



都筑区産の野菜をたべよう!

都筑野菜 レシピ集

都筑区役所 福祉保健課
共催：都筑区食生活等改善推進委員会

◎都筑の野菜にこだわります!!

都筑区は、農業面積の広い地域です。まわりを見渡せば、新鮮な野菜の宝庫! 都筑区の特徴をフルに活用して、おいしく、栄養素豊富な新鮮野菜をたべましょう。

この『都筑野菜レシピ集』は直売所や都筑野菜を販売しているところで、野菜販売を促進するために、都筑区役所と、都筑区食生活等改善推進委員会の協働で作成しました。是非ご活用ください。

◎1日350gの野菜があなたに必要ですよ~

健康を維持するために必要な野菜の摂取目標量は、成人1人1日350g以上です。

野菜の生活習慣病予防効果は、単独の成分のみの作用ではなく、野菜そのものに含まれる様々な成分の複合的な作用によるものだとされています。成分のみを抽出したものではなく、野菜そのものの350g/日を食べましょう。

目安としては、野菜料理(小鉢に盛られている1人分 例ほうれん草のおひたしをこぶし大)を5皿です。

◎こどもへの『食育』のすすめ

生涯を通して、健康で豊かな生活を送るためには、こどもの頃からの生活の基本となる「食を営む力」を育む「食育」が不可欠です。食育とは、こどもたち一人ひとりが食べることを意味を理解し、自立的に食を営む力を育むことです。「からだで感じる食」「みんなで楽しい食」「料理を楽しむ食」「未来へ伝える食」そして、野菜や生きものの育ちや命の大切さ、つくる人や食べ物への感謝の気持ちが育てる、「いのちの育ちの食」(心と育ちの食事5カ条)を地域で育てていきたいと思います。

たけのこ

《春》

たけのここと大豆の煮もの

材料 《4人分》

| | |
|---------|------|
| ゆでたけのこ | 500g |
| 茹でた大豆 | 1カップ |
| もどしたわかめ | 50g |
| 木の芽(山椒) | 10枚 |
| だし汁 | 4カップ |
| さとう | 大さじ4 |
| みりん | 大さじ2 |
| しょう油 | 大さじ5 |

作り方

- ① たけのこは1cm厚さの輪切り、大きければ半月切り、先はたて4つに切る。
- ② 鍋に茹でたけのここと大豆、だし汁を入れて中火で煮、沸騰したらさとう、みりんを加えて約10分煮る。しょう油を入れて落しぶたをし火を弱めて鍋返しをしながら煮汁が半分になるまで、気長に煮る。
- ③ わかめは硬い部分を除き、食べやすく切って②の中に入れ火を止める。
- ④ 器にたけのこ、大豆、わかめを盛り煮汁をかけ、木の芽をあしらってすすめる。



ポイント

気長に落しぶたをして煮る。わかめは煮すぎると、とろりとしてしまうので、おろし際に入れること。

たけのこ

《春》

たけのここといかの木の芽あえ

| | |
|-------------|--------|
| たけのこ(ゆでたもの) | 100g |
| だし | 大さじ3 |
| うす口しょう油 | 小さじ1/2 |
| いか(胴) | 100g |
| 酒 | 大さじ1 |
| <木の芽みそ> | |
| 白みそ(西京) | 50g |
| A さとう | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |
| ほうれん草(葉先) | 6~7枚 |
| 木の芽 | 10枚 |

作り方

- ① たけのこは3cm長さのうす切りにし、だし、しょう油で煮て冷ましておく。
- ② いかは皮をむき、切り目をいれ2cm角くらいに切る。
- ③ 鍋にAを入れ、中火にかけて練り上げ、冷ます。
- ④ ほうれん草は熱湯に入れ茹でて水にとり水気を絞って細かくきざむ。
- ⑤ ④をすり鉢でよくすり、木の芽も加えてきめ細かくする。
- ⑥ ⑤に③を入れ、よく混ぜ合わせて「木の芽みそ」を作る。
- ⑦ ⑥の木の芽みそでたけのここといかを和え、器に盛って木の芽を飾る。

ポイント

Blank box for additional notes or tips.

じゃがいも 《春》

じゃがいものグリーンピース煮

材料 《4人分》

| | |
|---------|------|
| じゃがいも | 500g |
| グリーンピース | 100g |
| 油 | 大さじ2 |
| 水 | 適宜 |
| さとう | 大さじ3 |
| 塩 | 小さじ1 |

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、一口大に切って水にさらす。
- ② グリーンピースは、塩を少々入れてかためにゆでる。
- ③ 鍋に油を熱し、水気を切った①を炒め、ひたひたに水を入れ強火にかけ、煮立ったら中火でじゃがいもが軟らかくなるまで煮る。
- ④ ②にさとうを加え、2~3分煮てから塩を加える。時々鍋をゆすりながら煮汁が少し残る位まで煮たら、グリーンピースを加えて味を含ませる。



ポイント

・グリーンピースは、冷凍でもよい。

たけのこ 《春》

たけのこご飯

材料 《4人分》

| | |
|-----------|------|
| たけのこ | 200g |
| (下ゆでしたもの) | |
| 米 | 3合 |
| 鶏むね肉 | 150g |
| だし汁 | 1カップ |
| 酒 | 600g |
| A しょう油 | 12枚 |
| みりん | 大さじ1 |
| 塩 | |
| 木の芽 | |

作り方

- ① 米は30分前にといで、ざるにあげておく。
- ② たけのこは1ちょう切りにし、鶏肉は1cm角に切る。
- ③ 鍋にAの調味料とたけのこを入れ、火にかける。煮立ったら鶏肉を加え、2~3分煮る。具と汁を分けておく。
- ④ 米の水加減は③の煮汁を加えて、650ccにし、具は上に乗せて普通に炊く。
- ⑤ 炊き上がった器に盛り、木の芽を手でたたいて上に乗せる。

ポイント

・とったばかりのたけのこは、下茹ですずに、そのまま味を付けて煮込んでも食べられます。

じゃがいも 《春》

いかとじゃがいものコロッケ

材料 《8人分》

| | |
|--------|------|
| 生いか | 1ぱい |
| じゃがいも | 500g |
| 玉ねぎ | 小1コ |
| にんじん | 1本 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 油 | 適宜 |
| 衣 | |
| 小麦粉 | 適宜 |
| 卵 | 1コ |
| 牛乳 | 少々 |
| 油 | 適宜 |
| キャベツ | 3枚 |
| レモン | 1/2コ |

作り方

- ① 生いかは皮をむき、胴体を8コの輪切りにし水分をふき取っておく。
- ② 足とエンペラ(みみ)は細かく切り、水分をよく拭いておく。
- ③ 玉ねぎとにんじんは、みじん切りにする。
- ④ じゃがいもは皮をむき、竹串が通る位まで茹で、水分を飛ばし熱いうちにつぶす。
- ⑤ フライパンに油を熱し、③を炒め塩・こしょうで味をつける。
- ⑥ ⑤のあら熱をとり、④に混ぜ合わせ8等分にし、形を作る。
- ⑦ ⑥に①をのせ、小麦粉・とき卵(牛乳少々加える)・パン粉で衣を付ける。
- ⑧ ⑦を170度の油でキツネ色になるまで揚げる。
- ⑨ キャベツのせん切りとレモンを添える。



ポイント

いかの胴体に切り身を入れると、お年寄りには食べやすい。

じゃがいも 《春》

新じゃがのコロッケ

材料 《4人分》

| | |
|---------|------|
| 新じゃがいも | 1kg |
| 豚切り落とし肉 | 300g |
| 玉ねぎ | 1コ |
| にんじん | 80g |
| コーンの缶詰 | 1缶 |
| パセリ | 適宜 |
| バター | 適宜 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 卵 | 1コ |
| 小麦粉 | 適宜 |
| パン粉 | 適宜 |
| キャベツ | 1/2コ |

作り方

- ① 玉ねぎ・にんじんは粗みじん切り、豚肉は1cmに切る。
- ② フライパンにバターを入れ玉ねぎを炒めてしんなりしたら、肉を加えて炒める。さらに、にんじん・コーンを入れて炒め、塩・こしょうで味をつける。
- ③ じゃがいもは洗って皮ごと1/2に切り、竹串がすっと通る位にふかす。
- ④ ③が熱いうちに皮をむき、2/3の量をつぶし、残り1/3は1.5cm角に切り、ボールに入れ②を加え混ぜ合わせ、パセリを好みで振り入れる。
- ⑤ ラップの上に④をのせ、袋型にまどめ冷ます。
- ⑥ ⑤に小麦粉・とき卵・パン粉の順につけ、油で揚げる。
- ⑦ 器に盛りキャベツの千切りを添える。



ポイント

じゃがいもを全部つぶさずに、ごろごろの食感を残す。

玉ねぎの梅酢マリネ

材料 《2人分》

| | |
|---------------|--------|
| 玉ねぎ | 50g |
| グリーンアスパラ | 1本 |
| ラティッシュ | 1本コ |
| 梅酢 | 大さじ1/2 |
| (酢、梅干等) | |
| なたね油 | 小さじ1/2 |
| (サラダ油、オリーブ油等) | |

作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにし、塩をふる。
- ② ラティッシュはうす切りにし、塩をふってしぼっておく。
- ③ アスパラは塩茹でにし、食べやすい長さに切る。
- ④ 梅酢となたね油を泡だて器でよく混ぜ、①～③の野菜を和える。



ポイント

Blank box for notes.

にんじんの明太子炒め

材料 《4人分》

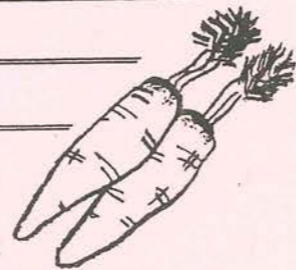
| | |
|------|------|
| にんじん | 中4本 |
| 明太子 | 2腹 |
| ごま油 | 大さじ4 |
| 酒 | 大さじ2 |
| しょう油 | 大さじ1 |

作り方

- ① にんじんは皮をむき、3～4cm長さの千切りにする。
- ② 明太子はたてに包丁を入れ、中身をしごくようにして袋から取り出し、ほぐす。
- ③ フライパンにごま油を入れ、にんじんを手早くいためる。明太子を加え、酒、しょう油を加えさっと炒める。

ポイント

・きざみのり又は大葉の千切りをのせると、彩りもきれいです。



千切りあっさりサラダ

材料 《4人分》

| | |
|---------|--------|
| にんじん | 2本 |
| 玉ねぎ | 1/2コ |
| パセリ | 2～3本 |
| ツナ缶 | 小1缶 |
| レモン汁 | 大さじ4 |
| A オリーブ油 | 大さじ2.5 |
| 粒マスタード | 小さじ2 |
| 塩、こしょう | 少々 |

作り方

- ① 玉ねぎパセリはみじん切りにする。
- ② にんじんは皮をむき、千切りにし、玉ねぎ、パセリとほぐしたツナ缶を混ぜる。
- ③ Aのドレッシングで②を和え、冷蔵庫で20分ほど冷やして味をなじませる。

新キャベツとわかめのおひたし

材料 《4人分》

| | |
|----------|------|
| 新キャベツ | 300g |
| にんじん | 30g |
| わかめ(塩ぞう) | 50g |
| 糸がきかつお | 少々 |
| A だし汁 | 大さじ5 |
| しょう油 | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 塩 | 小1/2 |

作り方

- ① キャベツは葉をはがし、よく洗う。熱湯に塩を少々入れた中で柔らかく茹で、水にとり、2cmのざく切りにする。
- ② にんじんは2cm幅の薄い短冊切りにし、熱湯で色よく茹でて水にとる。
- ③ わかめは筋を除き湯通しして、キャベツと同じくらいの大きさに切る。
- ④ Aの調味料1/3を①のキャベツにかけて軽く絞る。
- ⑤ 残りの調味料でわかめ、にんじん、キャベツを和え、冷蔵庫で20分程冷やす。
- ⑥ よく冷えたら器に取り、糸がきかつおをふんわりと天盛りにする。



ポイント

Blank box for notes.



なす

《夏》

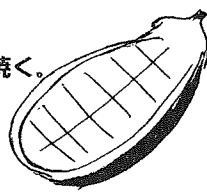
なすの亀甲焼き

材料 《4人分》

| | |
|--------|------|
| 大きめのなす | 4本 |
| 油 | 小さじ4 |
| しょう油 | 小さじ8 |
| かつお節 | 4g |
| 塩 | 少々 |

作り方

- ① なすのヘタを切り取らずにおしり、縦半分切る。
- ② なすの皮沿い1~2mm手前に切込みを入れる。
切り口に縦に真ん中に1本、横2cm間隔に切れ目を入れる。
- ③ ②に油薄くぬる。そのまま30分置く。
- ④ 塩をさっと③の切り口にふって、網でなすがしんなりするまで焼く。
- ⑤ かつお節をふり、しょう油をかける。



ポイント

- ・切れ目を入れたなすに油を塗って少し置くと、油がしみておいしくなる。
- ・サイの目のなすの身を皮からはずしながら、お召し上がりを!
- ・おつまみに、ごはんのおかずに最適です。

なす

《夏》

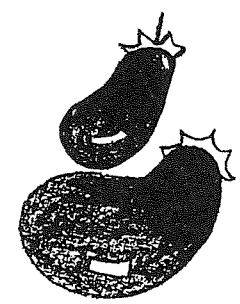
はまなすのフリッター

材料 《4人分》

| | |
|--------------------|------|
| なす | 6本 |
| 小麦粉 | 120g |
| 片栗粉 | 60g |
| ベーキングパウダー | 15g |
| オレンジ汁 | 1ヶ分 |
| A (足りない場合はジュースで補う) | |
| オレンジの皮 | 1ヶ分 |
| アーモンドフードル | 40g |
| 油 | 30cc |
| 卵黄 | 1ヶ |
| バニラエッセンス | 少々 |
| 卵白 | 1ヶ |
| アーモンドスライス | 20g位 |
| 粉糖 | 少々 |
| マーマレード | 適宜 |

作り方

- ① ボールにAの材料を全て入れ混ぜる。
- ② なすを縦に1/8カットしておく。
- ③ 卵白はボールに入れホイッパーでよく泡立て①のボールに入れさっくりと混ぜる。
- ④ なすを③にくぐらせアーモンドスライスを衣付けし、180℃の油で揚げる。
- ⑤ 仕上げに粉糖をかけ、マーマレードを添えて供する。



ポイント

- ・フリッターとは揚げ物のこと。バナナやりんごをフリッターにすると、おやつにもなる。

なす

《夏》

なすのマルゲリータ

材料 《4人分》

| | |
|--------------|------|
| なす | 3~4本 |
| トマト | 1ヶ |
| モzzarellaチーズ | 70g |
| 卵 | 2ヶ |
| バジル | 3~4枚 |
| オリーブ油 | 大さじ2 |
| オレガノ(ドライ) | 少々 |
| 塩・こしょう | 少々 |

作り方

- ① なすを厚めのスライスにし、塩水にさらす。トマトは輪切り、モzzarellaも同様にカットしておく。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、①の水気を切ったなすを入れ両面を焼く。
- ③ 卵に塩・こしょうして②に流しいれオレガノをふり、トマト、モzzarellaを並べ、チーズが溶けるくらいまでフタをして弱火で加熱する。
- ④ チーズが溶けたらバジルをちぎってのせ、皿に盛る。食べるときは、ピザのようにカットする。

ポイント

-

なす

《夏》

蒸しなすのマリネ風

材料 《5人分》

| | | |
|---------|------|------|
| なす(小さめ) | 10本 | |
| にんにく | 2片 | |
| しょうが | 大1片 | |
| 長ネギ | 1本 | |
| とうがらし | 1~2本 | |
| ごま油 | 大さじ2 | |
| A | 砂糖 | 小さじ1 |
| | しょう油 | 大さじ3 |
| | 酢 | 大さじ2 |

作り方

- ① なすはヘタを取り強火の蒸し器で10~15分竹串がスーッと通る位に蒸す。蒸し上がったなら、縦に6~8等分に裂くように切る。
- ② にんにく、しょうが、長ネギはみじん切り、とうがらしは種を取り輪切りにする。
- ③ 皿に①を皮を上にして並べる。
- ④ フライパンにごま油を入れ、②のにんにく、しょうがを入れ弱火でじっくり香りが出る様に炒め、とうがらし、ねぎを入れてさらに炒める。しんなりしたらAを入れ、ひと煮立ちさせ、③の上にまんべんなくかける。

ポイント

- ・冷蔵庫に入れ、翌日位がおいしい。

なす 《夏》

なすと玉ねぎの炒めもの

材料 《2人分》

| | |
|------|------|
| なす | 2本 |
| たまねぎ | 1/2個 |
| しょうが | 少々 |
| しょう油 | 小さじ2 |
| 油 | 適宜 |

作り方

- ① なすはへたを取り斜めの輪切りにする。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンにたっぷりの油を入れる。
- ④ ③になすを入れ、こんがりキツネ色の焦げ目がつくよう表裏を炒め、皿にのせておく。
- ⑤ 玉ねぎを炒め、なすを入れ、すりおろしたしょうがとしょう油を加えてあえる。

なすのチーズフライ

材料 《4人分》

| | |
|---------|----|
| なす | 3コ |
| 大葉 | 適宜 |
| スライスチーズ | 適宜 |
| 油 | 適宜 |
| 小麦粉 | 適宜 |
| 卵 | 適宜 |
| パン粉 | 適宜 |

作り方

- ① なすは1.5cmの輪切りにする。
- ② 大葉、スライスチーズは半分に切る。
- ③ ①に②をたたくはさむ。
- ④ ③に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて170℃に熱した油でカリッと揚げる。

ポイント

かぼちゃ 《夏》

かぼちゃのほうとう風みそ汁

材料 《2人分》

| | |
|------|--------|
| かぼちゃ | 1/8コ |
| にんじん | 6cm |
| しめじ | 1/3パック |
| 小松菜 | 3株 |
| みそ | 大さじ2 |
| だし汁 | 630ml |

作り方

- ① かぼちゃとにんじんは、いちょう切りにする。
- ② しめじは、石づきを取りほぐす
- ③ だし汁でにんじんを煮て、竹串がやっと通る位まで煮たらかぼちゃを加える。
- ④ かぼちゃが煮えたら、しめじとざく切りの小松菜を加え煮る。
- ⑤ みそを溶きのぼし入れ、沸騰直前に火を止める。

かぼちゃのキンピラ

材料 《4人分》

| | |
|------|------|
| かぼちゃ | 200g |
| しょう油 | 大さじ2 |
| さとう | 大さじ2 |
| 酢 | 大さじ1 |
| 水 | 大さじ2 |

作り方

- ① かぼちゃを1cm~2cm巾に切って油で炒める。
- ② 調味料を加えてからめる。

ポイント

なす 《夏》

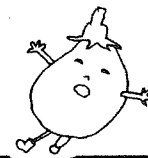
なすの揚げ煮

材料 《4人分》

| | |
|------|-----------|
| なす | 小8本(500g) |
| 青ねぎ | 適宜 |
| 油 | 適宜 |
| だし汁 | カップ1 |
| A | 酒 大さじ1 |
| | しょう油 大さじ2 |
| ねりごま | 適宜 |
| 片栗粉 | 大さじ1/2 |
| 牛乳 | カップ1 |

作り方

- ① なすはへたと先端を切り落とし、縦目に皮を薄くむき180℃の油で転がしながら揚げる。
- ② ①をザルに揚げ熱湯を回しかけて、油抜きをする。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、温まったらAを加え、②を入れ煮たら弱火で10分程煮る。
- ④ ねりごまを③の煮汁少々でのぼし、もどし入れて混ぜる。
- ⑤ 片栗粉を大さじ1の水で溶いて④に加え、とろみをつける。
- ⑥ 牛乳を⑤に加え、鍋をゆすりながらなじませて軽く煮る。
- ⑦ 汁ごと器に盛り青ねぎを斜め切りにして添える。



ポイント

- ①煮揚げしたなすに熱湯をかけ油抜きすることにより、カロリーを抑えられる。
- ②牛乳は最後に加え鍋をゆすりながら、なじませながら煮る。

なす 《夏》

なすの胡麻しょう油漬け

材料 《4人分》

| | |
|---------|------|
| なす | 10本 |
| 揚げ油 | 適宜 |
| ・漬け汁 | |
| ごま | 大さじ2 |
| しょう油 | 大さじ6 |
| さとう | 大さじ4 |
| ラー油 | 少々 |
| 一味唐辛子 | 好みで |
| ・香味(薬味) | |
| 長ネギ | 適宜 |
| しょうが | 適宜 |

作り方

- ① なすはへたと先端をとり、たて半分に切り、切り目を入れておく。水につけてあくをぬき、水気を切って油で揚げる。
- ② 調味料を全部合わせて、好みで香味のねぎ、しょうがのみじん切りを加えて、揚げたなすを直接漬けておく。
- ③ 30分程おいて、味を浸み込ませてから食べるようにする。冷やして食べても美味しい。

ポイント

かぼちゃ

《夏》

かぼちゃのシナモン風ピクルス

材料 《4人分》

| | |
|----------|--------|
| かぼちゃ | 750g |
| 酢 | カップ1/2 |
| さとう | カップ1/2 |
| シナモン | 4~5本 |
| 粒こしょう(黒) | 小さじ2 |
| 水 | カップ1 |

作り方

- ① かぼちゃは、種、わたをきれいにとり、5ミリの厚さに切る。
- ② 5カップの水に塩小さじ1を入れ煮立たせかぼちゃを入れ、ひと煮立ちしたら火を止め4~5分そのままおく。
- ③ かぼちゃをざるにあげ冷ます。
- ④ 調味料と水、香辛料を煮立たせ冷ます。
- ⑤ 広口びんなど容器にたてに詰め、調味液を注ぎ入れる。

ポイント

- ・2~3日で味がしみて食べられる。
- ・そのまま小付けや、付け合せでもよいが、スープや鶏肉と炊き合わせてもおいしい。

かぼちゃのすいとん汁

材料 《4人分》

| | |
|------------|--------|
| かぼちゃ(正味) | 150g |
| 大根 | 80g |
| にんじん | 20g |
| ごぼう | 40g |
| あさつき(小口切り) | 少々 |
| しょう油 | 少々 |
| 強力粉 | 大さじ4 |
| だし汁 | カップ2.5 |
| 塩 | 小さじ2/5 |

作り方

- ① 大根とにんじんはいちょう切り、ごぼうは輪切りにして水にさらす。
- ② かぼちゃは蒸して裏ごしし、冷まして強力粉を混ぜ一口大に丸めて、中央をくぼませる。
- ③ ①をだし汁で柔らかく煮、②を入れて5分煮る。調味料を加え、あさつきを散らす。

かぼちゃ

《夏》

かぼちゃの冷たいミルクスープ

材料 《4人分》

| | |
|------------|-------|
| かぼちゃ(皮無し) | 120g |
| とうもろこし | 20g |
| (軸からはずす) | |
| 牛乳 | 120cc |
| 水 | 410cc |
| 固形コンソメ | 2g |
| 塩、こしょう | 少々 |
| 粉ゼラチン | 7g |
| (あれば乾燥パセリ) | |

作り方

- ① かぼちゃはさいの目に切り、耐熱皿に入れ、電子レンジで柔らかくする。
- ② ①をスプーンなどでつぶして、水と共に鍋に入れ火にかける。沸いたら穴じゃくしにとうもろこしをのせ、湯に浸してさっとゆで別にしておく。
- ③ 固形コンソメ、牛乳を順に入れ、塩、こしょうで味をつける。
- ④ 沸いたら火を止め、粉ゼラチンをふり入れ、よく溶かしてパットに移す。
- ⑤ 粗熱を取り冷蔵庫で冷やす。冷えて少し固まったらガラスの器に盛り、コーンとパセリをのせ供する。

ポイント

きゅうり

《夏》

夏野菜の春巻き

材料 《4人分》

| | |
|---------|------|
| きゅうり | 1本 |
| 枝豆 | 50g |
| ルッコラ | 適宜 |
| ライスペーパー | 2枚 |
| A | |
| みそ | 大さじ1 |
| マヨネーズ | 大さじ2 |

作り方

- ① きゅうりは塩をして振ずりし、数分おいてから水洗いし、めん棒などで叩く。枝豆はゆでてさやから出し、うす皮をむいて刻んでおく。
- ② ルッコラは水にさらし、ライスペーパーは軽く水にひたして戻し、水気をふきん等で取っておく。
- ③ Aの分量でみそマヨネーズを合わせ、①の枝豆、きゅうりを和えておく。
- ④ ライスペーパーを広げ、③を細長く広げルッコラをのせて巻き込み、切って皿に盛る。

ポイント

きゅうり

《夏》

きゅうりといかのしょうが炒め

材料 《4人分》

| | |
|------|---------|
| いか | 2はい |
| きゅうり | 4本 |
| しょうが | 1かけ |
| ごま油 | 大さじ2 |
| 酒 | 大さじ2 |
| 塩 | 小さじ2(弱) |
| こしょう | 少々 |

作り方

- ① きゅうりは縦半分に切り、小さなスプーンで種を取って、3cm長さに切る。
- ② いかはわたごと足を引き抜き、胸は皮をむいて中を洗い、軟骨を除いて1cm幅の輪切りにする。足はわたを除いて2~3本ずつ切り分け5~6cm長さに切る。
- ③ フライパンにごま油としょうがを入れて火にかける。香りが立ったら、いか、きゅうりの順に加えて炒め、酒、塩、こしょうを加えて強火で炒め合わせる。

梨入りたたききゅうり

材料 《4人分》

| | |
|------|------|
| きゅうり | 2本 |
| にんにく | 1片 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1 |
| 梨 | 1/2コ |

作り方

- ① きゅうりは、すりごぎなどでたたいてから一口大に切る。
- ② にんにくは軽くつぶしてから、細かく切り①に混ぜてごま油を加える。
- ③ 梨は芯と皮を取り、小口から薄切りにして②に混ぜ、塩で味を調え、冷蔵庫で1時間味をなじませる。

ポイント

- ・辛いオイキムチのイメージで作っています。
- ・好みで花しょう(中国山しょう)を加えると香りが増す。
- ・さわやかでいくらでも食べられます。

ズッキーニのオリーブオイル炒め

材料 《4人分》

| | |
|--------------------|------|
| ズッキーニ | 150g |
| にんにく | 1片 |
| 赤とうがらし | 1本 |
| オリーブ油 | 大さじ2 |
| しょう油 | 大さじ1 |
| 酢 | 大さじ1 |
| (あればバルサミコなどの洋風なもの) | |

作り方

- ズッキーニは軽く表面を洗い、両端を切り落としてから皮付きのまま7~8ミリの厚さの輪切りにし、塩をふっておく。
- にんにくは叩きつぶし、赤とうがらしは半分に切り種を除く。
- ①で出た水分をペーパーでふきとり、フライパンにつぶしたにんにくとオリーブ油を入れ、弱火でにんにくがきつね色になるまで炒めたら、赤とうがらしを入れる。
- ズッキーニを重ねないように並べ、片面に焼き色をつけて返し、両面に焼き色がついたら火を止め、酢、しょう油の順に入れ味付けする。

ポイント

かぼちゃのラタトゥユ

材料 《2人分》

| | |
|---------|--------|
| かぼちゃ | 200g |
| トマト | 1コ |
| ピーマン | 2コ |
| なす | 1本 |
| 玉ねぎ | 1/2コ |
| オリーブ油 | 大さじ1 |
| 赤とうがらし | 1本 |
| にんにく | 1/2片 |
| パセリ | 少々 |
| ワインビネガー | 大さじ1 |
| さとう | 小さじ1/2 |
| 塩、こしょう | 少々 |

作り方

- かぼちゃはところどころ皮をむき、厚さ2cmほどに切る。ピーマンは縦に四つ切りに、玉ねぎは横半分に切ってから、厚さ2cm程に切る。なすはへたを切り落として皮をむき輪切りにする。
- トマトは皮をむき、横半分に切って、種を取り除いてからザク切りにする。赤とうがらしは小口切りに、にんにくはみじん切りにする。
- 鍋にオリーブ油を弱火に熱し、赤とうがらしとにんにくを炒める。香りが出たら①を入れて炒め合わせる。
- 野菜がしんなりしたら、水大さじ2、ワインビネガー、さとう、塩、こしょうを加えて、弱火で7~8分煮る。
- 最後にトマトを加えて、5分ほど煮てから火を止め、パセリのみじん切りをふる。

ポイント

きゅうりの即席漬

材料 《4人分》

| | |
|--------|------|
| きゅうり | 2本 |
| 赤とうがらし | 1本 |
| しょう油 | 50cc |
| 酢 | 20cc |
| ごま油 | 大さじ2 |

作り方

- きゅうりは両端を切り落とす。たてに四つ割りにして種をそぎ取り、長さ5cmに切る。
- 赤とうがらしは水でもどし、種を取り除いてからせん切りにする。
- ①と②をしょう油・酢・ごま油で和える。

ポイント

きゅうりのチョナムル

材料 《4人分》

| | | |
|------|-----------|------|
| きゅうり | 3本 | |
| 長ネギ | 1本 | |
| A | コチュジャン | 大さじ2 |
| | 酢 | 大さじ1 |
| | さとう | 大さじ1 |
| | にんにくすりおろし | 大さじ1 |
| | 白ごま | 大さじ2 |
| | しょう油 | 小さじ2 |
| こしょう | 少々 | |

作り方

- きゅうりは縦半分に切り、斜めに少し厚めのスライスにする。長ネギは斜めに薄めにスライスする。
- ①とAの調味料をよく和えて供する。

きゅうりのナムル

材料 《4人分》

| | |
|---------|---------|
| きゅうり | 4本 |
| おろしにんにく | 少々 |
| すりごま(白) | 大さじ2 |
| 塩 | 小さじ1/2強 |
| ごま油 | 大さじ1.5 |

作り方

- きゅうりは包丁の背で亀裂が入るくらいたたいてから2cmの長さに切る。
- ボウルににんにく、ごま、塩を入れ混ぜ、①を加えよく混ぜ、ごま油をかけて和える。

ポイント

オクラ

《夏》

オクラと長いものトロトロあえ

材料 《4人分》

| | |
|----------|-----------|
| オクラ | 1袋 (10本位) |
| 長いも | 4~5cm位 |
| もずく (市販) | カップ1 |

作り方

- ① オクラは塩でこすり、うぶげを取る。
- ② 鍋に湯を沸かしさっとゆで、さめたらみじん切りにする。
- ③ 長いもは皮をむきうす切りにしてから、あらみじん切りにする。
- ④ オクラと長いものをボウルに入れ、もずくを加えませ器に分ける。



ポイント

・もずくのさっぱり味と、オクラ、長いものトロトロでツルツルと食べれる。

いんげん

《夏》

いんげんピクルス

材料 《4人分》

| | |
|--------------------|-------|
| いんげん | 600g |
| (小さめでへたを取らない新しいもの) | |
| さとう | 400g |
| 酢 | 700cc |
| 粒こしょう | 10粒 |
| 塩 | 大さじ2 |
| ニッケの皮 | 1~2片 |

作り方

- ① いんげんはすじやへたを取らず、さやを傷つけないようにていねいに洗う。(傷つけるとそこから酢がしみ込みすぎたりやわらかくなるので気をつける。)
- ② たっぶり煮立った湯に塩を入れ、①のいんげんをさっと入れ、煮立ってきたら、手早く湯をきりざるにとりさましておく。(ゆですぎないこと。)
- ③ 粒こしょう4粒はスプーンでつぶし、後はそのままニッケの皮とあわせ、ガーゼで包み、木綿糸でかるくしばり最後の糸は長めに切る。
- ④ 酢とさとうを煮立ててさましておく。
- ⑤ 熱湯で殺菌したびんに②のいんげんと③の香辛料を入れ、④の甘酢を入れる。(香辛料が沈まないよう糸で長さを加減する。)

ポイント

・つけ汁からいんげんが出ないようにしておけば1年間ほもつ。半年位がすっぱすぎずおいしく食べられる。
・サラダや肉料理のつけ合わせ、お茶うけ等に利用できる。

ゴーヤ

《夏》

ゴーヤと豚肉の味噌炒め

材料 《4人分》

| | |
|------------|------|
| ゴーヤ | 2本 |
| 豚もも肉 (薄切り) | 150g |
| にんじん | 100g |
| にんにく | 2片 |
| ごま油 | 大さじ3 |
| みそ | 大さじ3 |
| A さとう | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ2 |

作り方

- ① ゴーヤは縦二つに切り、種を取り出し5ミリ巾に切る。
- ② にんにくはみじん切り、豚肉は2cm巾、にんじんは1cm巾の短冊切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、にんにくを炒め香りをだす。豚肉を加えてさらによく炒める。
- ④ にんじん、ゴーヤを入れて炒め、Aで味をととのえる。

ポイント

・ゴーヤは「にがうり」とも言う。苦味が気になる人は、塩でもんだり、サッとゆがくと苦味が少なくなる。

トマト

《夏》

卵とトマトのスープ

材料 《5人分》

| | |
|---------|-------|
| 卵 | 2コ |
| トマト | 小1コ |
| 豚肉(細切り) | 50g |
| 木綿豆腐 | 1/4丁 |
| 玉ねぎ | 1/4コ |
| えのきだけ | 少々 |
| 糸寒天 | 少々 |
| 片栗粉 | 小さじ1 |
| 塩 | 小さじ1 |
| 黒こしょう | 少々 |
| しょう油 | 小さじ1 |
| 豚骨・水 | 600cc |

作り方

- ① 豚骨でスープを取り、豚肉(細切り)は水から煮ておく。(あくをとる)
- ② トマトは2cmの角切り、えのきだけは2cm、豆腐はさいの目切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 糸寒天は、水で洗いすぐに水を切る。
- ④ ①のスープに玉ねぎ、えのきだけを入れ、煮えたらトマト、豆腐を加える。調味し、水とき片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。
- ⑤ 糸寒天を加え、火を止める。(糸寒天がない場合は入れなくても可)糸寒天は食物繊維をとるために入れています。



ポイント

・トマト 真っ赤に熟したトマトにはビタミン、ミネラルをはじめ生活習慣病を予防する効果のあるリコピンが含まれています。生で食べることの多いトマトですが、スープやスパゲティ、煮込み料理など、火を通して美味しく食べられます。

トマト

《夏》

トマトとアボガドのサラダ

材料 《4人分》

| | |
|-------------|--------|
| トマト | 大1コ |
| アボガド(熟したもの) | 1コ |
| A フレーンヨーグルト | 大さじ1 |
| マヨネーズ | 大さじ2 |
| 塩 | 小さじ1/2 |

作り方

- ① トマトを1~2cmの角切りにする。
- ② アボガド(熟したもの)は中身をスプーンでくり抜いて粗くつぶす。
- ③ Aを混ぜ合わせ、②をいれて混ぜ合わせ、トマトと和える。



ポイント

モロヘイヤ

《夏》

モロヘイヤのおひたし

材料 《4人分》

| | |
|------------------|------|
| モロヘイヤ | 1束 |
| 花かつお節 | 1パック |
| だししょう油(めんつゆ可) | |
| (だしとしょう油を混ぜても良い) | |

作り方

- ① モロヘイヤは葉先だけつみとり、熱湯でゆでる。
- ② ザルに上げて水気を切る。(しほらなくてもよい)
- ③ ②をみじん切りにする。器に盛り、だししょう油とかつお節をかける。

ポイント

- ・モロヘイヤは、スープやみそ汁に入れてもよい。
- ・モロヘイヤは、ゆでてきざんで、納豆と和えてもおいしい。

ゴーヤ

《夏》

ゴーヤのごまみそマヨネーズ和え

材料 《4人分》

| | |
|-------|-------------|
| ゴーヤ | 1/2本(190g位) |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| にんじん | 30g |
| しめじ | 1パック |
| 調味料 | |
| 白すりごま | 大さじ2 |
| みそ | 大さじ1 |
| マヨネーズ | 大さじ1 |
| さとう | 大さじ1 |

作り方

- ① ゴーヤをたてに切り、中のわたをスプーンで取る。3mmの厚さに切り、塩小さじ1/2をふり軽くまぜる。5分程したら、熱湯で30秒程ゆで、冷水に入れ水を切る。
- ② にんじんは千切りにし、しめじと共にさっと湯がきザルに上げる。ゆですぎない方が食感が良い。
- ③ 調味料を混ぜ合わせたところに①と②を入れて和える。(和えたてより時間をおいた方がゴーヤの苦味がうすれる。)

ポイント

トマト

《夏》

トマトのわさびしょう油サラダ

材料 《4人分》

| | |
|-------|--------|
| トマト | 1コ |
| 練りわさび | 小さじ1/2 |
| しょう油 | 大さじ1 |
| 大根 | 20g |

作り方

- ① トマトは横半分に切り、種をボウルに出す。
- ② ①のトマトを6等分にスライスする。種の面を上にして皿に盛る。
- ③ ①の種をほぐし、わさびとしょう油を合わせてドレッシングを作っておく。
- ④ 大根はさいの目切りにしておく。
- ⑤ ③のドレッシングを④にかけ、大根をちりぼめる。

ポイント

- ・彩りがきれいで、さわやかなサラダです。

さつまいも 《秋》

さつまいもの皮のきんぴら

材料 《4人分》

| | |
|---------|------|
| さつまいもの皮 | 240g |
| みりん | 大さじ2 |
| A しょう油 | 大さじ2 |
| 酒 | 大さじ2 |
| 水 | 大さじ4 |
| 赤とうがらし | 1本 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| いりごま | 小さじ2 |

作り方

- ① さつまいもの皮を細切りにし、水にさらし水気を切る。
- ② 赤とうがらしの種を除いて輪切りにする。
- ③ 鍋にごま油をしき、②のとうがらしを入れて熱し、①のさつまいもを炒める。
- ④ Aを加え、ふたをして弱火で3分煮る。
- ⑤ 皿に盛りつけたら、いりごまをちらす。

ポイント

ルッコラ 《夏》

ルッコラのサラダ

材料 《4人分》

| | |
|----------|--------|
| ルッコラ | 1把 |
| いか | 1ぱい |
| ほたて | 7~8個 |
| 貝 | 適宜 |
| 木の实 | 1袋 |
| レタス | 適宜 |
| きゃべつ | 適宜 |
| ごまドレッシング | |
| 酢 | 大さじ2.5 |
| オリーブ油 | 大さじ2 |
| ごま(すりごま) | 大さじ1 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| しょう油 | 大さじ1/2 |

作り方

- ① ルッコラは、10cmくらいに切る。
- ② レタスはちぎり、きゃべつは千切りにする。
- ③ いかは1cmの輪切り、ほたて、貝は生のまま薄きりにする。
- ④ ①、②、③と木の实を混ぜ合わせ、ごまドレッシングをかける。

ポイント

・ルッコラがたくさんあるときは、さっとゆがいて、しょう油とかつお節でお浸しでもおいしく食べられる。

ごぼう 《秋》

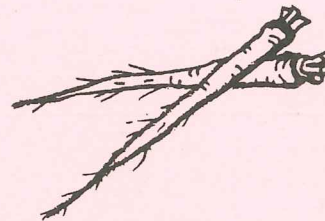
ごぼうのサラダ

材料 《4人分》

| | |
|--------|--------|
| ごぼう | 100g |
| 赤ピーマン | 20g |
| きゅうり | 40g |
| とり胸皮なし | 30g |
| 塩 | 少々 |
| レタス | 2枚 |
| ドレッシング | |
| 酢 | 大さじ1 |
| A 塩 | 小さじ1/3 |
| オリーブ油 | 小さじ2 |

作り方

- ① ごぼうは千切りにして水にさらし、アクをとる。熱湯に入れ、4~5分ゆで、ざるにとって冷ます。
- ② 赤ピーマンは千切りにし、熱湯でさっとゆでる。きゅうりは千切りにする。
- ③ 鶏肉は塩を少々ふり、ゆでて細かくさく。
- ④ ①と②と③をAで和え、レタスを敷いた器に盛る。



ポイント

じゃがいも 《秋》

じゃがいものかか煮

材料 《4人分》

| | |
|------------|-------|
| じゃがいも | 900g |
| 油 | 小さじ1 |
| かつお節(糸けずり) | 10g |
| だし汁 | 150cc |
| しょう油 | 大さじ2 |
| A さとう | 小さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、大きめの乱切りにし、面取りをして水にさらす。
- ② 鍋に油を熱し、水気をふき取った①を炒め、表面がすきとおってきたらだし汁を入れる。
- ③ Aを加え煮汁がなくなるまで煮る。火を止め、かつお節を入れてざっくり混ぜ合わせる。



ポイント

さつまいも

《秋》

さつまいもご飯

材料 《4人分》

| | | |
|----------|------|--------|
| 米 | 3合 | |
| さつまいも(中) | 1本 | |
| 水 | 3カップ | |
| A { | 塩 | 小1・1/2 |
| | 酒 | 大さじ1 |
| | みりん | 大さじ1 |
| ごま(白) | 適宜 | |

作り方

- ① さつまいもは皮をむき1cm角に切り、水にさらしてあくを抜く。
- ② 水を切り、米・水・Aとさつまいもを加え普通に炊き10～15分蒸らす。
- ③ 上・下にさっくり混ぜて器に盛り、白ごまを振る。



ポイント

かぶ、さつまいも 《秋》

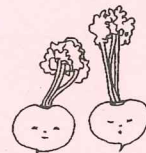
つづき野菜の福袋

材料 《4人分》

| | |
|--------|------|
| 油あげ | 4枚 |
| かぶ | 4コ |
| かぶの葉 | 適宜 |
| さつまいも | 200g |
| フルーン | 4ヶ |
| ばら肉(豚) | 120g |
| 下味の調味料 | |
| しょう油 | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ2 |
| 煮汁 | |
| だし汁 | カップ2 |
| しょう油 | 大さじ3 |
| 酒 | 大さじ1 |
| さとう | 大さじ2 |

作り方

- ① 油あげは、2等分に切って熱湯をかけて油抜きする。
- ② かぶは4等分に切る。葉は茹でて3cm位に切る。
- ③ さつまいもは大きめのサイコロに切ってレンジで少し温める。
- ④ ばら肉は3cmに切って下味をつける。
- ⑤ 油あげの中にかぶ、かぶの葉、さつまいも、フルーン、豚肉を入れ、切り口を上にして鍋に並べる。味がしみるまで煮る。



ポイント

じゃがいも 《秋》

じゃがいものニョッキ

材料 《4人分》

| | |
|----------------|----------|
| じゃがいも | 中2コ |
| バター | 小さじ1 |
| 牛乳 | 100cc |
| 卵 | 1コ |
| 小麦粉 | 100~150g |
| 粉(打粉) | 適宜 |
| 塩 | 少々 |
| トマトソース | |
| 玉ねぎ | 1コ |
| にんにく | 1片 |
| ベーコン | 3枚 |
| 缶詰トマト | 1缶 |
| トマトペースト | 1/2缶 |
| コンソメ | 1コ |
| バジリコ、こしょう、粉チーズ | |

作り方

- ① ジャがいもは皮をおき乱切りにしてやわらかく茹で、湯を切って弱火にかけて水分をとばし、マッシュにする。
- ② 小麦粉はふるっておく。
- ③ ①が熱いうちに、バター、卵、牛乳を加え、②を入れて耳たぶ位の硬さに練る。(小麦粉の量を調節する。)
- ④ 台の上に、打粉を使いながら③を2cm太さの棒状にのぼし、包丁で2cmほどに切り分ける。
- ⑤ 打粉をしたフォークの背に④を切り口を上にしてのせ、親指で真中をぐっと押しながら、フォークの先へと転がし引くとすじがつき、真中がくぼんだ貝の形になる。
- ⑥ たっぴりの熱湯に塩ひとつまみを落した中で茹で、器に盛り、好みのソースをかける。

ポイント

- ・耳たぶ位の硬さにする時、柔らかすぎると形を作る時に上手に出来ないので、硬さは小麦粉で調節する。
- ・うすくして、フライパンで焼いてもよい。

にんじん

《秋》

にんじんとしらすのごま炒め

材料 《4人分》

| | |
|------|--------|
| にんじん | 1本 |
| しらす | 大さじ8 |
| 油 | 大さじ1/2 |
| すりごま | 大さじ1 |
| しょう油 | 少々 |

作り方

- ① にんじんは斜めうす切りにしてから細切りにする。
- ② フライパンに油を熱して、しらす干しを入れ臭みを抜く。
- ③ ②に、①のにんじんを入れて炒めあわせ、すりごまをふり、しょう油を加えて味を調える。



ポイント

Blank box for notes.

さつまいも
ほうれん草

《秋》

グリーンカレー

材料 《4人分》

| | |
|----------|------------|
| レッドキドニー | 120g |
| (豆のドライ缶) | |
| 鶏肉 | 200g |
| さつまいも | 250g |
| 玉ねぎ | 160g (中1コ) |
| セロリ | 110g (1本) |
| ほうれん草 | 170g (1束) |
| 水 | カップ4 |
| 油 | 適宜 |
| カレールー | 適宜 |

作り方

- ① 玉ねぎ・セロリは薄切りにする。
- ② 鶏肉は1口大に、さつまいもは皮つきのまま1cm角位の細目に切る。
- ③ ほうれん草は洗って粗く切っておく。
- ④ ①を油で透き通る位よく炒める。
- ⑤ よく炒めたら水を1と1/2カップを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ⑥ 別の鍋で鶏肉を炒め白くなったらさつまいもを加え炒めて、水を2と1/2カップ加えて煮る。
- ⑦ ④の粗熱を取りミキサーに掛け、その後ほうれん草を加える。
- ⑧ ⑥の鍋に⑦を入れ、レッドキドニーも加え5～6分煮る。
- ⑨ カレーのルーを加えて煮込む。

ポイント

Blank box for notes.

小松菜

《冬》

豚肉と小松菜のアーモンド炒め

材料 《4人分》

| | |
|-----------|------|
| 豚もも薄切り肉 | 120g |
| 小松菜 | 150g |
| にんじん | 20g |
| スライスアーモンド | 10g |
| 豆板醤 | 小1/2 |
| しょう油 | 小さじ2 |
| 酒 | 小さじ2 |
| 油 | 大さじ1 |

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 小松菜は熱湯で色よくゆで、水にとって水気を絞り、4cm長さに切る。
- ③ にんじんは短冊切りにする。
- ④ フライパンを温めてアーモンドを入れ、こんがりとした焼き色がつくまで炒り、いったん取り出す。
- ⑤ フライパンに油を熱し、豚肉とにんじんを入れ炒める。肉の色が変わったら、小松菜と豆板醤を加えて炒める。
- ⑥ しょう油と酒で調味し、アーモンドを戻し入れてひと炒めする。

ポイント

・アーモンドのカリッとした歯ざわりと香ばしさを生かすため、加えたら手早く仕上げを//

にんじん

《秋》

にんじんサラダ

材料 《4人分》

| | | |
|------|-------|--------|
| にんじん | 300g | |
| 玉ねぎ | 30g | |
| にんにく | 小1片 | |
| A | 塩 | 小さじ1/3 |
| | こしょう | 少々 |
| | | 大さじ1 |
| | オリーブ油 | 大さじ2 |
| | 酢 | 大さじ1.5 |
| | さとう | 小さじ1 |
| | ローリエ | 2枚 |

作り方

- ① にんじんは千切り(細く)にし、塩少々振りいれ、水気をしぼる。
- ② 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ③ Aの材料を混ぜて、ドレッシングを作る。
- ④ ボウルに①、②を入れ、③のドレッシングで和え、ローリエも加える。



ポイント

・翌日食べると美味しい。

にんじん 《秋》

やわらか梅肉煮

材料 《4人分》

| | |
|------|-------|
| にんじん | 1本 |
| バター | 小さじ1 |
| さとう | 大さじ1 |
| 梅干 | 1コ |
| だし汁 | 200cc |

作り方

- ① にんじんは皮をむき1cm厚さの輪切りにする。
- ② ①のにんじんをさっと洗って鍋に入れ、バター、さとう、梅干をちぎって加える。
- ③ だし汁を注ぎ、落しふたをして火にかける。
- ④ 煮立ったら中火にして15分ほど煮て、煮汁がなくなるまで煮つめる。

ポイント

・梅干を加えることにより、グラッセよりもさっぱりする。

冬瓜 《秋》

冬瓜と豚肉の春雨炒め

材料 《4人分》

| | |
|---------|----------|
| 冬瓜 | 1/8~1/6コ |
| 豚薄切り肉 | 100~150g |
| 緑豆春雨 | 30g |
| ごま油 | 大さじ1 |
| 水 | 200ml |
| ナンプラー | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| テンメンジャン | 大さじ1 |
| 赤とうがらし | 1/2~1本 |
| 細ねぎ | 2~3本 |
| レモン汁 | 小さじ1 |
| 水溶片栗粉 | |
| 〔片栗粉〕 | 大さじ1 |
| 〔水〕 | 大さじ1 |

作り方

- ① 冬瓜は皮をむき種を取って、5mmくらいの薄切りにする。細ねぎと赤とうがらしは小口切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油を敷き、赤とうがらしと冬瓜を炒める。冬瓜に火が通ったら豚肉を加え、色が変わるまで炒める。
- ③ 鍋に水を入れて火にかき、沸騰したら春雨を入れ、春雨が柔らかくなったら、②のフライパンに湯ごと加える。
- ④ ③が煮立ったら中火にし、ナンプラー・酒・テンメンジャンを加え、再び煮立ったら混ぜ合わせた水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、最後にレモン汁を加えてさっと混ぜ、器に盛って細ねぎを散らす。

ポイント

小松菜 《冬》

小松菜の変わり白あえ

材料 《4人分》

| | |
|-------|------|
| 小松菜 | 500g |
| しょう油 | 大1/2 |
| 豆腐 | 1丁 |
| ごま | 大さじ3 |
| さとう | 大さじ1 |
| 味噌 | 小さじ2 |
| 塩 | 小1/5 |
| マヨネーズ | 大さじ1 |
| 練りがらし | 小1/2 |

作り方

- ① 小松菜は塩ゆでし、水にさらしてしぼり、しょう油をふってしぼり、3cmの長さに切る。
- ② 豆腐は熱湯にほぐし入れてひとゆでし、ざるに上げる。10分おいて水気をきる。
- ③ ごまを炒ってすり、さとう・味噌・②を加えながらすり、塩・マヨネーズ・練りがらしで味を調え、①を入れてあえる。



ポイント

じゃがいも 《秋》

ほっとポテトサラダ

材料 《4人分》

| | |
|----------|--------|
| じゃが芋 | 大3コ |
| 玉ねぎ | 1/2コ |
| セロリ | 1/2本 |
| 卵 | 2コ |
| 芝えび | 100g |
| マヨネーズ | カップ1/2 |
| 塩、こしょう | 少々 |
| パプリカ(粉末) | 少々 |

作り方

- ① じゃが芋は皮をむき、細の目に切りやわらかくなるまで茹で水を切る。
- ② 玉ねぎ、セロリはかるく茹でてから粗みじん切り
- ③ 卵は固ゆでにして粗みじん切り
- ④ 芝えび(冷凍でもよい)は茹でておく。
- ⑤ ①~④をマヨネーズで和え塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑥ 耐熱皿に⑤を入れ200℃のオーブンで15~20分焼く。
- ⑦ パプリカをふって食卓へ

ポイント

・アメリカの住んでいるところを訪ねた時に教えてもらった料理です。えびの代わりにかに缶でもOK

小松菜のおから蒸しケーキ

材料 《4人分》

| | |
|-----------|------|
| 小松菜 | 150g |
| 卵 | 2個 |
| おから | 70g |
| ヨーグルト | 50cc |
| 甘納豆 | 適量 |
| 油 | 大さじ3 |
| さとう | 70g |
| 小麦粉 | 70g |
| ベーキングパウダー | 小さじ1 |
| 重曹 | 小さじ1 |

作り方

- ① 小松菜、ヨーグルト、油大さじ2をミキサーにかけ、重曹を振り入れる。
- ② 卵は黄身と白身に分け、黄身と油をよく混ぜ合わせる。白身はよく泡立て、さとうを入れる。
- ③ 小麦粉にベーキングパウダーを入れてよくふるい、さらにおからを加える。
- ④ ③に①、②、を加え、さっくり混ぜ甘納豆を振り入れる。
- ⑤ ④を型に流し入れ、強火で20分蒸す。

* 竹串を刺して何もつかなければ、蒸しあがっているサイン。



ポイント

いわしと小松菜のギョーザ

材料 《2人分》

| | |
|------------|--------------|
| いわし(3枚おろし) | 120g |
| 小松菜 | 100g |
| 長ネギ | 10g |
| しょうが | 少々 |
| A | しょう油 小さじ1/3 |
| | 酒 小さじ1強 |
| | 片栗粉 小さじ1・1/3 |
| ギョーザの皮 | 14枚 |
| 油 | 大さじ1 |
| 酢醤油 | |
| | しょう油 小さじ1 |
| | 酢 小さじ1.3 |

作り方

- ① いわしは皮をとって、包丁で細かくたたく。
- ② 小松菜はゆでて水に取り水分をしぼって細かく刻み、さらに水分を強くしぼる。
- ③ 長ネギとしょうがはみじん切り。
- ④ ボウルに①、②、③とAを入れよく練り混ぜる。
- ⑤ ④のたねを14等分し、ギョーザの皮で包む。
- ⑥ フライパンに油を熱し、④の餃子を並べ、焼き色がついたら水50ccを入れ、ふたをして、蒸し焼きする。
酢醤油をつけて食べる。



ポイント

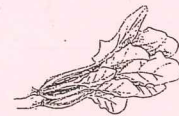
ほうれん草のクリーム煮

材料 《4人分》

| | |
|--------|----------|
| ほうれん草 | 500g |
| 生しいたけ | 16枚 |
| 玉ねぎ(小) | 1コ |
| 豚薄切り肉 | 200g |
| バター | 大さじ3 |
| 小麦粉 | 大さじ2 |
| スープ | カップ1 |
| 牛乳 | カップ1・1/2 |
| 生クリーム | カップ1/4 |
| 塩・こしょう | 少々 |

作り方

- ① ほうれん草は塩茹でし、水にとってしぼる。5cmの長さに切る。
- ② 生しいたけは、2つに切る。
- ③ 玉ねぎはみじん切り、豚肉は2cm幅に切って、塩・こしょうする。
- ④ ③の玉ねぎと豚肉を順にバター大さじ1で炒め、小麦粉をふる。スープと牛乳を加えて、少し煮る。
- ⑤ ①と②をバター大さじ2で炒め、塩・こしょうをふる。
- ⑥ ⑤を④に加えて、少し煮る。生クリームを加えて出来上がり。



ポイント

・ほうれん草と牛乳味がぴったりです。

はま菜チャンフル

材料 《5人分》

| | |
|--------|--------|
| ・豚肉 | 100g |
| ・玉ねぎ | 1/4コ |
| ・小松菜 | 1/4束 |
| ・ピーマン | 1コ |
| ・もめん豆腐 | 2/3丁 |
| ・卵 | 2コ |
| ・ごま油 | 小さじ1 |
| ・塩 | 少々 |
| ・こしょう | 少々 |
| ・しょう油 | 小さじ1 |
| ・さとう | 小さじ1/2 |
| ・酒 | 小さじ1 |
| ・みりん | 小さじ1/2 |
| ・かつお節 | 1パック |

作り方

- ① 小松菜は3cm位に切り、玉ねぎはうす切り、ピーマンは千切りにする。
- ② 小松菜は熱湯でさっとゆでる。
- ③ 豆腐はゆでて、水切りをする。
- ④ フライパンを熱し、ごま油を入れる。
- ⑤ 豚肉を炒め、玉ねぎ、ピーマンの順に炒める。
- ⑥ ⑤の野菜がしんなりしたら、豆腐を入れて炒める。
- ⑦ ⑥に小松菜、かつお節を加え、とき卵をまわしながら入れて、炒める。



ポイント

小松菜は年間を通じて栽培されている作物です。ビタミンA、C、カルシウム、鉄が多く含まれていて栄養的にもとてもすぐれた野菜です。味にくせがないので学校給食でも年間を通じていろいろな献立に取り入れています。

小松菜

《冬》

小松菜としらすのおやつケーキ



材料 《4人分》

| | |
|-----------|------|
| 小松菜 | 25g |
| 小麦粉 | 100g |
| ベーキングパウダー | 小さじ1 |
| 卵 | 1こ |
| さとう | 大さじ3 |
| しらす | 25g |
| 油 | 大さじ3 |

作り方

- ① 小麦粉とベーキングパウダーをあわせてふるっておく。
- ② 卵をボールに入れ、かるく泡立て、3回に分けてさとうを加える。
- ③ 小松菜はあらみじん切りにし、しらすとともに②のボールに入れ、①、油の順に加えてさっくり混ぜる。
- ④ オーブンの鉄板にクッキングシートをしき、③を流し、180度で15～20分焼く。

ポイント

Blank box for notes.

ほうれん草

《冬》

ほうれん草とポテトのグラタン

材料 《4人分》

| | |
|----------|----------|
| ほうれん草 | 1束 |
| じゃがいも | 中2個 |
| しめじ | 1パック |
| 玉ねぎ | 中1/2個 |
| ベーコン | 4枚 |
| ホワイトソース | |
| 小麦粉 | 50g |
| バター | 50g |
| 牛乳 | カップ3 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| ミートソース缶 | 1/2缶 |
| パン粉 | 大さじ1・1/2 |
| ナチュラルチーズ | 100g |
| 溶かしバター | 大さじ2/3 |
| 油 | 適宜 |
| 塩・こしょう | 少々 |

作り方

- ① ほうれん草は、3cm長さに切り、軸と葉に分けておく。
- ② じゃがいもは皮をむき、5mmの厚さのいちょう切りにし、やわらかくなるまでゆでる。
- ③ しめじは小房に分ける。
- ④ 玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは、1cm幅に切る。
- ⑤ ホワイトソースを作る。(材料を火にかける)
- ⑥ 耐熱皿に油を薄くぬり、ミートソースを敷く。その上に②のじゃがいもを敷き詰める。
- ⑦ ④のベーコンと①のほうれん草の軸を炒め、ほうれん草がしんなりしたら、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草の葉を炒める。
- ⑧ ⑦に⑤のホワイトソースの1/3量を加え、塩・こしょうをする。
- ⑨ ⑧を⑥の耐熱皿に入れ、残りのホワイトソースをかける。Aを上からかけ、220度のオーブンで10分焼く。

ポイント

- ・ほうれん草を小松菜にしてもよい。
- ・ホワイトソースとミートソースが両方入った、贅沢なグラタン！

小松菜

《冬》

たらの胡麻焼き 小松菜のクリームソース添え

材料 《4人分》

| | |
|------------|-------|
| たら | 4切 |
| 卵 | 1/2個 |
| 白ごま | 50g |
| 小松菜 | 1把 |
| にんじん | 小1/2本 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 胡麻だれ | 50cc |
| ポン酢 | 大さじ1 |
| ナツメグ(パウダー) | 少々 |
| 生クリーム | 50cc |
| レモン | 適量 |
| 塩・黒こしょう | 少々 |

作り方

- ① たらの切り身の小骨を除いて、塩・黒こしょうをする。
- ② ①をほぐした卵にくぐらせて、白胡麻を広げた薄いバットに、手で押し付ける。
- ③ オーブンプレートにクッキングシートを敷き、②のたらを並べる。
- ④ 180℃に温めたオーブンで約15分焼く。(鱈の胡麻焼き)
- ⑤ 小松菜は塩でゆで、冷水にとる。水気をよく切り、小口切りにする。
- ⑥ にんじんの皮をむき、リボン状に切る。(長さ約5cm、巾7mm、厚さ3mm)
- ⑦ フライパンに油をしき、⑤の小松菜と⑥のにんじんを入れて炒め、ナツメグ・塩・こしょうをして、生クリームを加えて味を調える。(小松菜のクリームソース和え)
- ⑧ 小松菜のクリームソース和えを盛り、手前に鱈の胡麻焼きを盛り、レモンのくし型切りを添える。
- ⑨ 市販の胡麻だれを少量のポン酢でのばし、味を調えてたらの手前にソースとして添える。

提供:横浜マイスター 清水 郁夫

ポイント

- ・小松菜は炒めるので、サッとゆでること。

小松菜

《冬》

小松菜と海鮮のエスニック炒め

材料 《4人分》

| | |
|----------|--------|
| 小松菜 | 1束 |
| えび | 200g |
| ねぎ | 1本 |
| 赤とうがらし | 1本 |
| にんにく | 1かけ |
| オイスターソース | 大さじ1 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 酒 | |
| 片栗粉 | 大さじ2~3 |
| 油 | |

作り方

- ① えびは背わたをとって、塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉少々をふっておく。
- ② 小松菜は茹でて4cm長さに切る。ねぎは斜め薄切りにする。赤とうがらしは種を除いて小口切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油大さじ1を熱し、えびを炒めて取り出しておく。
- ④ さらに油大さじ1でにんにく、赤とうがらしを軽く炒め、小松菜、ねぎも加え、塩小さじ1、酒とオイスターソース、スープ(又は湯)を加えてひと煮し、えびを加え炒め合わせ味を調えて、皿に盛る。

ポイント

- ・えびをホタテやかににしてもよい。

水菜

《冬》

水菜と冬瓜のスープ煮

材料 《4人分》

| | |
|------------|------|
| 水菜 | 300g |
| 冬瓜 | 100g |
| ベーコン | 8枚 |
| 固形スープの素 | 1コ |
| 塩・あらびきこしょう | 少々 |

作り方

- ① 水菜は3cm長さに、冬瓜は縦4cm幅に切り硬い皮をおき、横3mm厚さに切る。ベーコンは3cm幅に切る。
- ② 鍋に冬瓜を入れ、水をひたひたになるまで入れてから火にかける。
- ③ ベーコン、固形スープの素を入れ、冬瓜に火が通ったら水菜を入れ、しばらく蒸し煮する。
- ④ 塩、あらびきこしょうで味を調える。

ポイント

・水菜は、「京菜」「壬生菜（みぶな）」とも言う。茹でて、からし和えにする他、塩漬け、煮物などに使う。最近のものは辛味も少なく、サラダにも向く。

大根

《冬》

ふろふきチーズ大根

材料 《4人分》

| | |
|------|--------|
| 大根 | 8cm |
| 米 | 大さじ4 |
| こんぶ | 5×10cm |
| バター | 20g |
| チーズ | 20g |
| こしょう | 適宜 |

作り方

- ① 大根は2cmの厚さの輪切りにし、皮をおき、面取りをする。裏側にやや深く十字の隠し包丁を入れる。
- ② こんぶは汚れを乾いた布巾かペーパータオルでふき、たっぷりの水につけてもどす。
- ③ 鍋にこんぶを敷いて①を並べ、かぶるくらいに②のつけ汁を注いで米を加え火にかける。煮立ったら弱火にして60分ほど茹でる。
- ④ 煮汁を100cc別鍋にとり(米も)、バターを溶かしながら沸かす。
- ⑤ ④を火から下ろし、鍋を揺らしながら余熱でチーズを溶かす。
- ⑥ ③の大根を4つにカットし、⑤のソースをかけ、塩、こしょうをふって供する。

ポイント

ほうれん草

《冬》

ほうれん草とメンマの炒め

材料 《4人分》

| | |
|--------|------|
| ほうれん草 | 1束 |
| メンマ | 100g |
| ごま油 | 大さじ1 |
| 油 | 大さじ1 |
| しょう油 | 大さじ1 |
| 塩・こしょう | 少々 |

作り方

- ① メンマを細く切り、しょう油をからめて10分おく。
- ② ほうれん草は、かためにゆでて、4cm長さに切る。
- ③ フライパンを熱し、ごま油を入れて①のメンマを炒める。
- ④ 香りが出てきたら、②のほうれん草を加えて手早く炒め、塩・こしょうで味を調える。

ポイント

ほうれん草

《冬》

ほうれん草とじゃがいものオープンオムレツ

材料 《2人分》

| | |
|---------|--------|
| 卵 | 2コ |
| ほうれん草 | 40g |
| じゃがいも | 40g |
| トマト | 30g |
| プロセスチーズ | 20g |
| 塩 | 小さじ1/5 |
| こしょう | 少々 |
| 油 | 小さじ2 |

作り方

- ① ほうれん草はゆでて水に取り、水気を切って1cmの長さに切る。じゃがいもは1cm角に切ってゆでる。
- ② トマトは皮と種を取って1cm角に切る、チーズも1cm角に切る。
- ③ 卵は割りほぐして塩・こしょうし、①と②を入れ混ぜる。
- ④ 小さめのフライパンに油を熱し③を流し入れ、木じゃくしで大きく混ぜ、半熟状になったら、裏返して色よく焼く。



ポイント

水菜 《冬》

水菜のはりはり漬け

材料 《4人分》

| | |
|------|-------|
| 水菜 | 200g |
| 水 | 100cc |
| 酒 | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |
| しょう油 | 大さじ1 |
| かつお節 | 4g |

作り方

- ① 水菜は洗って約5cmの長さに切る。
- ② 鍋に水、酒、みりん、しょう油を入れ、火にかける。
- ③ 沸騰したら削りかつおを加え、ひと煮立ちさせる。
- ④ 水菜を加え、まぜながら手早く煮る。
- ⑤ 煮あがったらすぐに器に盛る。

ポイント

ほうれん草 《冬》

ほうれん草のごま味噌あえ

材料 《4人分》

| | |
|-------|------|
| ほうれん草 | 2束 |
| にんじん | 1本 |
| きくらげ | 5g |
| 塩 | 少々 |
| A | |
| 白ごま | 大さじ6 |
| みぞ | 大さじ3 |
| みりん | 大さじ1 |
| しょう油 | 大さじ1 |

作り方

- ① ほうれん草は、かためにゆでて3cm長さに切る。
- ② にんじんはせん切りにし、さっとゆでる。
- ③ きくらげはもどしてゆで、食べやすい大きさに切る。
- ④ Aの材料で、ごまだれを作る。先に、すり鉢で白ごまを油分がでるまでよくすり、他の材料を加えて混ぜる。
- ⑤ ④に①～③の材料を加えて和える。

ほうれん草のキッシュ風

材料 《4人分》

| | |
|--------|-----|
| ほうれん草 | 1束 |
| にんじん | 40g |
| 卵 | 3コ |
| 牛乳 | 少々 |
| ベーコン | 30g |
| 塩・こしょう | 適宜 |

作り方

- ① ほうれん草は、かためにゆでて3cm長さに切る。
- ② にんじんはせん切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 卵をほぐして牛乳を加え、塩・こしょうを少々しておく。
- ④ フライパンに油を入れ、②を炒めて火が通ったら①を加えてさっと炒め、塩・こしょうで味付けをする。
- ⑤ ④に③の卵を流し入れて、ふたをして蒸し焼きにする。

大根 《冬》

大根葉のふいかけ

材料 《4人分》

| | |
|--------|--------|
| 大根葉 | 100g |
| じゃこ | 40g |
| ごま油 | 大さじ1/2 |
| みりん | 大さじ1 |
| 薄口しょう油 | 大さじ1/2 |

作り方

- ① 大根葉は塩を入れた熱湯でゆで、水気をきって、みじん切りにしてかたくしぼる。
- ② 鍋にごま油を熱し、じゃこを炒り、カリカリになったら①の大根葉を加えて炒りつける。
- ③ ②にみりんとしょう油を加えて、味を調える。

ポイント

・じゃこを素干しえびに代えてもよい。

大根葉の煮びたし

材料 《4人分》

| | |
|----------|------|
| 大根葉 | 1本分 |
| にんじん | 小1本 |
| 厚揚げ | 1枚 |
| 油 | 少々 |
| だし汁 | 適宜 |
| しょう油・みりん | 適宜 |
| 白ごま | 小さじ1 |

作り方

- ① 大根葉はさっと湯がき、水にとってから、かたくしぼって2cmに切る。
- ② にんじんと厚揚げは、厚めのせん切りにする。
- ③ 油で材料を炒め、だし汁・しょう油・みりんを煮る。
- ④ 仕上げに白ごまをふる。

ポイント

・白ごまは、すりごまでもよい。

ほうれん草 《冬》

ほうれん草の菊花和え

材料 《4人分》

| | |
|-------|------|
| ほうれん草 | 1束 |
| エリンギ | 100g |
| A | |
| しょう油 | 小さじ2 |
| 酢 | 小さじ |
| 菊花の花 | 50g |

作り方

- ① ほうれん草を茹でて水にとり、しぼって、3~4cmに切る。
- ② 菊の花をさっとゆでてしぼる。
- ③ エリンギは網で焼いて手でほぐす。
- ④ ①と②と③をAで和える。



ポイント

・エリンギだけでなく、好みのきのこ類を使って下さい。

小松菜

《冬》

小松菜と豆腐のいため煮

材料 《4人分》

| | |
|--------|----------|
| 小松菜 | 1把(400g) |
| 豆腐 | 1丁 |
| 油揚げ | 3枚 |
| 油 | 大さじ3 |
| さとう | 大さじ3 |
| 薄口しょう油 | 大さじ3 |
| 塩 | 小さじ1/2 |

作り方

- ① 小松菜は洗い、4~5cmの長さに切る。
- ② 豆腐は水をきり、泡立て器で軽くほぐす。
- ③ 油揚げは油抜きをし、1cm巾の短冊切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し①を強火で炒めしんなしたら、②、③を加えて炒め、砂糖、薄口しょう油、塩で調味し強火で3~4分煮る。

ポイント

大根

《冬》

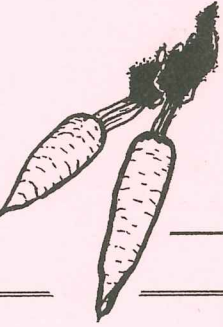
大根と手羽元の煮物

材料 《4人分》

| | |
|--------|--------|
| 大根 | 2/3本 |
| 手羽元 | 12本 |
| 酢 | 大さじ1 |
| 油 | 大さじ1 |
| だし汁 | カップ5 |
| さとう | 大さじ3 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| 薄口しょう油 | 大さじ3 |
| しょう油 | 大さじ2 |
| 大根の葉 | 2本 |

作り方

- ① 大根は2cmの厚さの輪切り(大きいものはさらに半分の半月切りにする)にし、皮を厚くむき、面取りする。米のとぎ汁に酢を入れて20分ゆでる。水洗いして、ぬめりをとる。
- ② 熱したフライパンに油を入れ、手羽元を両面こんがり焼く。焼きあがったら、ざるに入れ熱湯をまわしかける。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、①と②の大根と手羽元を入れて煮る。煮立ったらさとうを加えて5分煮る。塩・しょう油を加えてアクをとりながら弱火で15~20分コトコト煮る。
- ④ 器に盛り、青味(大根の葉のゆでて、小口切りにしたもの)ものをふる。



ポイント

- ・手羽元を焼いた後、熱湯をかけることで余分な油を取り除くことができる。
- ・大根は、硬いままだと、味が浸みないので、軟らかくなるまでしっかりゆでてから味付けをする。

大根

《冬》

大根サラダ ねぎ油ソース

材料 《4人分》

| | |
|--------|------|
| 大根 | 10cm |
| きゅうり | 1本 |
| 長ねぎ | 1/2本 |
| 鶏ささみ | 3本 |
| くらげ | 1パック |
| 塩・こしょう | 適宜 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 油 | 大さじ1 |
| ごま油 | 大さじ1 |

作り方

- ① 大根は皮付きのまま2cmの厚さの短冊切りにし、塩をして10分おく。
- ② きゅうりは縦半分に切り、種をスプーンなどで取り、斜め薄切りにし、塩をして10分おく。
- ③ ねぎは白髪ねぎにしておく。
- ④ くらげは、水に浸し3~4cmに切っておく。
- ⑤ ささみは、塩・こしょうと酒をふり、ラップをかけてレンジで5分加熱し、粗熱をとってほぐす。
- ⑥ ①と②を軽くしぼって、皿の外側に盛り、④と⑤のくらげとささみそれぞれとねぎを中央に盛る。
- ⑦ 小鍋に油とごま油を入れ、煙がでるくらいまで熱し、⑥に上からかける。

ポイント

- ・十分熱した油をかけることは、豆腐の蒸し物やその他のサラダ等にも応用できる。

小松菜

《冬》

小松菜とベーコンのオイスターソースあんかけ

材料 《4人分》

| | |
|-----------|--------|
| ・小松菜 | 1束 |
| ・ベーコン | 30g |
| ・にんにく | 2片 |
| ・しめじ | 1/2パック |
| ・玉ねぎ | 1/2コ |
| ・オイスターソース | 小さじ2 |
| ・しょう油 | 小さじ2 |
| ・ごま油 | 大さじ1 |
| ・塩・こしょう | 適宜 |
| ・水溶性片栗粉 | 大さじ1 |
| ・油 | 大さじ2 |

作り方

- ① 小松菜は根をおとし、水洗いし、5cm幅に切り、葉と茎に分けておく
- ② にんにくはみじん切り、ベーコン1cm幅に、しめじはほぐし、玉ねぎはスライスにしておく
- ③ 油でにんにくを炒め香りを出し、玉ねぎを入れさらに炒める。ベーコンを加えしめじ、小松菜を入れ炒める
- ④ 小松菜から水分が出たらフライパンをかたむけ出てきた汁に塩、こしょう、オイスターソース、しょう油を入れ味を整える
- ⑤ 全体をからめ再度フライパンをかたむけ、汁に水溶性片栗粉でとろみをつけてごま油を加え香りづけする
- ⑥ 皿または丼に盛り供する

ポイント

小松菜

《冬》

小松菜のオムレツ

材料 《4人分》

| | |
|---------|----------|
| 小松菜 | 1把(400g) |
| じゃがいも | 1個 |
| 卵 | 4個 |
| オリーブ油 | 大さじ1 |
| にんにく | 1片 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| ソース | |
| マヨネーズ | 30g |
| 酢 | 小さじ1 |
| にんにくおろし | 小さじ1 |

作り方

- ① 小松菜は熱湯でサッとゆでて、よく水気をきり、適当に刻む。
- ② じゃがいもは厚めのいちょう切りにし、水から茹でて竹串が通るくらいで、ザルにあげて置く。
- ③ 直径18cmのフライパンにオリーブ油を入れ、つぶしたにんにくを入れて、弱火でじっくりと香りをだす。
- ④ ①の小松菜と、②のじゃがいもを③に加えて軽く炒め、塩・こしょうをし、よく溶いた卵を流し込む。
- ⑤ 両面にきれいな焼き色をつけながら中まで火を通し、皿に移して1/8カットする。
- ⑥ ソースの材料をあわせ、オムレツにかける。

ポイント

大根

《冬》

大根と里芋のクリームスープ

材料 《4人分》

| | |
|----------|-------|
| 葉つき大根 | 400g |
| 里芋 | 中2個 |
| たまねぎ | 中1/2個 |
| サラダ油 | 少々 |
| 牛乳 | 70cc |
| ブイヨン | 400cc |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 〔応用〕ベーコン | 20g |

作り方

- ① 大根の葉は茎の部分と葉にわけて、葉の部分を細かく切り、油でから揚げにして浮き身とする。
- ② 大根は、皮をむかないで火が通りやすいように、薄いいちょう切りにし、茎の部分は1cm長さ切っておく。(2/3本分)
- ③ 残りの大根を約6mmの角切りにし、やわらかく煮て浮き身とする。
- ④ 里芋は薄皮をむき、スライスする。たまねぎは繊維を切るようにスライスしておく。
- ⑤ 鍋に油を熱し、たまねぎを加えて焦がさないように透き通る位まで炒める。(大根の茎も一緒に炒める)
- ⑥ 大根と里芋を加え、白く透き通るまでさらに炒め、ブイヨンを注ぐ。
- ⑦ スープをミキサーにかけて滑らかなピューレにする。
- ⑧ 鍋にもどして温め、塩・こしょうをして牛乳を加え、味を調える。

応用編

1. にベーコンを加え沸とうさせ、アクを引き、やわらかくなるまで煮る。ベーコンは取り出してミキサーにかける。
2. 取り出したベーコンを浮き身とする。

盛り付け

器に③の大根の浮き身を入れ、スープを注ぐ。その上に①のから揚げにした大根の葉を散らす。

提供:横浜マイスター 清水 郁夫

ポイント

◎大根は、葉の近くの上部分が甘く、先の方が辛い。
上:大根おろしに 中:煮物や味噌汁の具に 下:炒め物に

大根

《冬》

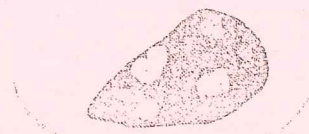
はま菜いっぱい和風カレー

材料 《5人分》

| | |
|--------|--------|
| 豚肉 | 150g |
| 里いも | 2コ |
| にんじん | 4cm |
| 大根 | 1/3本 |
| ねぎ | 1/2本 |
| こんにゃく | 1/4枚 |
| まいたけ | 1/4パック |
| さやいんげん | 5本 |
| しょうが | 少々 |
| 油 | 小さじ1 |
| 塩 | 小さじ1 |
| かつお節 | 1パック |
| 水 | 380cc |
| 片栗粉 | 小さじ2 |
| しょう油 | 大さじ2 |
| カレー粉 | |
| 小麦粉 | 20g |
| マーガリン | 20g |
| カレー粉 | 小さじ1 |

作り方

- ① かつお節でだしをとる。
- ② 里いもは半月切り、こんにゃくは短冊きり、いんげんを2cmに切りそれぞれゆでておく。
- ③ まいたけはほぐし、にんじん、大根はいちょう切り、ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- ④ 小麦粉・マーガリン・カレー粉でカレールーを作る。
(市販のカレールーでも可。塩・しょう油は控えた方がよい。)
- ⑤ 鍋を熱し、油を入れて、しょうがと豚肉を炒める。
- ⑥ こんにゃく、大根、にんじんを入れて炒める。まいたけも加えさらにいためる。
- ⑦ だしを入れ、アクを取りながら煮込む。
- ⑧ 材料が煮えたら、里いも、塩、しょう油を入れルーを加えて弱火でよく煮込む。
- ⑨ おぎを加え、水溶性片栗粉でとろみをつけ、火をとめ、いんげんをちらす。



ポイント

・横浜の大根の最盛期は11月～12月です。
・「はま菜ちゃん」には野菜26品目、果物4品目があります。

小松菜

《冬》

小松菜のオリーブ炒め にんにくしょう油かけ

材料 《4人分》

| | |
|--------|------|
| 小松菜 | 1束 |
| オリーブ油 | 40cc |
| にんにく | 1片 |
| しょう油 | 小さじ1 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 水溶性片栗粉 | 大さじ1 |

作り方

- ① 小松菜の根を落し、良く水洗いし水気を切っておく。
- ② にんにくをみじん切りにし、①の小松菜を葉と茎にわけておく。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを入れきつね色に炒め、②の茎を入れ、しんなりしたら葉を入れ炒め、塩、こしょうし水分を切りながら皿に盛る。
- ④ 残った水分にしょう油を入れて香りをだし、水溶性片栗粉でとろみをつけ、③にかけて皿に盛る。

ポイント

白菜

《冬》

白菜のサラダ

材料 《4人分》

| | |
|------------|------|
| 白菜 | 1/4株 |
| さとう | 大さじ3 |
| オリーブ油 | 大さじ3 |
| A レモン汁 | 大さじ2 |
| 白ワインビネガー | 大さじ2 |
| 塩・こしょう | 適量 |
| マスタード | 小さじ1 |
| パセリ(みじん切り) | 大さじ1 |

作り方

- ① 白菜は軸と葉先に切り分け、軸はセンチに沿って、6cm長さの拍子切り、葉は細切りにする。
- ② ①をペーパータオルに包んで冷蔵庫で10~15分冷やし、パリッとさせる。
- ③ Aの材料をボールに入れてよく混ぜてドレッシングを作る。
- ④ ②にみじん切りのパセリを加えて混ぜ、器に盛り、③のドレッシングをかける。



ポイント

じゃがいも

《冬》

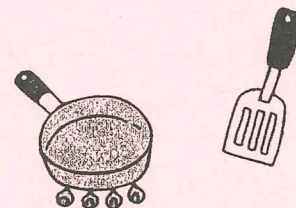
小じゃがいもの味噌まる

材料 《4人分》

| | |
|---------|------|
| じゃがいも | 15コ |
| (小さいもの) | |
| A みそ | 大さじ3 |
| さとう | 大さじ3 |
| 酒 | 大さじ2 |
| 水 | 50cc |
| 油 | 適宜 |
| 一味唐辛子 | 少々 |

作り方

- ① じゃがいもはよく洗い、水気をきっておく。
- ② ①を素揚げする。
- ③ 鍋に、Aを入れて煮どかし、②のじゃがいもを入れて、ざっくりとまぜる。
- ④ 仕上げに一味唐辛子をかける。



ポイント

キャベツ

《冬》

キャベツと厚揚げの炒め

材料 《4人分》

| | |
|----------|----------|
| キャベツ | 大4枚 |
| 厚揚げ | 2枚 |
| しいたけ | 4枚 |
| にんじん | 30g |
| 油 | 大さじ3 |
| オイスターソース | 大さじ1.1/2 |
| 豆板醤 | 小さじ1 |
| A 酒(紹興酒) | 大さじ1 |
| さとう | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| ごま油 | 少々 |

作り方

- ① キャベツは一口大、にんじんのせん切り、厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、1cm幅の短冊切りにする。
- ② しいたけは1枚を4等分にする。
- ③ 中華なべをよく熱してから、豆板醤を入れ、香りがでたら硬いものから炒め、全体に火が通ったら、Aの調味料で味を調える。
- ④ 最後にごま油を入れて、つやと香りを出す。

ポイント

・厚揚げは炒めすぎないようにする。

キャベツ

《冬》

回鍋肉

材料 《5人分》

| | |
|---------|-------|
| キャベツ | 中1/4コ |
| 豚肉 | 200g |
| たけのこ | 小1/2コ |
| にんじん | 2cm |
| にら | 1/2束 |
| ねぎ | 10cm |
| ピーマン | 1コ |
| しょうが | 少々 |
| にんにく | 少々 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| トウバンジャン | 少々 |
| テンメンジャン | 小さじ1 |
| 赤みそ | 大さじ1 |
| A しょう油 | 大さじ2 |
| さとう | 小さじ1 |
| 酒 | 小さじ2 |

作り方

- ① キャベツは大きめの短冊切り、たけのこ、にんじんは短冊切り、にらは3cm、ねぎはななめ切り、ピーマンは千切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ② 中華鍋、またはフライパンを熱し、ごま油を入れにんにく、しょうが、トウバンジャン豚肉を炒める。
- ③ ②に、にんじん、たけのこ、ねぎ、キャベツ、ピーマン、にらの順に炒め、Aで調味し、仕上げる。



ポイント

白菜のミルク煮

材料 《4人分》

| | |
|------------|-------|
| 白菜 | 400g |
| にんじん | 40g |
| マッシュルーム | 8コ |
| 干し貝柱 | 2コ |
| 油 | 大さじ2 |
| スープ | カップ1 |
| 牛乳 | 大さじ4 |
| A 片栗粉 | 大さじ1弱 |
| 酒 | 小さじ2 |
| 塩・さとう | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| 生クリーム | 大さじ2 |
| パセリ(みじん切り) | 少々 |

作り方

- ① 白菜は大きめのそぎ切り、マッシュルームは薄切り、にんじんは太めのせん切りにする。
- ② 貝柱は50ccのぬるま湯につけ、ほぐしておく。(もどし汁はとっておく。)
- ③ 鍋に油を熱し①の白菜・マッシュルーム・にんじんを炒める。
- ④ 全体に油がまわったらAと②の貝柱ともどし汁を合わせたものを加えて煮る。
- ⑤ ④の仕上げに生クリームを入れてコクをつけ、パセリを散らす。



ポイント

キャベツのクリーム煮

材料 《4人分》

| | |
|-----------|------------|
| キャベツ | 1/2コ(200g) |
| 玉ねぎ | 1/2コ |
| ベーコン | 3枚 |
| 生クリーム | カップ1 |
| バター | 大さじ2 |
| 小麦粉 | 大さじ2 |
| A 固形スープの素 | 1コ |
| 水 | 1/2カップ |
| B コーンスターチ | 大さじ1 |
| 水 | 大さじ2 |
| こしょう | 少々 |

作り方

- ① キャベツは、のままで茹で、楕円に4等分する。
- ② 玉ねぎは薄く切る。ベーコンは4cm長さに切る。
- ③ フライパンにバターを溶かし、ベーコン、玉ねぎを炒め、小麦粉を振り入れる。玉ねぎがしんなりしたら、キャベツを並べ、Aを入れて3分くらい蒸し煮にする。
- ④ 味が全体にしみたら生クリームをいれ、ひと煮立ちさせBの水溶性コーンスターチを入れてとろみをつけ、こしょうで味を調える。

ポイント

・新キャベツの時は茹でなくとも生のままでもよい。

フロッコリーとかぶと豆腐のさっと煮

材料 《4人分》

| | |
|--------|------|
| 絹ごし豆腐 | 1丁 |
| かぶ | 4個 |
| フロッコリー | 1株 |
| だし汁 | カップ2 |
| たれ | 大さじ3 |

作り方

- ① 豆腐は一口大の角切りにする。
- ② かぶは葉の根元の汚れをつまようじできれいに取り除き、食べやすい大きさのくし型に切る。
- ③ フロッコリーは小房に分ける。
- ④ 鍋に、②と③の野菜を入れ、だし汁とたれを加えて中火にかける。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、①の豆腐を加えてサッと煮る。
- ⑥ 器に盛り、煮汁をかけていただく。

ポイント

*たれの作り方(1カップ分)
 《材料》 しょう油 大さじ4
 さとう 大さじ4
 だし昆布 10cm
 《作り方》 材料を混ぜ合わせて、保存ビンにいれておく。
 冷蔵庫で保存すれば、6ヶ月ほどもつ。煮物などに使うときは、たれ：水=1：9を目安に。

かぶら汁

材料 《4人分》

| | |
|-------|--------|
| かぶ | 3コ |
| かぶの葉先 | 100g |
| 油あげ | 1枚 |
| だし汁 | 600ml |
| A 塩 | 小さじ1/3 |
| しょう油 | 小さじ2 |
| みりん | 小さじ2 |

作り方

- ① かぶは皮をむき、すりおろす。ざるに入れ軽く水気をきっておく。
- ② 葉先はゆでて、2~3cm長さに切る。
- ③ 油あげは熱湯をかけて油抜きする。縦半分にし、7~8mm幅の薄切りにする。
- ④ 鍋にAと③を入れ、煮立ったら、①を加える。
- ⑤ 再度煮立つ直前に②を入れて、火を止める。

かぶの葉と桜えびのスープ

材料 《4人分》

| | |
|----------|----------|
| かぶ | 2コ |
| かぶの葉先 | 300g |
| 桜えび | 5g |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ2 |
| しょう油 | 大さじ1・1/2 |
| こしょう | 少々 |
| 油 | 少々 |

作り方

- ① かぶの葉を4cmに切る。
- ② ①のかぶの葉と桜えびを炒め、香りがでたら水4カップ加える。
- ③ 煮立ったら、鶏がらスープの素を加える。
- ④ かぶを半分切り、薄切りにし、②の鍋に加える。
- ⑤ ④のかぶが軟らかくなったら、しょう油とこしょうで味を調える。

キャベツ

《冬》

簡単に出来るザワークラウト(基本量)

材料《10人分》

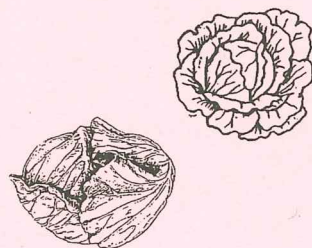
| | |
|------|------|
| キャベツ | 1kg |
| 塩 | 30g |
| ローリエ | 1~2枚 |
| 酢 | カップ1 |

作り方

- ① キャベツは千切りにし、塩をまぶしてローリエを入れ、5~6時間置いておく。
- ② ①の水気をよく切って、煮立てた熱い酢をかけ、ローリエを加えて

冷めたら冷蔵庫で保存する。

* 一週間は保存可能。



ポイント