば	124
手打ちうどん	125
ハム	130
ベーコン	132
コンビーフ	133
スモークサーモン	134
ソーセージ	135
あじの干物	142
さんまのみりん干し	143
いかの一夜干し	144
するめ	144
ビーフジャーキー	145
アンチョビ	148
ナンプラー	148
鮭フレーク	149
ツナ	150
りんご酢	154
りんご酒	154
ロイヤルミルクティ	155
マサラチャイ	155
せんべい	158
えびせんべい	159
あられ	160
ポテトチップス	160



冬



味噌.....	166
かまぼこ.....	174
はんぺん.....	175
さつま揚げ.....	176
納豆.....	182
こんにゃく.....	184
豆腐.....	190
豆乳.....	190
おから.....	190
ゆば.....	191
油揚げ.....	192
厚揚げ.....	192
高野豆腐.....	193
がんもどき.....	193
たくあん.....	198
いかの塩辛.....	199
キムチ.....	200
福神漬.....	201
干ししいたけ.....	206
切り干し大根.....	206
りんごチップ.....	207
バナナチップ.....	207
アイスクリーム.....	212
黒蜜.....	213
ほうじ茶.....	214
ほうじ茶アイス.....	214
甘酒.....	215



contents

目次



おわりに.....	220
料理用語.....	222
ハーブ&スパイス.....	224
そろえておくと便利な調理器具.....	226
消毒について.....	226
食材換算表.....	227
index.....	228



- * 大さじ1 = 15cc、小さじ1 = 5ccです。
- * 特に表記のないものは、作りやすい分量になっています。
- * 「適量」とある場合は、お好みに応じて分量を調節してください。
- * レシピ写真の分量と、材料表の分量は異なる場合があります。
- * 電子レンジの加熱時間は、500Wを目安としています。
- * ハーブやスパイス類は、特に表記のない限り、パウダーを使用しています。
- * 本書にある難易度は、「作るのにかかる時間や工程の複雑さ」ではなく、「成功しやすいか否か」で判断しています。また、これらはあくまでも著者本人の評価ですので目安としてください。
- * 「準備する器具」は、調理でよく使うもの（鍋類や包丁等）は除いています。
- * 「保存期間」は目安です。保存環境によって変わりますので、できるだけ早く食べ切ることをオススメします。

main characters

登場人物紹介



まめこ (豆)

作家・イラストレーター。あるきっかけで手作り食品のおいしさに目覚める。めいのチヨピを溺愛しているが、想いがなかなか本人に届かないのが悩み。アジアンフード好き。



母 (コミ)

著者の母。食べることが大好き。ダイエットも考えているようだが、食べているときはすっかり忘れてしまう模様。背が小さく、ミナコという名前から「小(コ)ミナコ」→「コミ」と呼ばれている。



姉 (ゆんこ)

著者の姉でチヨピの母。数年前に嫁いだが、チヨピと一緒にちよくちよく実家に帰ってくる。著者と仲がいいんだか、悪いんだかよくわからない。でも、その見た目に反して心優しいとか。



チヨピ

著者のめい・2歳。本名をもじって、チヨピと呼ばれている。家族からの愛を一身に受け、スクスクと成長中。

好きなモノは



祖母



父

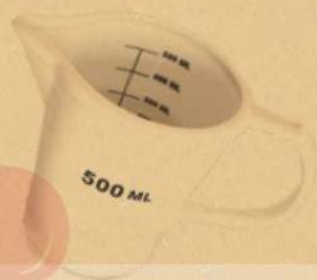


グーグーちゃん



ペコペコ先生

新年度のはじまりにぴったりのレシピで
春の息吹に触れる



春

spring



材料 約 100g 分

生クリーム(動物性脂肪 35%以上) 200cc
塩 小さじ 1

保存期間

冷蔵で 4~5 日

無塩バターにしたい場合は、塩を入れないでね!

シャカシャカふるだけ!

バター

難易度 ★★★★★

作り方

1 生クリームをパッケージごと上下にふる(約 10 分)

2 水分(バターミルク)と固体(バター)が分離したら、スプーンの背中でバターを押し水分をしぼる

3 塩を加えて練り、キッチンペーパーで包んでしばらく置き、水気を抜く



準備する器具

さらしの布,
ザル

保存期間

冷蔵で 4~5 日



あまったバターミルクを使って

カッテージチーズ

難易度 ★★★★★

材料 約 20g 分

バターミルク(牛乳) 100cc
酢 小さじ 1

作り方

1 鍋にバターミルクを入れ中火にかけ、鍋肌にプツプツと泡がでてきたら火を止める

2 酢を加えて軽くかき混ぜ、5 分ほどそのまま置く

3 ザルにさらしの布を敷き 2 を入れ、そのまま 30 分ほど置いたら、軽くしぼる



市販品では味わえない濃厚な味わい

ピーナツバター

難易度 ★★★★★

材料 約100g分

ピーナツ 薄皮をむいた状態で150g

無塩バター 40g

砂糖(ハチミツ) 大さじ2

準備する器具

ミルサー、(裏ごし器)

保存期間

冷蔵で3週間

作り方

1

バターは室温に戻しておく。
ピーナツは薄皮をむき、ミルサーにかける。すり鉢でする場合は、包丁で細かく刻んでから



最後に裏ごしすると、
クリーミーなピーナツ
バターに☆

2

ピーナツから油分がでてしっとりしたらバターと砂糖を加え、なめらかになるまで混ぜ合わせる



材料

プレーンヨーグルト(市販) 40g

牛乳 200cc

※低温殺菌乳は固まらないので不向き

トロツとしたなめらかな口当たり

ヨーグルト

難易度 ★★★★★

準備する器具

保存容器

保存期間

冷蔵で5日

作り方

1

鍋に牛乳を入れ40℃になるまで加熱したら、ヨーグルトを加えてよく混ぜ、保存容器に移す

2

40℃前後を保ち、6時間ほど発酵させる。
45℃を超えたり、長時間発酵させたままにするとすっぱくなるので注意!



できあがったヨーグルトをタネにして、3回ほどはまたヨーグルトを作ることができる。それ以上は菌が弱まり、雑菌も増えるのでオススメしません

ある日のこと。我が家に遊びにやってきました。ちよぴが

ちよぴちゃんもなんかちゆくりてやい!! (作りたい)

と言っので…

おば&めいの
手作り教室☆

バター作りをすることに

バター作りはパッケージのままでもできますが
ペットボトルに入れ替えると…

これシャカシャカふつてく

シャカ シャカ シャカ

ちよぴは踊りが得意

中の様子がよく見えて面白い

うーん
まだまだだね…

あきた

音がしなくなったら「ふり混ぜる」ようにするのがポイント!

こうすると固体(バター)と水分(バターミルク)に分かれます

くるくる…

ぬお〜ッ

シャカシャカシャカ

約10分

オイシ〜

私はレモン汁で作りのトーストにハチミツと一緒にのせて食べてます

このバターミルクでカッテージチーズが作れちゃいます!!

お酢の代わりにリンゴ酢やレモン汁を使っても、それぞれの風味が楽しめます☆

ドレッシングに混ぜたりカレーなどの煮込み料理に入れるのもアリ!

牛乳と砂糖をプラスしてサワードリンクにしたり...

ベーグルやパン作りのときに水の代わりに使ったり...

さらにこのときに残った水分も捨てないで活用!!

ホエー(乳清)と言って栄養たっぷりなんです!

ホエー!

姉

ねえ チヨピ! ...あら?

コミと公園へ行きました

ホラ! チヨピ! 生クリームからこんなにいろんなものができちゃったよ!

バター

カッテージチーズ

サワードリンク





あ!!

ごめんごめん
ヨーグルトを
作ってたんだった。
お風呂のお湯で温度
調節してたんだよ

たがれた。
……って、いなか
今からお風呂入んの？

ふん、
一緒に入って
もいい？

40℃に保つ方法

コタツの隅に置く

容器も45℃近くのお湯も入れた発泡スチロールに入れる。

フキフキやタオルなどで容器を包み、電気カーペット(床暖房)、DVDプレイヤーなどの上に置く

容器に水が入らないように気を付けてね!!

私は温度調節をする際、ヨーグルトの入った容器を密封袋に入れてお風呂に入れていましたが他にもこんな方法が



たがい…

あ!!

このヨーグルト
味にふくらみがある！
ピーナツバターは
こつてりしてて
たまらない！

カロリーなんて
言葉知らない!!

チーン

うつ、おせんべいに負けた…