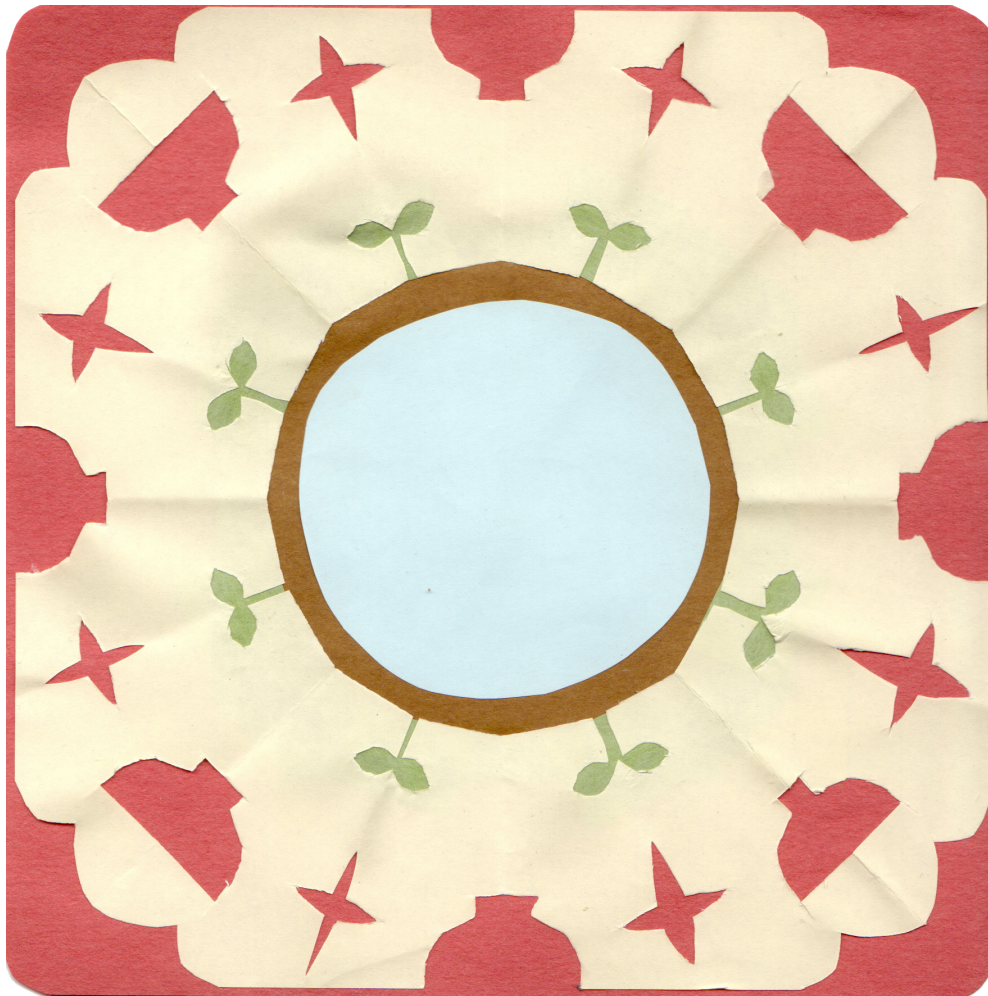


私たちにもできる！  
楽しい食のぐるぐる循環の輪  
～レシピ付～

We can do it!  
Making a Virtuous Food Chain  
to Survive a New World  
=With Original Recipes=




買う → 食べる。の一手間行けば  
もったいないなあ ...



# <目次>

おいしく食べよう♪



自然のめぐみに  
感謝して  
いただきます。

おいしいレシピの巻



たくさんとれた里野菜  
どうしよう ...  
もしもの時の備えに ...

太陽のめぐみで  
簡単保存

食の保存  
乾物の巻

はじめよう♪  
ぐるぐるいー!? な  
食の提案 ♡  
~Happy Ring~

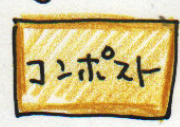
わーい又収穫!



たくさんとれたよ♪

調理でできた  
里野菜クズ+おじ

↓



簡単のボール  
コンポストの巻

コンポストでできた  
堆肥は  
畑へ ...

プランターで育てるもよし。  
畑を借りるのもよし。  
土がそこにあればできるよ♪

種をまこう!



Seed balls の巻



## I 簡単にできる保存食～乾燥保存の知恵～

### 1. 乾物を作ろう

- 1.1 米: 乾飯(かれい、ほしい)
- 1.2 豆: 打ち豆
- 1.3 野菜、果物、キノコ
- 1.4 味噌玉

### 2. 乾物で料理してみよう

- 2.1 乾飯と味噌玉のリゾット風
- 2.2 大根ステーキ キノコソース添え
- 2.3 リンゴケーキ

## II. 食の循環

- 1. 段ボールコンポストを作ろう
- 2. シードボールを作ろう

## I. DRIED FOOD

### 1. How to make ninja rice

- 1.1 grains (ninja rice)
- 1.2 beans (uchimame)
- 1.3 vegetables / fruit / mushrooms
- 1.4 miso-ball

### 2. How to cook (ninja recipe)

- 2.1 main dish: ninja rizotto with miso
- 2.2 side dish: daikon steak with mushroom sauce
- 2.3 dessert: dried apple cake

## II. A Virtuous Circle of Food

- 1. How to make Cardboard Box Compost
- 2. How to make Seed Balls

## I 簡単にできる保存食～乾燥保存の知恵～

### 1.1 米：乾飯／Grains : Ninja Rice!

乾飯(かれい、ほしい)は、炊いたご飯を乾燥させた保存食です。昔は兵糧や忍者の携行食として使われていました。現在、非常食や旅行携行食として売られているアルファ米の原型です。水で戻して使います。



【材料】ご飯  
(白米、玄米、雑穀等)  
【道具】お盆

#### 【作り方】

1. 炊く  
ご飯を普通に炊きます。
2. 広げる  
ご飯を冷まし、できるだけ重ならないように広げます。
3. 干す  
天日でカリカリになるまで干します。
4. 保存する  
乾燥させたご飯をほぐし、気密性の高い容器に入れて保存します。



Ingredients: rice

How to:

1. Prepare and cook rice (white or brown rice, or other grains) as you normally would.
2. Spread out on drying tray, and dry until crunchy.
3. Rice may stick together, but can be broken into bits and stored in a dry, airtight container.

## I 簡単にできる保存食～乾燥保存の知恵～

### 1.2 豆：打ち豆／Beans：Uchimame

打ち豆とは、大豆をつぶした保存食です。一度水分を含ませてから乾燥させているので、火の通りが早く、即調理できるのが特長です。主に北陸地方で作られています。



【材料】乾燥大豆、湯  
【道具】ザル、木槌

#### 【作り方】

1. 浸たす  
大豆を熱湯に10～30分浸してザルにあげ、水気を切っておきます。  
※水分を含みすぎると叩いた時に割れやすくなります。



2. 潰す  
固い台の上で、木槌を使って豆を潰します。  
※木槌の代わりに、金槌にさらしを巻く等、均等に圧をかけられるものであればOK。



3. 干す  
ザルに広げ十分乾燥させます。



Ingredients:  
dry beans, hot water

#### How to:

1. Prepare dry beans.
2. Soak in hot water for 10 – 30 minutes. Drain.
3. Strike by hammer and flatten one by one.
4. Dry until crunchy.

#### 4. できあがり

#### 【使い方】

さっと洗ってそのまま調理します。  
他の材料と一緒に煮たり、炒めたりして食べてください。  
(水で戻す必要はありません)



## I 簡単にできる保存食～乾燥保存の知恵～

### 1.3 野菜／Vegetables ～ 大根／Daikon Radish ～



【材料】大根

【作り方】

1. 準備

新鮮な大根を用意します。

2. 切る

用途に応じて、切り分けます。

大根ステーキ: 輪切り 厚さ1cm程

大根の漬物等: いちょう切り

厚さ5mm程

大根サラダ等: 千切り1mm角

3. 並べる

網、または籠に切り分けた大根を並べておきます。重ねたり、隣との距離が近すぎるとうまく乾燥しません。

4. 干す

日当たりの良い、風通しのいい場所に網、又は籠を設置します。

5. できあがり

乾いたら出来上がり。

お好みの仕上がりでお召し上がりください。

完全乾燥までの目安

大根ステーキ: 輪切り 厚さ1cm程

約4日～6日

大根の漬物等: いちょう切り厚さ

5mm程

約2日～3日

大根サラダ等: 千切り1mm角

約1日～2日

※雨の日は、室内に取り込んでください。

※秋から冬の良く晴れた乾燥した日が最適です。

Ingredients:

White radish (Daikon)

How to:

1. Prepare radish.

2. Cut to size: steak: cut into roundslices 10mm thick. marine: cut into quarter-rounds 5 mm thick. salad: cut into thin strips1mm thick.

3. Place the radish side by side on the drying net. Leave enough spcee between each row.

4. Hang the drying net in a sunny and well ventilated place.

5. Use as you like.

Drying Times:

steak : 4days - 6days

marine : 2days - 3days

salad : 1day - 2days

## I 簡単にできる保存食～乾燥保存の知恵～

### 1.3 果物／Fruit ～ Apple／りんご ～



【材料】りんご

【作り方】

1. 準備  
新鮮なりんごを用意します。

2. 切る  
お好みに応じて、切り分けます。  
5mm以下にしないと時間がかかります

3. 並べる  
網、または籠に切り分けたりんごを並べておきます。  
重ねたり、隣との距離が近すぎるとうまく乾燥しません。

4. 干す  
日当たりの良い、風通しのいい場所に網、又は籠を設置します。

5. できあがり  
乾いたら出来上がり。  
お好みの仕上がりでお召し上がりください。

完全乾燥までの目安

りんごスライス

厚さ1cm程

約7日

厚さ5mm程

約3日～4日

厚さ3mm程

約2日

※雨の日は、室内に取り込んでください。

※秋から冬の良く晴れた乾燥した日が最適です。

Ingredient: apples

How to:

1. Prepare some apples.

2. Slice to desired thickness (less than 5mm thick is best).

3. Place them side by side on the drying net. Leave enough space between each row.

4. Hang the drying net in a sunny and well ventilated place.

5. Use as you like.

Drying Times:

10mm : 7days

5mm : 3days - 4days

3mm : 2days

## I 簡単にできる保存食～乾燥保存の知恵～

### 1.3 きのこと／Mushrooms ～ しいたけ／Shiitake mushrooms ～



【材料】しいたけ

【作り方】

1. 準備する  
新鮮なしいたけを用意します。
2. 切る  
お好みに応じて、切り分けます。  
切らなくても大丈夫です。
3. 並べる  
網、または籠にしいたけを並べておきます。重ねたり、隣との距離が近すぎるとうまく乾燥しません。
4. 干す  
日当たりの良い、風通しのいい場所に網、又は籠を設置します。
5. できあがり  
乾いたら出来上がり。  
お好みの仕上がりでお召し上がりください。

完全乾燥までの目安

- 丸ごと：1日～2日  
スライス：半日～1日  
※雨の日は、室内に取り込んでください。  
※秋から冬の良く晴れた乾燥した日が最適です。

Ingredients:

shiitake mushrooms (or any other) Tools: drying net

How to:

1. Prepare some shiitake mushrooms.
2. Cut to desired size or leave whole.
3. Place them side by side on the drying net. Leave enough space between each row.
4. Hang the drying net in a sunny and well ventilated place.
5. Use as you like.

Drying Times:

Whole : 1day - 2days

Slices : half day - 1day



## I 簡単にできる保存食～乾燥保存の知恵～

### 1.4 味噌玉 Miso Balls



【基本材料(1玉分)】  
味噌 約15g  
カツオ、昆布等のダシ少々

【応用材料】乾燥ワカメ、乾燥ネギ  
白ゴマ等々、お好みのモノ。  
色々な干し野菜を入れても  
いいですね(^\_-)☆



【作り方】  
1. 混ぜる  
すべての材料を混ぜます。

2. 丸める  
おわん1杯分の味噌汁をつくる量毎  
に丸めます。3センチくらいの大きさが  
目安です。

3. 焼く  
オーブン等で軽く焦げ目をつけます。  
焼くと、香ばしいお味噌汁に♪  
又、焼くと固くなって、保存性も高ま  
ります。一石二鳥☆

賞味期限：冷暗所にて2ヶ月位

【食べ方】  
★お湯を注いで即席味噌汁

★熱い豆乳を入れて  
簡単豆乳味噌スープ

★野菜炒め等の調味料

美味しい食べ方を考えよう！



できあがり！  
たこ焼きみたいだな(^\_^)

Ingredients (per 1 ball):  
miso 15g  
broth/dashi small amount

According to your taste  
add... dry seaweed, dry  
green onion, sesame, etc.

How to:

1. Mix all ingredients  
together.

2. Make balls 3cm in  
diameter ( for one cup of  
miso soup) .

3. Broil the balls in the oven  
until slightly brown.

## I 簡単にできる保存食～乾燥保存の知恵～

### 2.1 Recipe : にんじゃリゾット／Ninja Rizotto



【材料】  
にんじゃライス、味噌玉

【作り方】  
1. 浸す  
乾飯を水で好みの固さに戻します。



2. 煮る  
1に水を適量加えて火にかけます。

3. 味付け  
ふつふつとしてきたら火を止めて、味噌玉を溶かします。

4. できあがり

Ingredients: ninja rice  
miso ball

How to:

1. Soak 1 cup ninja rice as you like.

2. Stew ninja rice with water until boiling.

3. Add 2-3 miso balls and dissolve.

4. Ready to serve!



## 2.2 Recipe : side dish 大根ステーキ きのことソースがけ



### 【材料】

大根輪切り干し、乾燥しめじ、戻し汁、しょうゆ、サラダ油、片栗粉

### 【作り方】

#### 1. 浸す

大根としめじを水で好みの固さに戻します



#### 2. 焼く

フライパンに油を入れ温まったら、水を切った大根輪切り干しを入れ、両面をこんがり焼きます。



#### 3. たれを作る

大根をフライパンから取り出し、乾燥しめじを炒めます。醤油と戻し汁を加え一煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加えます。

#### 4. できあがり

3に大根を戻して、全体にたれを絡めたら、できあがりです。



Ingredients: dry radish, dry mushrooms, soy sauce, oil, starch

### How to:

1. Soak radish and mushrooms in water. Drain and reserve soak water.

2. Saute radish until brown. Remove from pan.

3. Stir fry mushrooms until wilted. Add soy sauce, and soak water. Bring to boil. Mix starch with water, add to pot to thicken.

4. Add radish back to pot. Heat through. Serve.

## 2.3 Recipe : side dish 切り干し大根と打ち豆の煮物／ Sliced Daikon Radish with Mushrooms and Uchimame Beans



### 【材料】

切り干し大根、打ち豆、  
干し椎茸、戻し汁、しょう  
ゆ、みりん、サラダ油

### 【作り方】

1. 浸す  
切り干し大根、干し椎茸  
を水で戻しておきます。
2. 炒める  
1とさっと水で洗った打ち  
豆をサラダ油で炒めます。
3. 煮る  
2に戻し汁と調味料を加  
え、煮含めます。
4. できあがり  
10分程度で豆が食べら  
れるくらいに煮えます。



Ingredients: dry radish,  
uchimame beans, dry  
shiitake mushroom, soy  
sauce, mirin, oil

### How to :

1. Soak radish and  
mushrooms in water. Drain  
and reserve soak water.
2. Add radish, mushrooms  
and beans to pot.
3. Add soak water, soy  
sauce, oil and mirin. Stew.
4. 10 minutes later, check  
beans for doneness.



## 2.4 Recipe : dessert りんごケーキ／Dried Apple Cake



### 【材料】

干しりんご 1個分、干しぶどう 大さじ3、小麦粉 150g、豆乳 200cc  
砂糖 大さじ3、ベーキングパウダー 小さじ1、塩 2つまみ、片栗粉 大さじ1

### 【作り方】

1. 浸す  
りんごを水で戻し、一口大に切る。

2. 生地をつくる  
全ての材料をよく混ぜる。

3. ケーキ型を用意する  
ケーキ型に油を塗って粉を振り、生地を流し込む。

4. 焼く  
180℃に予熱したオーブンで15分間焼く。

5. ソースをつくる  
りんごの戻し汁を半分量まで煮詰め、水溶性片栗粉でとろみをつける。

6. できあがり  
ソースをかけて、召し上がれ！



Ingredients: dried apples, 3 tablespoons raisins, 150g flour, 200cc soy milk, 3 tablespoons sugar, 2 teaspoons baking powder, 2 pinches salt, 1 tablespoon starch, pinch cinnamon

### How to:

1. Soak apples in water. Drain and reserve water. Cut apples into bite-size pieces.

2. Reduce soak water by half. Add cinnamon. Mix starch with a little water. Add to reduction to thicken. Reserve.

3. Mix all other ingredients well.

4. Oil and dust a baking pan with flour. Add mixture to pan.

5. Bake in a preheated oven at 180°C for 15 minutes.

6. Pour apple reduction over the cake.

## Ⅱ. 食の循環

### 1. 段ボールコンポスト / Cardboard Box Compost



【材料】  
段ボール  
ガムテープ  
すのこ(角材などで代用可)  
腐葉土 3  
米ぬか 2  
水 適量  
布

Materials: Cardboard box, packing tape, drain board, newspaper, 3 parts soil, 2 parts rice bran, water



1. 箱をつくる  
段ボールの角、つなぎ目、穴等をガムテープで補強します。湿気を避けるため、底にすのこをひきます。

1. Tape up the sides and corners of the box. Set a drain board under the box.



2. 底を補強する  
水もれを防ぐため、段ボールの底に新聞紙をひきます。

2. Lay down newspaper inside the box.



3. 床をつくる  
腐葉土と米ぬかを3:2の割合でまぜます。段ボール箱の6割程度を目安にいれてください。糠どご程度の固さになるまで水を加えます。

3. Mix 3 parts of soil and 2 parts of rice bran well. Fill box to 60% full. Add water till you can make a ball from the mixture.

☆できあがり☆

Add any vegetable scraps except citrus peels and large seeds like from avocados.

【使い方】

- ◆野菜屑等を入れたら、糠をかけて軽く混ぜてひください。
- ◆柑橘類の皮、アボガド等の大きな種は分解しずらいです。



## Ⅱ. 食の循環

### 2. 粘土団子 / Seed Balls



#### 【材料】

種:腐葉土:粉粘土:水を1:3:  
5:1~2の割合で準備  
※どんな種を使っても構いません。ただし、マメを入れると湿気を吸ったときに粘土団子が破裂する可能性があります。

#### 【作り方】

1. 混ぜる  
全ての材料を加えよく混ぜます。



2. 固さを調整する  
手で握ってみて、もし水っぽく  
ようであれば粉粘土を加えてく  
ださい。



逆に、ポロポロと崩れるよう  
であれば水を加えてください。  
団子を作るのにちょうどよい固  
さになったら、粘土団子をつくり  
ましょう。

3. 丸める  
小さじ1~大さじ1くらいの量  
を取り、表面が滑らかになるよ  
うに丸めてください。  
その時、種がはみ出ていない  
ようにしてください。



4. 乾かす  
粘土団子を日陰の涼しくて風  
通しの良い場所でゆっくり乾か  
します。  
直射日光に当てて乾かすとひ  
び割れてぼろぼろになってしま  
います。



5. できあがり  
乾燥したら気密性の高い容器  
に保存してください。  
後は好きなところに蒔いてね！

1 . Measure out 1 Part Seeds  
(Any seeds can be used,  
though beans tend to  
explode the seed balls when  
they absorb any moisture).

Add 3 Parts Dry Compost  
Mix well Add 5 Parts  
Powdered Clay Mix Well Add  
1-2 Parts Rain Water Mix  
Well

2 . After mixed well, take a  
handful and squeeze it. If  
water squeezes out, add  
more clay. If it crumbles, add  
a little more water. If it stays  
together, proceed to making  
seed balls.

3 . Pinch off between 1  
teaspoon and 1 Tablespoon  
of the mixture and squeeze  
into a ball. Roll between both  
hands until the surface  
becomes smooth and no  
seeds protrude.

4 . Dry seed balls slowly in a  
cool, dry and shady place. If  
dried too quickly in direct  
sun, they may crack and  
crumble.

Store in an airtight container.

Broadcast anywhere you  
want the seeds to grow!

◆ 忍者ランチチーム ◆

リック  
ホーリー  
まーさ  
メグ

ありがとうございました♪

