

健康いわくら21

第2弾

~每食。野蒜を食べよう!~

『季節の野菜料理 プラス1品集』

「よりよい食生活で健康づくり」として、1日350gの野菜を食べることを推奨しています。健康でいきいきと暮らすために、今よりもう1皿野菜料理を増やしてみませんか?



裳鑾「毎食、野菜を食べよう!」

★プラス1品!野菜料理は、あとこれだけ!!

プラス1品 (80g)

~プラス1品、野菜(80g)の提案~

生活習慣病予防の点からは、1日350gの野菜を摂ることを勧めています。 まずは、あともう1品、野菜の小鉢(80g)を増やしてみませんか!







もやし80gの例です!

※もやしは1袋200g。 もう1品追加するなら、 半分位が目安量です。











きゅうりの塩もみ

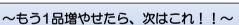


トマトスライス



ほうれん草のおひたし

片手にも のります!



★まず1口目は野菜から!ゆっくりかんで食べよう!!

①野菜から食べると、からっぽ の胃を落ち着かせてくれて、 食べる勢いを抑えてくれる んだよ!





②糖分や脂肪分の吸収、血糖値 の急上昇を防いでくれるので 糖尿病予防にもつながるよ!

· · · 日次 · · ·

P1…じゃが芋とさやえんどうの塩きんぴら、にんじんのマリネ

P3…菜の花の酢みそ和え、新ごぼうの七味マヨネーズサラダ

P5…ゴーヤの簡単白和え、ピクルス

P7…トマトのパールサラダ、冬瓜汁

P9…春菊の白和え、大根と大葉のごまサラダ

P11…きくらげとエリンギの含め煮、秋野菜のスープカレー

P13…れんこんの油なし金平、かぼちゃサラダ

P15…水菜と三つ葉のかんたんサラダ、大根と油揚げの煮物

P2…新玉ねぎの丸ごと蒸し、新じゃがとベーコンのソテー

P4…ほうれんそうとたくあんの和え物、ふきの煮物・ふきの葉の佃煮

P6…もやしといんげんのカレー炒め、ピーマンと卵の炒め物

P8…ゆでなすのお浸し、トマトの冷製スープ、

P10…野菜の甘酢和え、しめじのレンジ蒸し

P12…ケークサレ、里芋のから揚げ

P14…水菜の白和え、ねぎの煮浸し

P16…白菜とツナの煮びたし、コロコロかぼちゃのバターしょうゆかけ



簡単!!旬の美味しい野菜レシピ(春の野菜編1)

料理名≪ じゃが芋とさやえんどうの塩きんぴら ≫

材料

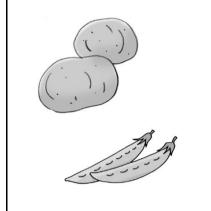
塩

2人分

小さじ1/4

(作り方)

じゃが芋(中1個)150g さやえんどう 10さや にんにく 1/2かけ 赤唐辛子 適量 オリーブ油 小さじ2



① じゃが芋は皮付きのまま細切り、さやえんどうはへたを取り細切りにし、にんにくは薄切りにします。 * じゃが芋は、さっと水に浸し水切りします。

② フライパンに、オリーブ油大さじ1とにんにくを入れ 少し色づくまでじっくり炒めます。 じゃが芋を加え、中火で2~3分炒め、さやえんどうを 加え、さらに1~2分炒めます。

③ 赤唐辛子を加えさっと混ぜ、分量の塩で味をととのえます。



*1人分の野菜の分量(80g)

簡単!!旬の美味しい野菜レシピ(春の野菜編2)

料理名《 にんじんのマリネ 》

材料

2人分

にんじん 150g レーズン 大さじ2 パセリ 少々

A) 合わせ調味料

酢大さじ2砂糖大さじ2塩少々オリーブ油小さじ2



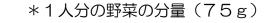
(作り方)

- ① にんじんは、2㎜幅の細切りにします。
- ② 耐熱容器に①を入れ、A)の合わせ調味料をからめ、 ラップをふんわりかけ、電子レンジで3分加熱する。
- ③ ②にレーズン、パセリ(みじん切り)を加え混ぜます。

...メモ...

...1 ...

・にんじんは、抗酸化物質のβーカロテンを含みます。 老化予防や生活習慣病予防の効果もあります。 ビタミンC破壊酵素のアスコルビナーゼを含みますが、 この酵素は熱や酸に弱いため加熱するか、 生食の場合は、油や酸の入った合わせ 調味料を使うと働きを抑えられます。



簡単!!旬の美味しい野菜レシピ(春の野菜編3)

料理名《 新玉ねぎの丸ごと蒸し 》

材料

しょうゆ

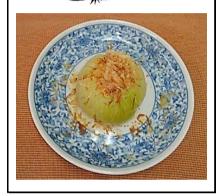
2人分

(作り方)

新玉ねぎ(小2個) 200g かつお節 適量 七味唐辛子 少々

適量





① 玉ねぎは皮をむき、下になる方に十文字に深さ2~3cm の切込みを入れます。

耐熱皿にのせ、ラップしてレンジで6~7分加熱。

- ② 皿に盛り、かつお節、お好みで七味唐辛子をかけて出来上り。しょうゆをかけて食べます。
 - *味付けはしょうゆの他に、麺つゆ、甘みそなど自分流で召し上がってください。

…メモ…

・玉ねぎの独特の刺激臭は硫化アリルや硫化プロピルによるもので、これはビタミンB1の吸収を助ける働きをします。また、強い殺菌作用、消化酵素の分泌促進作用、脂肪の分解を促進する作用、発汗作用等があります。西洋料理では、玉ねぎをよく炒めて甘味を出し、スープや各種料理のうま味やベースとして利用されます。

*1人分の野菜の分量(100g)

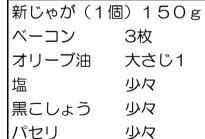
簡単!!旬の美味しい野菜レシピ(春の野菜編4)

料理名《 新じゃがとベーコンのソテー 》

材料

2人分

(作り方)



- ① 新じゃがは、皮付きのまま5mm厚さの輪切りにして、水 に3分さらします。次に、鍋に水とじゃがいもを入れ、 沸騰してから1~2分ゆで、ザルに移し水切りします。
- ② ベーコンは2~3cmに切ります。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、①と②を炒めます。 塩・黒こしょう少々をふりいれ味をととのえます。
- ④ 仕上げにみじん切りしたパセリをふります。



…メモ…

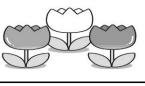
じゃがいもの種類と調理例

*男爵:皮ごとの蒸し物、粉ふきいも、コロッケ、サラダ

*メークイーン:肉じゃが、シチューなどの煮込み料理

*北あかり:男爵より肉質は黄色で、煮くずれしやすい蒸し物、サラダ、粉ふきいも、コロッケ、スープ





簡単!!旬の美味しい野菜レシピ(春の野菜編5)

料理名《 菜の花の酢みそ和え 》

材料

2人分

(作り方)



みそ大さじ1砂糖小さじ2酒小さじ2酢小さじ2辛子お好みで



- ① 菜の花は食べやすい大きさに切ります。鍋に湯を沸かし 茎から入れ菜の花をお好みの固さにゆでたら、冷水にと り冷して水切りします。
- ② A) 合わせ調味料で酢みそを作ります。
 耐熱皿に、みそ、砂糖、酒を入れ軽く混ぜレンジで加熱します(600Wで30秒)。再度よく混ぜて、残りの酢、辛子も入れよく混ぜ合わせます。
- ③ ①の菜の花の水気をよく絞り、②の酢みそをかけたら、 出来上がりです。

...メモ...

・菜の花は、春を味わう野菜として、春に食用にします。 カルシウム、ビタミンCが豊富です。

*1人分の野菜の分量(75g)

簡単!!旬の美味しい野菜レシピ(春の野菜編6)

料理名《 新ごぼうの七味マヨネーズサラダ 》

材料	2人分
新ごぼう	100g

60g

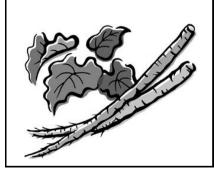
菜の花 A)酢水

酢 大さじ1

水 400ml

B) 七味マヨネーズ

「マヨネーズ 大さじ2 七味唐辛子 少々 七味唐辛子 少々



(作り方)

- ① ごぼうはたわしでよく洗い、乱切りにして、A)の酢水に、5分程度さらし、ザルに上げます。
- ② 鍋に、水と酢(分量外) 少々を加えた中に①を入れ、沸騰したら5分程度ゆで、ザルに移し水切りします。
- ② 菜の花は、塩少々を加えた熱湯でさっとゆで、水で冷まします。これを固く絞り3cm長さに切ります。
- ③ ボウルに、ごぼう・菜の花と、B) の七味マヨネーズの 材料を加え、よく混ぜ合わせます。
- ④ 器に盛り、好みで七味唐辛子少々をふります。







簡単!!旬の美味しい野菜レシピ(春の野菜編7)

料理名《 ほうれんそうとたくあんの和え物 》

2人分

ほうれんそう 160g たくあん (2切) 20g A) 合わせ調味料

「かつお節 適量 薄口しょうゆ 小さじ1/2 小さじ2 水





- ① ほうれんそうは、3㎝の長さに切って塩ゆで(分量外) したら、たっぷりの水に浸し手早く冷まし、水気をしっ かり絞っておきます。
- ② ①をボウルに入れ、A) をからめ5分程度おきます。
- ③ たくあんは、5mmの細切りにします。
- ④ ②のほうれんそうと、③のたくあんを和えます。





*1人分の野菜の分量(80g)

簡単!!旬の美味しい野菜レシピ(春の野菜編8)

料理名≪ ふきの煮物・ふきの葉の佃煮 ≫

材料

2人分

(作り方)

●ふきの煮物

ふきの茎(2本) 120g 薄口しょうゆ 大さじ1 砂糖・みりん 各大さじ1 大さじ1 酒

だし汁 200ml

◎ふきの葉の佃煮

ふきの葉 120g オリーブ油 大さじ1 めんつゆ (濃縮2倍)

大さじ1~2

ちりめんじゃこ大さじ1~2 かつお節 大さじ1~2

みりん 好みで

各大さじ1 酒

白ごま 適量

●ふきの煮物

下処理したふきは4~5cmの長さに切り、だし汁と調味 料で弱火~中火で含め煮にします。

◎ふきの葉の佃煮

下処理したふきの葉は、水気をよく絞り細かく刻みます。 フライパンでから炒りし(水気を飛ばす)、オリーブ油 で炒め、めんつゆ・ちりめんじゃこを入れ汁気を飛ばし、

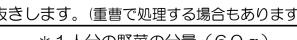
仕上げにかつお節を混ぜます。

・ふきの下処理

苦味があるため、茎は板ずりして 沸騰した湯で3分程ゆでます。 これを冷水にとって筋を取り除い

て水にさらしあく抜き(数回水換え)します。葉は苦味も 強ので、ゆで時間を長くし(10分程度)、一晩ほど水にさ らして、あく抜きします。(重曹で処理する場合もあります)







簡単!!旬の美味しい野菜レシピ(夏の野菜編1)

料理名《 ゴーヤの簡単白和え 》

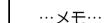
材料

2人分

(作り方)

塩 適量 2 豆腐に重しをのせ、水切りし泡立て器でなめらかにつぶ A)合わせ調味料 したら、A)の合わせ調味料を加え混ぜ合わせます。

③ ①のゴーヤと②を混ぜ合わせ、器に盛り付けます。

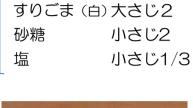


・ゴーヤ (別名 にがうり)

ビタミンCが豊富: 100g当たりのビタミンC含有量 * いちご:62mg ゴーヤ:76mg

- ・おいしく食べる調理法は、苦みが強い種と白いわたを 取り除いて調理します。また、薄切りにして塩少々ふり、 5分程おきます。これをさっとゆででから調理すると苦 味が薄くなり、苦みが苦手な方も食べやすくなります。
- ゴーヤ1本の重さは100~250gです。

*1人分の野菜の分量(80g)





簡単!! 旬の美味しい野菜レシピ (夏の野菜編2)



料理名≪ ピクルス ≫

材料

2人分

赤パプリカ(1/4個) 20g

黄パプリカ(1/4個) 20g

きゅうり(1/4本) 20g

にんじん(1/5本) 40g

玉ねぎ(中1/6個) 30g

ミニトマト(2個) 30g

A) 調味液(4~6人分)

水 200ml

酢 200ml

砂糖 大さじ1

塩 小さじ1

し コショウ 少々

ローリエ 1枚

(作り方)

- ①保存容器は煮沸消毒します。
- ② パプリカは1.5cm幅に切り、きゅうり、にんじんは 1cm角のスティック状に切ります。

玉ねぎは1.5cm幅のくし形切りにします。

- ③ 鍋にA) の調味料を入れて、沸騰したら火を止めます。
- ④ ①の保存容器に②の野菜、ミニトマトを詰め③の調味液を人肌程度に冷ましてから注ぎ入れ、ローリエを加えて保存容器のふたをし、冷蔵庫に入れて一晩おきます。 (*ピクルス液は少しさましてからビンに注ぎます。)



...5...

*1人分の野菜の分量(80g)

簡単!!旬の美味しい野菜レシピ(夏の野菜編3)

料理名《 もやしとインゲンのカレー炒め 》

材料

2人分

(作り方)

もやし 100g さやいんげん 60g

水 大さじ1

塩 ひとつまみ

ごま油 適量

酒 大さじ1

しょうゆ 小さじ2

カレー粉 適量



- ① さやいんげんは斜めに半分に切ります。
- ② フライパンに①、水、塩、ごま油を入れてフタをし、強 火で約1分加熱します。
- ③ ②にもやしを入れ手早く炒める。
- ④ もやしがしんなりしたら酒、しょうゆ、カレー粉を入れてよくからめます。

…メモ…

- ・マメ科。年に数回収穫できることから別名三度豆。 いんげんまめの若ざやを食用にしたもの。さやが 長く大きくやわらかい どじょういんげんや、幅広 のモロッコいんげん等の品種があります。
- 調理法

煮物、炒め物、和え物、サラダ、付け合せなど。

*1人分の野菜の分量(80g)

簡単!!旬の美味しい野菜レシピ(夏の野菜編4)

料理名《 ピーマンと卵の炒め物 》

材料

2人分

(作り方)



- ピーマン(5個) 150g
- 卯 2個
- 酒 大さじ1
- 薄口しょうゆ 小さじ2
- サラダ油 小さじ2
- コショウ 少量
- *好みでにんにく 少量



- ① ピーマンは種を除いて洗い、繊維に沿ってせん切り。 卵は溶きほぐします。
- ② フライパンにサラダ油を熱しピーマンを炒め、酒、薄 ロしょうゆ、コショウを入れ味付けします。
- ③ ②の中に、溶き卵を流し入れて、ゆっくり大きくかき 混ぜながら、卵に火が通ったら火を消します。
 - (*ピーマンの香りを生かすように炒めます。)

... メモ...

- ・ピーマンのビタミンCは強い!ビタミンCを多く含む ピーマンは、抗酸化物質のフラボノイドも含んでいる ため、加熱してもビタミンCがほとんど破壊されません。
- ・ピーマン(青)は、1個30~40gです。赤くなったものは甘味が増し、中華料理でもよく使います。

簡単!!旬の美味しい野菜レシピ(夏の野菜編5)

料理名《 トマトのパールサラダ 》

材料

2人分

(作り方)

トマト(中1個) 150g 玉ねぎ(中1/8個) 20g

A)ドレッシング

酢 大さじ2 はちみつ 大さじ1 少々 塩 コショウ 少々 オリーブ油 小さじ2



- ① トマトは湯むきして、縦半分に切ります。 さらに横に1cm幅にスライスし器に盛りつけます。
- ② 玉ねぎは、みじん切りにしてA) のドレッシングと和 えます。
 - ①のトマトに、②のドレッシングをかけて食べます。
 - *冷たく冷やして食べるとおいしい。

玉ねぎの辛みが強い場合は、水にさらし水気を絞っ て使うと食べやすくなります。

…メモ…

- トマト中1個の重さは、100g~150gです。
- トマトには、うま味成分のグルタミン酸とアスパラ ギン酸が含まれていること、酸味があること、赤い色 が食欲をそそること等によってトマトは料理のベース として使われます。

*1人分の野菜の分量(85g)

簡単!!旬の美味しい野菜レシピ(夏の野菜編6)

料理名《 冬瓜汁 》

材料 2人分

冬瓜 100g 木綿豆腐 1/6丁 にんじん(1/6本) 30g しめじ 30g

だし汁 300ml みそ 大さじ1 三つ葉 4本



(作り方)

- ①かつお節で、だし汁を作ります。
- ② 冬瓜は一口大に切り、にんじんはたんざく切り、 しめじは、石づきを切り取り小房にします。
- ③ 鍋にだし汁と②の野菜を入れふたをして煮ます。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、豆腐を手で崩し入れみそを 溶かし入れます。
- ⑤ 仕上げに、三つ葉を散らし、火を止めます。 *冷汁にしたり、冬瓜のすりおろし汁もおいしいです。

... メモ...

- 冬瓜は夏に収穫しますが、貯蔵がきくため冬にも利用 できることからこの名前がつきました。果肉は柔らかく 味も香りも淡泊です。調理法は煮物、あんかけ、酢の物 蒸し物、スープ等に利用できます。
- ・冬瓜簡単メニュー:冬瓜を薄切りにし塩もみして 大葉やみょうがと和えても手軽でおいしいです。

···7··· *1人分の野菜の分量(80g)





簡単!!旬の美味しい野菜レシピ(夏の野菜編7)

料理名≪ ゆでなすのお浸し ≫

材料

2人分

(作り方)

なす(中2本) 160g めんつめ 適量 (zk) 適量

すりごま 大さじ1

*めんつゆは自宅にある 商品のラベルを参考に して作って下さい。



- ① A) を合わせ調味液を作ります。 (生姜またはみょうが等の香味野菜を加えてもよい)
- ② なすは、縦半分に切り、3~4等分に切り分けます。 さらに1切れを、1~2cm幅の短冊切りにします。 (太めの半月切りや乱切りでもよい)
- ③ ②の沸騰した湯の中に、なすを入れゆで、火が通ったら 引き揚げ熱いまま①の調味液に浸します。 冷やして食べるとおいしいですよ。

…メモ…

とにかく簡単!おいしい!ゆでて、浸しておくだけ。 常備菜にもなるおすすめの一品です。

新鮮ななすは、切りながらゆでると"あく抜き"作業 は不要です。

*1人分の野菜の分量(80g)

簡単!!旬の美味しい野菜レシピ(夏の野菜編8)

料理名≪ トマトの冷製スープ ≫

材料

2人分

(作り方)



「オリーブ油 小さじ2 50ml 水 塩 小さじ1/3 197兆 初 - 小さじ2 コショウ 少々 少々 塩

飾り用 バジル 1~2枚



- ② ミキサーに①の野菜とA)の調味液を加え、ミキサーに入 れ、なめらかになるまで かくはんします。
- ③ ②を容器に移し、味をみて塩・コショウで味をととのえ 冷蔵庫で冷やしておきます。

(*砂糖少々を加えるとまろやかな味になります。)

④ 食べる直前に器に移し、バジルの葉を添えます。 *ワインビネガーがない場合は酢やレモンを適量使いま すが、酸味が苦手な場合はトマトだけでも美味しい。







*1人分の野菜の分量(80g)

簡単!! 旬の美味しい野菜レシピ (秋の野菜編1)

料理名≪ 春菊の白和え ≫

材料 2人分

春菊 160g 1/4T 木綿豆腐 炒りごま 大さじ2 砂糖 大さじ1 みそ 大さじ1 「塩 少々

「薄口しょうゆ 少々



(作り方)

- ① 豆腐はペーパータオルで包み、重石をして十分に水切 りをします。(水切り後の重さは7割くらいが日安)
- ② 春菊は根元の固い部分を切り落とし、3㎝長さに切り、 沸騰した湯で固めにゆでます。

冷水に取り、水気をよく絞ります。

- ③ 炒りごまはする前に弱火で軽く炒り直して香りを出し、 すり鉢に入れ、よくすりつぶします。
- ④ ③に①の豆腐を加えてすりつぶす。次に砂糖、みその順 に加えて混ぜ合わせます。
- ⑤ 春菊を④の衣に加えて和える。味をみて足りなければ塩、 または薄口しょうゆで味をととのえます。

···· × 干····

春菊はカリウム、カルシウム、鉄、カロテンが豊富です。 胃腸の働きをよくし、痰の除去や咳を鎮める作用がある といわれています。

*1人分の野菜の分量(80g)

簡単!!旬の美味しい野菜レシピ(秋の野菜編2)

料理名≪ 大根と大葉のごまサラダ ≫

4枚

材料 (2人分)

大根 160g

A)調味液

大葉

しょうゆ 小さじ2 小さじ2 酢 小さじ1 砂糖

炒りごま 適量



(作り方)

- ① 大根、大葉を千切にします。 大根をかるく絞りボウルに入れます。
- ② A)の調味料を合わせておきます。
- ③ ①の水気を絞った野菜を調味液で和えます これを器に盛ってごまをふりかける。

···· × 干····

- 大根は葉に近い方が甘味があり、サラダやおろしなど 生食に向きます。先端に近いほど辛味が強くなりますが 好みで使い分けるといいですね。
- ・大根おろしのビタミンCは、空気に触れて酸化するこ とで失われてしまいます。すりおろし2時間後には半分 に減少するので、食べる直前におろしましょう。
- 大根は、でんぷんを分解したり、肝臓の解毒作用を助 けたり、発ガン物質を解毒するとされるオキシターゼ等 の酵素を含みます。





簡単!!旬の美味しい野菜レシピ(秋の野菜編3)

料理名《 野菜の甘酢和え 》

材料 2人分 (作り方)

きゅうり(1本) 80g 大根 30g にんじん 20g 玉ねぎ(1/5個) 4 Og 塩 小尺

A) 甘酢

砂糖 大さじ1 小さじ1/4 塩 酢 大さじ1 白ワイン 小さじ2 ローリエ 1枚

(市販の簡単酢を使っても良い)



- きゅうりは小口切り、大根・にんじんはいちょう切り、 玉ねぎは薄いくし切りにして、塩を振って10分程お きます。
- ② 鍋にA)を煮立て火を止め、水気を切った①の野菜を入 れて混ぜ、30分程漬けこみます。

...メモ...

野菜の重さ月安

大根1本:800g

きゅうり1本:80~100g

にんじん1本:200~250g

ピーマン1個:30~40g

トマト中1個:100~150g

なす1本:60~80g

じゃが芋中1個:150~200g

しめじ1パック:100g



*1人分の野菜の分量(85g)

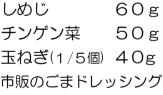
簡単!!旬の美味しい野菜レシピ(秋の野菜編4)

料理名≪ しめじのレンジ蒸し ≫

材料

2人分

(作り方)



チンゲン菜 玉ねぎ(1/5個) 4 Og 市販のごまドレッシング 適量



- ① しめじは石づきを取ってほぐします。チンゲン菜はざく 切り、玉ねぎは薄いくし形切りにします。
- ② 耐熱皿に①を並べ、ラップをして電子レンジで2~3分 程度加熱し、市販のドレッシングをかけ味付けします。 *味付けは好みのものでお試しください。
 - ...メモ...
 - ・きのこ類の栄養上の特徴

水分が多く、成分は野菜に似ていますが、ビタミンCは ほとんど含まない点が大きな違いです。低カロリー食品 ですが、食物繊維、亜鉛、銅、ビタミンB1・B2ビタ ミンDなどを多く含む食品です。しいたけの香気成分は レンチナンといい、免疫機能を高め、がん抑制効果があ るとされています。また、免疫機能を高める成分も多く 含まれ、栄養的価値の高い食品です。使用する場合は、 日光に30分~1時間当てると、ビタミンDの量が増え うま味も濃縮されて味も良くなります。

簡単!!旬の美味しい野菜レシピ(秋の野菜編5)

料理名≪ きくらげとエリンギの含め煮 ≫

材料

2人分

きくらげ(乾) 6 g エリンギ(4本) 120g A)調味液

だし汁 200ml みりん 大さじ1 薄口しょうゆ 小さじ2



(作り方)

- ① きくらげは水で戻します。
- ② エリンギは4つ割りにし、3㎝長さに切ります。
- ③ A) を混ぜ合わせて火にかけ、きくらげを煮ます。煮汁 が半分になったらエリンギを加えて煮汁がなくなるまで 煮ます。

···· メモ····

きくらげは、「黒きくらげ」の名称で市販されています。 コリコリした食感は和食にも中華料理にもよく使われま す。1回の料理の使用量は少ないのですが、ビタミンD や鉄分を多く含みます。

• きのこ(乾物)の戻し倍率(乾物を水に戻した時の倍数)

きくらげ(乾):7倍(水にひたす) しいたけ(乾):5倍(水にひたす)

*1人分の野菜の分量(80g)

簡単!!旬の美味しい野菜レシピ(秋の野菜編6)

料理名≪ 秋野菜のスープカレー ≫

少々

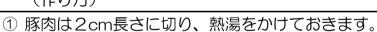
1枚

少々

少々

適量

(作り方)



- ② 里いも、たまねぎ、なす、セロリ、きのこは10大に切 り、にんにくはうす切り、赤パプリカは5mm幅のせん切 りにします。
- ③ 鍋に、①と②の材料とコンソメ、ローリエを入れヒタヒ 夕の水で、30分程(弱火~中火)煮ます。
- ④ ③にカレー粉を加え加熱し、水加減を調整し塩・コショ ウで味をととのえます。
 - *きのこは、なんでもOK!です。
 - *辛いのが苦手な場合は カレー粉を小さじ1程度 使い、辛い味を好む場合は、





コンソメ

ローリエ

コショウ

塩

лk



簡単!! 旬の美味しい野菜レシピ (秋の野菜編7)

料理名《ケークサレ》

材料 1台分 (作り方)



ホットケーキミックス粉 150g

たまご 1個

サラダ油 大さじ2 牛乳. 大さじ4

ウインナーソーセージ 4本

ピーマン(2個) 80g

玉ねぎ(1/2個) 100g

にんじん(1/3本) 60g

塩

ピザ用チーズ 40g *焼き用サラダ油 適量

小さじ1/2

① 野菜は粗みじん切り、ウインナーソーセーシは半月切にします。

- ② フライパンを温めサラダ油の半量(大さじ1)で、① のピーマン以外の材料を炒め塩を加えて味付けし、別 皿に移します。
- ③ ボウルに、たまご、牛乳、残りのサラダ油(大さじ1) を混ぜ合わせ、ホットケーキミックス粉を加えダマが 無いように混ぜます。ここに②とピーマン、ピザ用チ ーズを加え、全体を混ぜ合わせます。
- ④ フライパンに油をひき極弱火にかけ、③の生地を入れ て平らにし、ぴったり閉まるフタをして15分程度焼

きます。生地をひっくり返し 再びフタをして5分焼いたら 火を止め5分蒸らします。

⑤食べやすく切り分けます。



1/4切れを1人分とした野菜の分量は60g

簡単!!旬の美味しい野菜レシピ(秋の野菜編8)

料理名≪ 里いものから揚げ ≫

材料 (2人分) 里いも(中2個) 100g

小麦粉 大さじ2

薄口しょうゆ 小さじ2

塩 少々

コショウ 少々

揚げ油 適量



- ① 里いもは皮をむいて一口大の乱切りにし、薄口しょうゆ、 塩、コショウを加えてよく混ぜます。
- ② ①を15分ぐらいおき、里いもによく味がしみ込んだら 小麦粉をまぶして170℃ぐらいの油で7~8分揚げま す。



- ・煮物のイメージが強い里いもが、おやつに変身!
- 里いもは、低温に弱いので 冷蔵庫は避けましょう。湿ら せた新聞紙で包んでおくと 常温でも長持ちします。





簡単!!旬の美味しい野菜レシピ(冬の野菜編1)

料理名《 れんこんの油なし金平 》

材料

2人分

(作り方)

れんこん(1/2節) 100g にんじん(中1/3本) 60g A) 調味料

砂糖 小さじ1しょうゆ 小さじ1だしの素 少々すりごま 小さじ2



- ① れんこんは4cm程度に切り分けます。繊維にそって5mm 幅の薄切りにしたものをせん切りにし、さっと水にさらし、ザルに入れ水切りします。
- ② にんじんはれんこんと同じ大きさの千切りにします。
- ③ れんこんとにんじんを鍋に入れ、ヒタヒタに水を入れて 煮ます。この中にA)の調味料を加え、煮汁が無くなる まで煮詰めます。
- ④ 仕上がりに、すりごまをからめます。

...メモ...

・れんこんはハスの地下茎で、池や沼で栽培される。 穴があいているため、見通しがきくという縁起をかつ いで正月のおせち料理にも入っています。きんぴら、 揚げ物など、シャキシャキした食感も楽しめる食材で す。酢の物など色よく仕上げる場合は、湯に酢少々を 加えた中でゆで、手早く冷まして使います。

*1人分の野菜の分量(80g)

簡単!!旬の美味しい野菜レシピ(冬の野菜編2)

Solt Sugar Pepper

料理名≪ かぼちゃサラダ ≫

材料

2人分

かぼちゃ 120g レーズン 大さじ3 マヨネーズ 大さじ2 レタス 1枚 塩 少々 コショウ 少々



(作り方)

- ① かぼちゃは種を取出し皮をむき1口大に切ります。これを耐熱皿に入れラップをかけて、電子レンジで3分程加熱し、スプーンでかるくつぶし、冷まします。
- ② ①にレーズン、マヨネーズを入れ混ぜ合わせます。味を みて塩、コショウで味をととのえます。
- ③ 器にレタスを添えて盛ります。好みで、 マヨネーズをサラダの上にのせます。



…メモ…

・カンボジアから、渡来したのでこの名がつきました。 別名なんきん、とうなす、ぼうぶら。選び方は、ずっ しりと重く、皮がかたくて傷がつきにくい物がよい。 へたのつけ根が青いものは甘味が少ない。 切売りの場合は、肉厚で切り口の色が濃く鮮かで身が しまり、種実がつまったものを選びましょう。

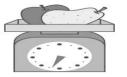
簡単!!旬の美味しい野菜レシピ(冬の野菜編3)

料理名《 水菜の白和え 》

材料

2人分

(作り方)



水菜 60g 竹輪 1本

A) 和えごろも

豆腐(1/3丁)100g すりごま 大さじ1 しょうゆ 小さじ1



- ① 水菜は2㎝位に切り、竹輪は薄く輪切りにします。
- ② A) 和えごろものつくり方 豆腐は水切りしてくずし、すりごま・しょうゆを加え なめらかになるまで、よく混ぜあわせます。
- ③ ボウルに、①の水菜、竹輪と②を加えよく混ぜあわせます。
 - *水菜の量を増やしたい場合は、切った水菜に熱湯をかけるか、さっと茹でて使うと野菜のかさが減り、 たっぷり水菜を食べることができます。



*1人分の野菜の分量(30g)

簡単!!旬の美味しい野菜レシピ(冬の野菜編4)

料理名≪ ねぎの煮びたし ≫

材料

2人分

ねぎ(1本) 150g ごま油 少々

A)調味液

「めんつゆ 大さじ1 水 適量

七味唐辛子 好み



(作り方)

- ① A) の調味料は、めんつゆを水(適量) で薄めて作ります。
- ② ねぎは食べやすい大きさに切り、水気をふき取ります。 フライパンにごま油を熱してねぎを並べ入れ、焼き色 がつくまで転がしながら焼きます。この中に①の調味 料を加え、さっと煮たら火を止めてしばらくおきます。
- ③ 器に盛り、煮汁をかけ好みで七味唐辛子をふります。

...メモ...

- ・ねぎの刺激臭と辛みは硫化アリルによるもので、消化液の分泌を促し、食欲を増します。刻んでから水に さらすと辛みと独特の香りが抜けます。
- ・選び方と保存法

白い部分と緑の部分がはっきりしていて光沢があり、 身がしまっているものがよい。新聞紙に包んで冷暗所 で保存してください。



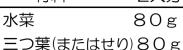
簡単!!旬の美味しい野菜レシピ(冬の野菜編5)

料理名≪ 水菜と三つ葉のかんたんサラダ ≫

材料

2人分

(作り方)



A)調味液

だししょうゆ 大さじ1〜 マヨネーズ 大さじ1 ごま油 小さじ1 焼きのり 1/2枚 いりごま 小さじ1



- ① 水菜、三つ葉(またはせり)は5cmのザク切りにし、ザルに入れます。ここに熱湯をまわしかけ水切りします。
- ② ボウルに、A) の調味液を作り①の野菜を入れ混ぜます。
- ③ 焼きのりを手でちぎり加え、軽くかき混ぜて器に盛り付けます。この上に、いりごまをふります。
 - *焼きのりの代わりに、韓国のりでもおいしい!

…メモ…

- ・三つ葉は、日本原産の香味野菜です。香り成分にスト レス解消効果があるといわれます。
- ・水菜は、京の伝統野菜のひとつで、京菜と呼ばれています。寒さに強く霜が降りた後のほうが、やわらかくておいしい。栄養価はビタミン・ミネラルを多く含み、100gに含まれるカルシウム量は210mgもあり、牛乳200mℓ同等量になります。お鍋や、お浸し、炒め物、汁の具など、冬には欠かせない食材ですね。

*1人分の野菜の分量(80g)

簡単!!旬の美味しい野菜レシピ(冬の野菜編6)

料理名《 大根と油揚げの煮物 》

1片

1本

小ねぎ(小口切り)2本

大さじ1

大さじ1

100ml

小さじ2

小さじ2

材料

大根

油揚げ

ごま油

しょうが

赤唐辛子

干しえび

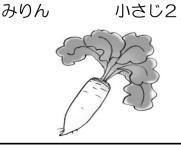
だし汁

しょうゆ

2人分

(作り方)

- 160g 160g 10 大根は皮をつけたまま7~8mm厚さの いちょう切り。 2枚 2枚 2 油揚げは、熱湯にくぐらせ半分に切り、1cm幅に切り
 - ② 油揚げは、熱湯にくぐらせ半分に切り、1 cm幅に切ります。しょうがは薄切りにします。
 - ③ 鍋に、ごま油・しょうがを入れ火にかけ、香りが出るまで炒めます。香りが出たら①の大根を加え半透明になるまでゆっくり炒めます。
 - ④ 干しえびを加え、だし汁、しょうゆ、酒、みりん、赤唐辛子(途中で取り出します)を加え、中火で煮込み、大根に火が通ったら火を止め、ねぎを加えて仕上げます。





*1人分の野菜の分量(80g)

...15...

簡単!!旬の美味しい野菜レシピ(冬の野菜編7)

料理名≪ 白菜とツナの煮びたし ≫

材料

2人分

(作り方)

白菜(1枚半)150g にんじん 20g ツナ缶(小) 1/2缶 たまご 1個

だし汁 100ml しょうゆ 小さじ2



- ① 白菜はザク切り、にんじんは千切りにします。
- ② 卵は割りほぐしておきます。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、煮立ったらツナ缶ほぐしながら汁ご と入れます。次に①の白菜、にんじんを入れて煮ます。 しょうゆを加え味をととのえます。
- ④ ③の鍋に、②のたまごを全体にまわし入れます。たまご が半熟程度になったら火を止めて、ふたをして蒸らしま す。
 - *かき混ぜ過ぎないようにします。

…メモ…

• 白菜の調理法 漬物、鍋物、煮物 炒め物、和え物など。

• 白菜の重さ

中1枚:100g、小1個:1kg、大1個:2kg

*1人分の野菜の分量(85g)



簡単!!旬の美味しい野菜レシピ(冬の野菜編8)

料理名《 コロコロかぼちゃのバターしょうゆかけ 》

材料

2人分

かぼちゃ 100g バター 適量 しょうゆ 適量



- ① かぼちゃは2cmの角切りにし、耐熱皿に広げてのせます。 ラップをふんわりかぶせ、電子レンジで2~3分加熱し て柔らかくします。
- ② ①のかぼちゃにバターをのせ、しょうゆをかけて、電子 レンジでさらに10秒程度再加熱したら出来上がりです。



··· × +···

寒い冬のあったか"おやつ"にもおすすめの一品です。 ビタミンたっぷりで風邪予防にもなりますね。





...16...

*1人分の野菜の分量(50g)

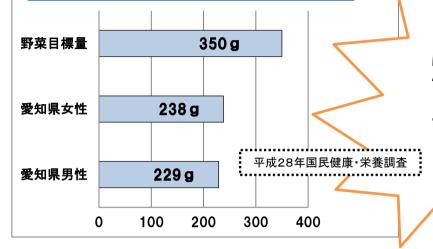


「季節の野菜料理 プラス 1品」しませんか?

野菜には、便通を整え血圧や血液中の脂質、血糖の上昇を抑えたり、がんを予防する効果もあります。 野菜を食べないなんて、もったいない!!

保健センターでは、「毎食野菜を食べよう!」を推進しています。

1日に摂りたい野菜の量は350g



なんと!愛知県 は野菜の摂取量が 少なく、男女とも 全国最下位群。 男性は全国最下位 だって!!



☆食の健康づくり推進員直伝レシピ集「季節の野菜料理プラス1品集」の料理を作って 野菜料理をもりもり食べよう! まずは、野菜料理1品を体験してみませんか。

☆「季節の野菜料理プラス1品集」は、食の健康づくり推進員が作成したもので、 保健センターで配布しています。

岩倉市食の健康づくり推進員の紹介

わたし達「**食の健康づくり推進員**」は、市の養成講座を受講後、委嘱を受けて**健康いわくら21**「栄養分野」の推進ボランティアとして、活動をしています。

主な活動には…

「健康いわくら21」は、健康でいきいきと過ごせるまちを目指す計画です。

「食育の日」に 栄養教室を開催!

市の事業にも協力しているよ! 幅広い年代に健康的な料理の 提案をしています。



保健推進員や地域から依頼を受けて、 栄養教室を開催!

食改(しょっかい) **さんと呼んでね!** 健 やかで 幸 せなくらし いわくらし!



冊子に関するお問い合わせは 岩倉市保健センター ☎37-3511まで

