



健康いわくら21

第3弾

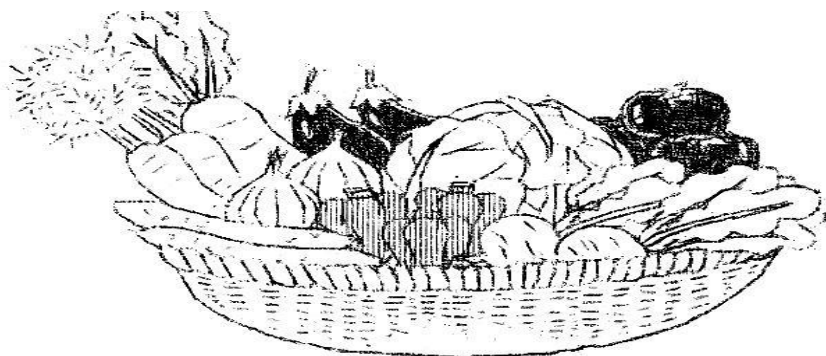
～毎食、野菜を食べよう！～

『季節の野菜料理 フラス1品集』

～採れたて 旬野菜は、
彩り豊かで 栄養満点！～

☆めざせ！ 1日350g 地場産 旬野菜！

今日のお料理は…
何種類の野菜に彩られているかな～？



まずは、3食のどこかに「野菜1品」
フラスして、いつもの料理を彩ろう！



岩倉市 食の健康づくり推進員 は
簡単＆おいしい小鉢料理を提案しています！



栄養

「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、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1品、野菜の小鉢（80g）を増やしてみませんか！

プラス1品
(80g)

もやし（調理前）

80g



ゆでると…



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。

ほうれん草（調理前）

80g



切ると…



ゆでると…



野菜いろいろ…小鉢（80g）の盛り付け例です！



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！



～もう1品増やせたら、次はこれ！！～
★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！

・・・目次・・・

P1…なばなの黒ごま和え、春キャベツの冷やし酢の物
P3…きぬさやえんどうのバター炒め、春キャベツとアスパラの温サラダ
P5…ピーマンのみそ炒め、トマトのふんわりマヨ炒め
P7…とうもろこしのかき揚げ、十六ささげの肉巻き
P9…しいたけの肉詰め、秋なすのグラタン
P11…しゃきしゃきじゃが芋、里芋のもっちり和え
P13…小松菜のごちそうスープ、かぶの塩麹漬
P15…れんこんのソテー、ブロッコリーの生姜和え

P2…春キャベツの即席漬、セロリのきんぴら
P4…なばなのチーズ和え、そら豆の塩茹で
P6…なすのみそ和え、ゴーヤの佃煮
P8…おくら納豆和え、きゅうりの一夜漬
P10…ごぼうの甘酢きんぴら、きのこの旨煮
P12…れんこんのごまマヨサラダ、焼ききのこのおかかサラダ
P14…越津ねぎの梅風味漬、にんじんのヨーグルトソース
P16…大根とねぎの仲良しサラダ、切り干し大根の煮なます





料理名 < なばなの黒ごま和え >

材料 2人分

なばな	160g
ちくわ	1本
A) 和え衣	
黒ごま	大さじ2
黒砂糖	小さじ1.5
しょうゆ	小さじ1.5



（作り方）

- ① 熱湯で、なばなを茹でたら手早く冷水で冷まし、水気を絞り3cm長さに切ります。
- ② ちくわは、縦に半分に切り半月切りにします。
- ③ ボウルにA)を入れ和え衣を作ります。
- ④ ③に、①②を加えて全体を混ぜ合わせたら、器に盛り付けます。

…メモ…

なばなは柔らかいうちに摘み取ったものです。独特のほろ苦さがありますが、茹でると甘みが出てお浸しや和え物にすると美味しい食材です。ビタミン・ミネラルを多く含む野菜です。

* 1人分の野菜の分量（80g）

料理名 < 春キャベツの冷やし酢の物 >

材料 2人分

春キャベツ	100g
にんじん	30g
セロリ（茎）	30g
生姜	1片
炒め用油	小さじ2
A) 合わせ調味料	
酢	大さじ1.5
塩	少々
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1



（作り方）

- ① 春キャベツはザク切り。にんじん・セロリは薄切り。生姜はせん切りにします。
- ② フライパンに油小さじ2を入れ、生姜を加え香りが出るまで炒め、にんじん・春キャベツ・セロリの順に加えます。野菜に火が通ったら、A)を加え火を止めます。
- ③ 保存容器に移し粗熱をとり冷蔵庫で冷やします。
* 野菜はシャキシャキとした食感を残します。多めに作って忙しい朝食の1品へ。



… 1 …

* 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）

料理名<< 春キャベツの即席漬け >>



材料 2人分

春キャベツ	120g
にんじん	30g
きゅうり（0.5本）	40g
生姜	1片
塩	1つまみ
昆布茶	小さじ1
塩こんぶ	適量
炒りごま	適量



（作り方）

- ① 春キャベツはザク切り。にんじんは太目のせん切り。きゅうりは輪切り。生姜はせん切りにします。
- ② ①の野菜と、塩・昆布茶・塩こんぶをポリ袋に入れ軽くもみ空気を抜き、ポリ袋の口を閉じ冷蔵庫に入れます。30分～1時間で出来上がります。
- ③ ②を盛り付け、炒りごまを振りかけます。

…メモ…

春キャベツを出荷するまでに、農家の方は頻繁に畑に出向き収穫まで目が離せない野菜です。防虫の管理や、土寄せをして、大玉になるまで手入れを続けます。春キャベツは葉も柔らかく生食に向いています。ビタミンC・ビタミンK・葉酸も多く、キャベジンというビタミンUも含んでいます。

* 1人分の野菜の分量（95g）

料理名<< セロリのきんぴら >>



材料 2人分

セロリ（茎）	140g
ごま油	小さじ1
A) 調味液	
しょうゆ	大さじ1
水	大さじ1
砂糖	大さじ0.5
みりん	大さじ0.5
炒りごま	大さじ1

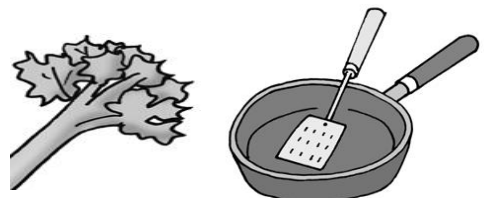


（作り方）

- ① セロリを斜めに薄切りにします。
- ② フライパンにごま油を入れ①を2分程炒めます。次にA)を加えて全体にからめ、汁気を飛ばします。
- ③ ②に炒りごまを加えたら火を止めます。

…メモ…

セロリは香りが強く、食感がよいのが魅力です。サラダにするほか、煮込み料理や炒め物のアクセントに加えると、風味やコクがでます。残りがちな葉先は、煮込み料理や肉の下処理として利用すると香り良く仕上がります。また、他の野菜と同じように、炒め物や揚げ物で食べても美味しいです。



…2…

* 1人分の野菜の分量（70g）

簡単!! 旬の美味しい野菜レシピ（春の野菜）

料理名 << きぬさやえんどうのバター炒め >>



材料 2人分

（作り方）

きぬさやえんどう 140g
 バター 8g
 水 大さじ1
 A) 調味液
 めんつゆ 大さじ2
 砂糖 小さじ2
 好みで黒ごま 少々



- ① きぬさやえんどうは筋を取っておきます。
- ② フライパンにバターを入れ、①を加えかるく炒めます。次に水大さじ1を加え、蓋をして1～2分蒸し焼きにします。A)を加え全体にからめたら火を消します。
- ③ ②を器に盛り付けます。好みで黒ごまを振りかけます。
 ＊めんつゆはストレートつゆを使用しました。

…メモ…

調味料の塩分相当量（大さじ1に含まれる塩分相当量）

こいくちしょうゆ：（2.6g）

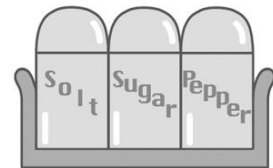
うすくちしょうゆ：（2.9g）

しろしょうゆ：（3.4g）

ストレートめんつゆ：（0.6g）

3倍濃縮めんつゆ：（1.8g）

…日本食品標準成分表(七訂)より…



* 1人分の野菜の分量（70g）

料理名 << 春キャベツとアスパラの温サラダ >>



材料 2人分

（作り方）

春キャベツ 120g
 アスパラガス(太) 2本 30g
 ツナ缶(小) 1/2缶
 A) 調味液
 しょうゆ 小さじ1
 酢 小さじ1
 砂糖 1つまみ
 炒りごま 少々



- ① アスパラガスは、3cm長さに切り、春キャベツは1口大に切ります。
- ② 熱湯で、アスパラガスを先に1～2分茹で、春キャベツを加え全体をひと混ぜしたら、火からおろし水気を切ります。
- ③ ボウルにツナ缶とA)を混ぜておきます。この中に②を加え全体を混ぜたら、器に盛ります。この上に炒りごまを振りかけて仕上げます。

…メモ…

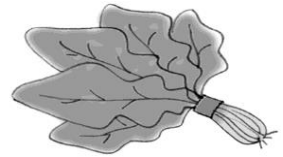
農家の方はキャベツ作りには大変苦労されるようです。頻繁に畑を見回りながら、出荷するまで大切に手入れされます。キャベツ1玉は約1～1.5kgもあり、調理方法も多く使い勝手もよく、日持ちも良いので常備すると野菜不足の解消になりますね。

…3…

* 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）

料理名 << なばなのチーズ和え >>



材料 2人分

なばな 150g
カマンベールチーズ 40g
マヨネーズ 大さじ1
薄口しょうゆ 小さじ1
好みでマスタード 適量



（作り方）

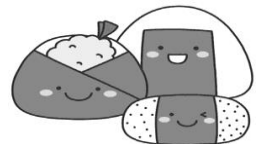
- ① 熱湯でなばなを茹でたら、手早く冷水で冷まし水気を絞り3cm長さに切ります。
- ② ボウルに、カマンベールチーズを手で細かくちぎり入れマヨネーズ、薄口しょうゆ①、を加え混ぜ合わせ、器に盛りつけます。好みでマスタードを添えます。

…メモ…

春の青菜で簡単な洋風料理をお楽しみ下さい。カマンベールチーズは、表面が白かびに覆われ、中がやわらかい小型のチーズです。トロリとした濃厚な味わいです。料理もしやすく、濃厚な洋風の和え衣にぴったりです。

* 1人分の野菜の分量（75g）

料理名 << そら豆の塩茹で >>



材料 2人分

そら豆 150g
塩 適量



（作り方）

- ① そら豆はさやから出しておきます。
- ② そら豆の薄皮に3mm程の切れ目を入れておきます。
- ③ 熱湯に塩（適量）を加え、そら豆を入れます。鍋の湯が再沸騰してから1～2分程強火で茹でます。ザルに空け粗熱がとれたら器に盛ります。
* まめの薄皮に切れ目を入れることで、薄皮がむきやすくなり、薄皮がシワシワになるのを予防できます。

…メモ…

そら豆を、さやつきのまま魚焼き器で焼いてもふっくら美味しくできあがります。保存する場合は、さやつきのままで。劣化が早いので、さやから出してしまったら早めに調理します。店頭に並ぶ期間も短い、旬のそら豆を家族で味わってみませんか。

簡単!! 旬の美味しい野菜レシピ（夏の野菜）

料理名 << ピーマンのみそ炒め >>

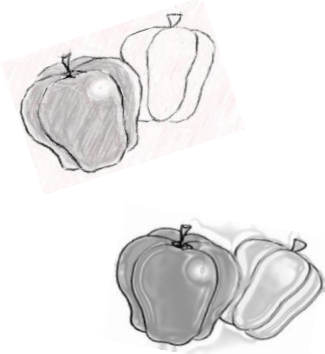


材料

2人分

（作り方）

ピーマン（5個） 160g
にんにく 1かけ
みそ 大さじ1
みりん 大さじ0.5
炒りごま（白） 少々
ごま油 大さじ0.5



- ① ピーマンはヘタと種を取って細切りにします。にんにくは、すりおろしておきます。
- ② みそ・みりんは混ぜておきます。
- ③ フライパンを熱して、ごま油を加えピーマンを強火でさっと炒め、にんにくを加えてにんにくの香りが出るまでかるく炒める。②のみそを全体にからめたら火を止めます。器に盛り付け、炒りごまを添えて仕上げます。
＊にんにくが苦手な場合は生姜に変更しましょう。



＊1人分の野菜の分量（80g）

料理名 << トマトのふんわりマヨ炒め >>



材料

2人分

（作り方）

トマト（1個） 150g
卵 2個
マヨネーズ 大さじ1
オリーブ油 大さじ1
塩 少々
こしょう 少々



- ① トマトはヘタを取って、1口大に切っておきます。
- ② 卵は塩1つまみ入れて、ほぐしておきます。
- ③ フライパンを熱し、オリーブ油（半量）を入れ②を加え混ぜながら半熟状態にし、別皿に取り出しておきます。
- ④ ③のフライパンに残りのオリーブ油を入れ、トマトを加え強火でさっと炒め、③の卵を戻し入れて、かるく炒め塩こしょうで味をととのえたら火を止めます。
- ⑤ マヨネーズ大さじ1を加えて混ぜたら出来上がり。

…メモ…

- ・トマトはサラダ等、生で食べることが多いですが、加熱することで、甘酸っぱさが違った味わいになります。
- ・トマトのリコピンは、抗酸化作用があり積極的に摂りたいですね。

簡単!! 旬の美味しい野菜レシピ（夏の野菜）

料理名<< なすのみそ和え >>



材料 2人分

（作り方）

なす（大1本）100g
ピーマン（2個）70g
A) 合わせみそ
みそ 大さじ1
砂糖 大さじ1
水 大さじ2
水 大さじ2



- ① A) の材料を混ぜ合わせておきます。
- ② ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取って幅1cm程度の細切りにする。なすはヘタを切り取り、3等分に切り分け、1～2cm幅の短冊切りにします。
- ③ フライパンに、②の野菜と水大さじ2を入れ、蓋をして中火で2～3分蒸し焼きにします。次に①を加え20秒程度炒めたら火を消し、全体を混ぜ合わせます。

…メモ…

・なす等の葉っぱの大きい夏野菜は、水分をたくさん欲しがります。暑い夏場では、農家の方は土づくりなどに工夫を凝らし、水やりも欠かさず大切に育てられています。新鮮で美味しいなすの見分け方は、紫紺色でつやがあり色にムラがなく均一なものを選びます。なすのガク下を見ると未熟皮（白）がみえますが、これが短いのも程、収穫後の時間が経っていないものです。逆に鮮度が落ちるほど茶色っぽくなり、つやもはりもなくなります。

* 1人分の野菜の分量（85g）

料理名<< ゴーヤの佃煮 >>



材料 作りやすい分量

（作り方）

ゴーヤ（1本）190g
しょうゆ 小さじ4
砂糖 大さじ4
酢 小さじ4
塩昆布 5g
仕上げ用
かつお節 5g
ごま 大さじ1



- ① ゴーヤは縦半分に切り、種・わたを取ります。
- ② 2～3mmの薄さに切って、サッと茹で（1～2分）しっかり水気を絞ります。
- ③ 鍋にしょうゆ、砂糖、酢を合わせて沸騰してきたら②と塩昆布を入れ中火で汁気が無くなるまで煮ます。
- ③ 火を止めて、ごまとかつお節を入れ混ぜたら出来上がり。

…メモ…

・収穫時期は多めに作って冷凍保存できます。



…6…

* 全体の野菜の分量（190g）

簡単!! 旬の美味しい野菜レシピ（夏の野菜）

料理名 << とうもろこしのかき揚げ >>



材料 2人分

（作り方）

とうもろこし（1本）
正味 150g
小麦粉① 大さじ1
揚げ衣
[小麦粉② 大さじ3
水(加減下さい)大さじ3
揚げ油 適量
塩 適量



- ① 生のとうもろこしの実は包丁でこそげ取り、ひげの柔らかい部分は、1cm長さに切ります。
- ② ボウルに①を入れ、小麦粉①を入れ混ぜる。（衣がからみやすくなり、油はねも少なくなります）
- ③ 揚げ衣を作り②のボウルに加え、全体を混ぜ合わせます。1人3個程度になるように、油に(170℃程度)流し入れ両面がキツネ色になったら引き上げる。
*好みで、塩をふりかけます。

…メモ…

- ・購入したとうもろこしは、必ず立てた状態で保存することをおすすめします。鮮度落ちを防止するコツです。
- ・茹で方は、水から茹でる・お湯から茹でるがあります。どちらもとうもろこしを入れて、湯が沸騰してから5分程茹でます。火を止め塩（少し辛いくらい）を入れ5分程おいたら出来上がり。水から茹でた場合はジューシーな仕上がり、熱湯茹ではシャキシャキっと仕上がります。

* 1人分の野菜の分量（75g）

料理名 << 十六ささげの肉巻き >>



材料 2人分

（作り方）

豚肉薄切り 6枚
十六ささげ 160g
すき焼きのタレ 大さじ2
油 少々



- ① 豚肉は1枚を半分に切っておきます。
- ② 十六ささげは、熱湯で1分程茹でて冷ましておきます。
- ③ ②を5cm程度の長さに切り①の豚肉で巻きます。
- ④ フライパンに薄く油をひき、③を転がしながら全体を焼きます。すき焼きのタレをまわし入れ、全体にからめたら出来あがりです。
*写真は半分に切って盛りつけています。

…メモ…

十六ささげは、愛知県と岐阜県を中心に作られています。
愛知県では「あいちの伝統野菜」
岐阜県では「飛騨・美濃伝統野菜」として認定されています。完熟した実(豆)は、赤飯にも利用されます。

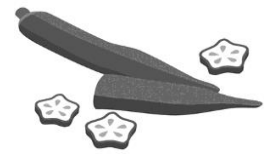


…7…

* 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）

料理名<< おくらの納豆和え >>



材料 2人分

（作り方）

おくら（10本）

100g

納豆

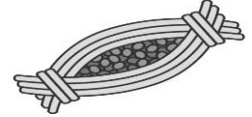
1包

添付の調味料

1包



- ① まな板の上におくらを置き、塩をふり“板ずり(下処理)”して茹でます。手早く冷まし水切りします。
- ② 硬い部分は切り落として、5mm幅の小口切りにし、納豆と混ぜ合わせ、添付のつゆで味付けします。



…メモ…

・暑い夏にグングン育つおくら。開花から1週間ぐらいで実の長さが7～8cmくらいになります。とり遅れるとかたくなるので、早めに収穫します。おくらは乾燥に負けないように葉や茎に、トゲがあります。実にも細かいトゲ(毛じ)があるので、下処理して使う場合が多い。

・おくらは野菜の中でも食物繊維を多く含む食品です。食物繊維は、大腸内で良質の乳酸菌を繁殖させ、発がん性物質が腸内にできるのを防いでくれます。

* 1人分の野菜の分量（50g）

料理名<< きゅうりの一夜漬け >>



材料 作りやすい分量

（作り方）

きゅうり（大2本）

250g

A) 調味液

砂糖

15g

塩

8g

酒

10ml

こんぶ

適量

七味唐辛子

少々



- ① きゅうりは5mm幅に斜めに切ります。
- ② こんぶは、調理はさみで細かく切ります。
- ③ ポリ袋に①、②、A) の調味液を入れ、空気を抜いて口を輪ゴムで止め、平らにして冷蔵庫で一晩おいたら出来上がりです。

* 七味唐辛子は好みでお使いください。

…メモ…

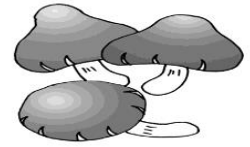
・きゅうりがたくさん収穫できたときは、分量を多くして作り置きしてもいいですね。味付けは我が家風にアレンジしてください。なす・大根・かぶ・白菜でも美味しくできあがります。塩分が多いので、食べ過ぎには注意してください。

…8…

* 全体の野菜の分量（250g）

簡単!! 旬の美味しい野菜レシピ（秋の野菜）

料理名 << しいたけの肉詰め >>



材料

2人分

（作り方）

A) 肉団子

豚ひき肉 80g
玉ねぎみじん切り 20g
卵 1/2個
片栗粉 大さじ1
塩 1つまみ
コショウ 少々

生しいたけ（中8枚）

正味 120g

B) 衣

卵 1/2個
片栗粉 大さじ1
塩 少々
油 適量

- ① A) の材料をボウルに入れ、よくこねます。これを8等分し、肉団子に丸めておきます。
- ② しいたけの軸を取り、裏側に片栗粉(分量外)をふりかけ①の肉団子をのせ、平らにのばします。
- ③ B) の材料を混ぜ合わせ、衣を作ります。
- ④ ②のしいたけに③の衣をつけ、熱したフライパンに油を引き、中火で肉面側から先に焼き、両面を焼きます。
- ⑤ ④を器に盛り、好みにトマトケチャップを添えます。



* 1人分の野菜の分量（70g）

料理名 << 秋なすのグラタン >>



材料

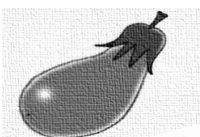
2人分

（作り方）

なす（2本） 160g

A) タレ

白みそ 大さじ1
マヨネーズ 大さじ1
砂糖 小さじ1
溶けるチーズ 適量
青ねぎ お好み
（大葉にしても美味しい）
（みそは好みのもので）



- ① なすを縦半分に切り、1～2分水にさらしてアクを取り水気をふき取ります。
- ② A) の材料を混ぜ合わせタレを作ります。
- ③ ①のなすにラップをかけ、電子レンジ（600W）で4分加熱する。全体に熱が通り柔らかくなったら、なすの表面に②のタレを塗りこの上に溶けるチーズをのせます。
- ④ オーブントースターで、表面に焼き色が付くまで焼き（5分前後）、好んで青ねぎを散らします。
・焼き上がりの熱々が、一番美味しいです。



…9…

* 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）

料理名 << ごぼうの甘酢きんぴら >>



材料 2人分

ごぼう	100g
にんじん	50g
牛肉	50g
A) 調味料	
ポン酢しょうゆ	大さじ1.5
砂糖	小さじ1
赤唐辛子（輪切り）	少々
ごま油	大さじ1



（作り方）

- ① ごぼうは、ささがきにして水にさらしてアク抜きし、5分程度茹でて、ザルに移し水切りしておきます。
- ② にんじんは細切り。牛肉は3cm幅に切ります。
- ③ 熱したフライパンに、ごま油を入れて牛肉を色が変わるまで中火で炒めて一度取り出します。次に、赤唐辛子、ごぼう、にんじんの順に加えて炒め、A)の調味料と牛肉を加えて、汁気がなくなったら出来上がりです。

…メモ…

農家の方は、ごぼう栽培での土作りにご苦労があります。真っ直ぐに伸びるように、土の中に小さな石が無いように手入れされます。成長途中で石に当たると、そこから二股に分かれてしまうからです。またごぼうの種はとても固いので、発芽を促すために、種をまく前に水の中に浸し、再度天日に干し、乾燥させてから種まきします。

* 1人分の野菜の分量（75g）

料理名 << きのこの旨煮 >>



材料 2人分

しめじ（1袋）	100g
えのき	50g
舞茸	50g
だし汁	200ml〜
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1



（作り方）

- ① きのこは、食べやすくほぐしておきます（えのきは半分の長さに切る）。
- ② 鍋にだし汁（ヒタヒタ程度）、しょうゆ、みりんを煮立たせ①を入れ10分程煮ます。
- ③ 器にだし汁ごと盛り付けます。

…メモ…

盛りつけ後に、三つ葉等添えると彩りよく仕上がります。3日間程、日持ちしますので、多めに作って我が家の常備菜へ。そのまま食べてもよし、ご飯に混ぜて“味ごはん”。豆腐や肉・魚にかけて“あんかけ風”など使い勝手のよい一品です。



…10…

* 1人分の野菜の分量（100g）

簡単!! 旬の美味しい野菜レシピ（秋の野菜）

料理名 << シャキシャキじゃが芋 >>



材料 2人分

じゃが芋（1個） 135g
みょうが（1個） 5g
ツナ缶 小1/2缶
めんつゆ 大さじ1
かつお節 少々



（作り方）

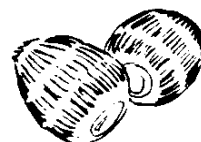
- ① じゃが芋は皮をむき、せん切りにします。水に3分程浸し水切りします。みょうがは、小口切りにします。
- ② 熱湯に①のじゃが芋を入れ1分程茹でたら、手早く水で冷まし、水切りしておきます。
*茹ですぎると“シャキシャキ感”がなくなります。
- ③ ボウルに②、みょうが、ツナ缶を入れ、めんつゆで味つけします。
*めんつゆの量は、好みの味になるように加減します。
- ④ 器に盛り付けたらかつお節を添えます。

…メモ…

農家の方は、暑い夏場に秋野菜用の土づくりをおこないます。畑に透明のビニールシートを被せ、真夏の太陽の力で土の中の線虫^{せんちゅう}を退治します。元気になった土からできる野菜は、肌つやも良く美味しく育ちます。

* 1人分の野菜の分量（70g）

料理名 << 里芋のもっちり和え >>



材料 2人分

里芋（3個） 150g
しらす干し 10g
万能ねぎ 10g
焼きのり 少々
A) 合わせ調味料
しょうゆ 大さじ0.5
みりん 小さじ1



（作り方）

- ① 里芋は皮をむき柔らかく茹でて水切りし、熱いうちにつぶしておきます。
- ② 万能ねぎは小口切りにします。
- ③ 焼きのりは、手でもみ「もみのり」にします。
- ④ ①の里芋に、②としらす干し、もみのり、A)の合わせ調味料を加えて、混ぜ合わせます。

…メモ…

JA愛知北産直センター岩倉店の売り場では、“色々な品種の里芋”や、小芋以外にも“親芋”が売られています。料理の仕方は同じですが、ほっこりモチモチ感が違います。見かけたら是非挑戦してみてください。

簡単!! 旬の美味しい野菜レシピ（秋の野菜）

料理名 << れんこんのごまマヨサラダ >>



材料 2人分

れんこん	140g
ひじき（5g）	小さじ1
A) 和え衣	
すりごま	大さじ4
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
酢	少々
塩	少々



（作り方）

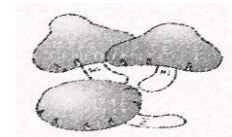
- ① ひじきは熱湯にひたして戻し、水切りしておきます。
- ② れんこんは皮をむいて、薄いいちょう切りにします。
- ③ 熱湯に、酢・塩少々を加えて、②のれんこんを茹でたえが残る程度に茹でます。これをザルにあけ水切りして、冷ましておきます。
- ④ ボウルにA) の材料を入れ和え衣を作ります。この中に冷めた①③を加え、全体にからめます。
* 香味野菜を添えると彩りも香りも良くなります。

…メモ…

マヨネーズの酸味とごまの香ばしさがミックスして、簡単で美味しいです。あっさり仕上げたい場合には、すりごま・マヨネーズの分量を半分にし、酢で味の調整をしてください。

* 1人分の野菜の量（83g）

料理名 << 焼ききのこのおかかサラダ >>



材料 2人分

しいたけ（4枚）	55g
エリンギ（1本）	40g
にんじん	15g
水菜	20g
長芋	40g
かつお節（小袋）	1袋
オリーブ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1



（作り方）

- ① しいたけは石づきを切り落とし4つ割りに切ります。エリンギは半分の長さに切り、6～8切れ程度に手でさきます。
- ② 水菜は3～4cm長さに切り、にんじんは千切り、長芋は短冊切りにします。
- ③ 大き目のボウルにオリーブ油、しょうゆを入れ混ぜ合わせておきます。
- ④ 魚焼き器で①のきのこを焼き色がつく程度に焼いたら、③のボウルに入れからめます。②の野菜をさらに加え、かつお節を入れて混ぜます。

…メモ…

焼きたてのきのこを先に調味料にからめることで、野菜全部が風味豊かに、より美味しく仕上がります。

…12…

* 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)

料理名 << 小松菜のごちそうスープ >>



材料 2人分

(作り方)

高野豆腐(1枚) 15g
小松菜 70g
にんじん 60g
A)
水 500ml
中華スープの素 小さじ1
塩 小さじ1/3
卵 1個
黒こしょう 少々



- ① 高野豆腐は水で戻し、水気をしっかり切って縦4等分に切り分け、薄切りにします。
- ② 小松菜は、食べやすい長さに切ります。
- ③ にんじんは、いちよう切りにします。
- ④ 鍋に、A) と、にんじんを入れて火にかけます。にんじんに火が通ったら、①②を加え柔らかく煮ます。仕上げに溶き卵をまわし入れて、半熟程度になったら火を止め、黒こしょうで味をととのえます。

…メモ…

小松菜は、冬菜^{ふゆな}とも呼ばれます。カルシウム、カロテン、鉄、ビタミンC、食物繊維が豊富で、あくの少ない優良野菜です。抗酸化作用も高く、生活習慣病予防にも強い味方です。

* 1人分の野菜の分量 (65g)

料理名 << かぶの塩麹漬け >>



材料 2人分

(作り方)

葉付きかぶ 130g
にんじん 30g
塩麹 大さじ1~2



- ① かぶは皮をむいて、1cm程度幅の拍子切りにします。葉は3cm位に切ります。にんじんは5cm長さの千切りにします。
- ② ポリ袋に①の野菜を入れ、塩麹を加え全体にからまるように、かるく全体を手でもみます。
- ③ 空気を抜いて、ポリ袋の口をとじます。冷蔵庫に入れ、一晩おくと出来上がりです。
* 塩麹の分量は、加減してください。

…メモ…

かぶは、葉っぱもおいしいですね。葉を細かく刻んで、チャーハンに入れたり、油揚げと一緒に煮たり等多様な用途があります。かぶは淡色野菜ですが、葉は緑黄色野菜です。栄養がたくさん含まれる葉っぱは捨てないで上手に利用しましょう。農家の方も、大根とは違う優しい食感のかぶ料理をおすすめしています。

…13…

* 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）

料理名<< 越津ねぎの梅風味漬け >>



材料 2人分

（作り方）

越津ねぎ（1.5本） 150g
 だし汁 200ml
 梅干し 1個
 A) 調味液
 [オリーブ油 少々
 しょうゆ 少々
 かつお節 少々

- ① 越津ねぎは鍋に入る長さに切り、中火で3～4分程柔らかく茹でたら水気を切り、バットに並べておきます。
- ② 鍋でだし汁を作り、梅干しを2つにさいて種ごと入れ、一煮立ちしたものを①のねぎにまわしかけます（冷蔵庫で2～3日保存可能）。器に食べやすい長さに切ったねぎを盛り、仕上げにA) をふりかけ、かつお節を添えます。

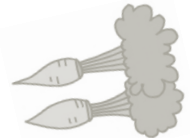
…メモ…

越津ねぎは、あいちの伝統野菜になっています。農家の方は、種まきから収穫まで、長期間手間暇かけて育てられています。特徴は水分が多く柔らかく甘味があり、葉から軟白（白根）の両方を、加熱用から生食まで使用できます。ビタミンB1の吸収を高める効果や、殺菌作用もあります。薬味として料理を風味よく仕上げたり、減塩効果に良い食材です。特に葉の部分は栄養価が高く、風邪を引きやすい寒い時期にも欠かせない優秀な食材です。



* 1人分の野菜の分量（75g）

料理名<< にんじんのヨーグルトソース >>



材料 2人分

（作り方）

にんじん（1本） 150g
 塩 少々
 すし酢（市販） 小さじ4
 A) ヨーグルトソース
 [プレーンヨーグルト 大さじ6
 マヨネーズ 大さじ2
 こしょう 少々
 おろしにんにく 1片
 *パセリみじん切り 小さじ1

- ① にんじんは、ピーラー（皮むき器）を使い、皮をむく要領で、長い薄切りにします。塩少々で塩もみしてしんなりしたらサッと水洗いして水気を切り“すし酢”をからめておきます。*すし酢は、手作りの合わせ酢でもよいです。
- ② A) の材料を合わせてヨーグルトソースを作ります。
- ③ 器に、①を盛りつけ②のソースをかけます。
 *パセリのみじん切りは、好みで仕上げにふりかけます。

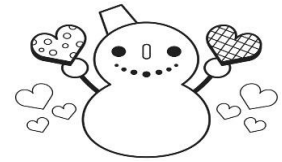


… 14 …

* 1人分の野菜の分量（75g）

簡単!! 旬の美味しい野菜レシピ（冬の野菜）

料理名 << れんこんのソテー >>



材料 2人分

れんこん 150g
オリーブ油 大さじ2
ハーブソルト 少々
（または塩こしょう）
にんにく 1片

（作り方）

- ① れんこんは皮をむき、1cm程度の厚さの輪切りにしたら酢水に2分程さらして、水切りしておきます。
- ② にんにくは半分にスライスして、つぶしておきます。
- ③ フライパンに②とオリーブ油を入れ弱火にかけ、にんにくの香りがでたら、①を入れ弱火できつね色になるまで両面を焼きます。仕上げにハーブソルトで味付けします。（塩こしょうなど自宅にあるものを使用します）

…メモ…

れんこんは、はすの地下茎です。ビタミンC、食物繊維、カリウム等が含まれます。便通効果や美肌効果が期待される野菜です。普段はサクサクした食感を 즐기ますが、すりおろしたものを、ひき肉や豆腐に混ぜて加熱するともちりした食感を楽しむことができます。お子さんのおやつには、皮ごと薄くスライスしたものを素揚げして、レンコンチップで食べるのもいいですね。



* 1人分の野菜の分量（75g）

料理名 << ブロッコリーの生姜和え >>



材料 2人分

ブロッコリー 150g
A) 和え衣
すりごま 小さじ2
しょうが 0.5片
しょうゆ 小さじ1
砂糖 1つまみ
塩（茹で用） 1つまみ

（作り方）

- ① ブロッコリーは小房に分けて、塩1つまみ入れた熱湯で固めに茹でて冷ましておきます。
- ② A) の材料で和え衣を作り、①を和えます。
*すりごまは、洗いごまをフライパンで炒って、すりごまにすると、とても香りが良くなり食欲が出ます。

…メモ…

ブロッコリーの食用部分はつぼみと茎になります。カロテンの他にビタミンCが豊富です。農家の方は、夏頃種をまきます。成長するまで水やりを丁寧に行い、丈夫な苗づくりをします。定植後は苗が安定するまで、畑の管理を頻繁にします。その理由はブロッコリーの葉が大きい割に根が小さいからです。JA愛知北産直センター岩倉店では、時々大玉以外にわき芽から出る小さいブロッコリーが売られています。見かけたら是非食べて下さい。茹で上がりも早く、甘くて美味しいですよ。



…15…

* 1人分の野菜の分量（75g）

簡単!! 旬の美味しい野菜レシピ（冬の野菜）

料理名 << 大根とねぎの仲良しサラダ >>



材料 2人分

大根	140g
ねぎ	20g
ツナ缶	20g
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
塩	少々
ごま油	小さじ1



（作り方）

- ① 大根は短冊切りにし、塩少々でもんでおきます。
- ② ねぎは粗いみじん切りにし、ツナ缶は油を切っておきます。
- ③ 熱したフライパンにごま油を入れ、ねぎを炒めこの中にしょうゆ、酢、ツナを加えて混ぜ合わせ一煮立ちしたら火を止めます。
- ④ 器に①を盛り、③をかけます。

…メモ…

農家の方は大根の種を畑に直接まきます。大きく育つように成長段階に応じて、苗の間引き作業をします。小さな種から1本1kg程度に成長するには、多くの作業が必要です。家族で食卓を囲みながら、野菜の話もしてみませんか。冬の野菜は寒風にさらされ甘みも増して美味しくなります。これは野菜が寒さに耐えるために、葉や根の中に糖分を蓄えて凍結しないための工夫です。

* 1人分の野菜の分量（80g）

料理名 << 切り干し大根の煮なます >>



材料 2人分

切り干し大根	20g
干しいたけ	2枚
にんじん	30g
A) 調味液	
だし汁	50ml
砂糖	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
酢	大さじ1



（作り方）

- ① 干しいたけは50ml程度の水に浸して戻し、水気を絞り薄切り。切り干し大根はヒタヒタの水に10分程浸して戻し、水気を絞りザク切り。にんじんは細切りにします。
- ② 鍋に、A) 調味液と①の材料と干しいたけの戻し汁を入れ、火にかけます。煮立ったら蓋をして時々混ぜながら、汁気がなくなるまで中火で煮ます。
- ③ 仕上げに酢を加え全体をかき混ぜたら火を止めます。

…メモ…

切り干し大根の作り方はとても簡単です。切り方も細切りの干切りから太めの拍子切り、半月切りから銀杏切りなど、大きさや厚さを変えると、調理後の食感もさまざまです。切った大根は1～2週間天日に干して乾燥させます。密閉容器に入れて保存しましょう。干すことで栄養も味も良くなり、野菜が高騰する時期は重宝します。

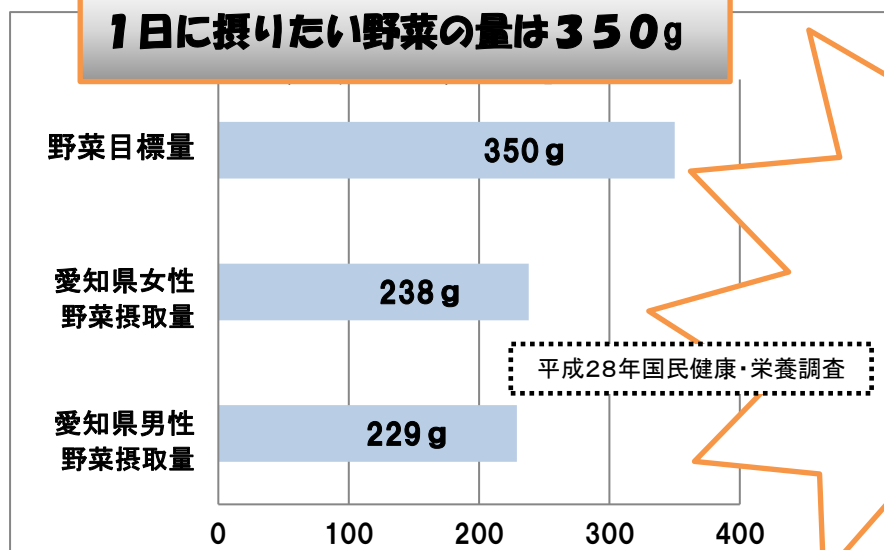
…16…

* 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、便秘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 せな暮らし いわ暮らし！

健康都市宣言のまち



健康 いわ暮らし



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

