

もくじ

メンマ料理レシピ集発行によせて

友竹教授	1
伊藤隆子さん・小林秀男さん.....	2

おいしいメンマレシピ

1. 主菜

1 フライドメンマ（メンマ唐揚げ）	3
2 メンマの天ぷら	4
3 メンマたっぷり春巻き	5
4 メンマの春巻き	6
5 メンマ入り餃子	7
6 塩メンマのカロリー餃子	8
7 彩り野菜とメンマの豚バラ炒め	9
8 メンマの青椒肉絲	10
9 チンジャオロース	11
10 メンマと牛肉の炒め煮	12
11 麻婆メンマ	13
12 メンマーポー豆腐	14
13 塩抜きメンマの塩麻婆豆腐	15
14 ゴーヤチャンプル	16

2. 副菜

15 メンマのパイユ	17
16 細切りメンマの粉チーズ焼き	18
17 飯田きんぴら	19
18 メンマとぼたんコショウ炒め	20
19 メンマと信州キノコのシャキシャキ炒め	21
20 ネギ塩メンマ	22
21 虎岩メンマ	23
22 味付けメンマ（干しメンマ）	24
23 味付けメンマ	25
24 メンマのピリ辛炒め	26
25 細切りメンマの土佐煮	27
26 メンマの甘辛煮	28
27 メンマと山椒のたいたん	29

28	メンマと青コショウのしょう油漬け	30
29	酸辣メンマ	31
30	メンマ入り春雨サラダ	32
31	メンマと塩イカの甘酒あえ	33
32	シナチクの白和え	34
33	メンマの一夜漬け	35
34	メンマの奈良漬	36
35	漬物・ピクルス	37
36	南信州のこのこのせ（ヘルシーだれ）	38
37	メンマのおかかしょう油がけ	39
38	メンマのラー油あえ	40
39	メンマするめ	41
3. 主食		
40	肉みそパン	42
41	ラーメンおやき	43
42	メンマの塩焼きそば	44
43	中華おこわ	45
44	ココロコ具材！メンマと高野豆腐のピリ辛おにぎり	46
45	イワシ缶と舞茸メンマの炊き込みご飯	47
46	メンマと舞茸の炊き込みごはん	48
47	メンマと旬野菜のドライカレー	49
48	メンマと信州キノコのグラタン	50
49	ラザニャ（お手軽ラザニア）	51
50	メンマとミートソースパスタ	52
4. 汁もの		
51	メンマとキャベツのポタージュ	53
52	メンマ入りかき玉スープ	54
53	メンマとサバ缶のみそ汁	55
5. おやつ		
54	ハチクメンマのカラフルケーキサレ	56
塩漬けハチクメンマを食べてみて		57
メンマを作ってみよう “モウソウ編”		58~62
メンマを作ってみよう “ハチク編”		63~67
あとがき「竹林整備とメンマ」		68