



健康いわくら21

第1弾

～毎食、野菜を食べよう！～

「季節の野菜料理 フラス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進しています。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？



旬の野菜は、栄養満点で
とっても美味しい～わ！

冊子に関するお問い合わせは
岩倉市保健センター
☎37-3511



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
(80g)

～プラス1品、野菜（80g）の提案～

生活習慣病予防・改善には、1日350gの野菜を摂ることをすすめています。

もやし（調理前）



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、
半分位が目分量です。

ほうれん草（調理前）



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…春野菜の浅漬け、春キャベツのカレー炒め

P3…やみつきツナサラダ、春キャベツのごま酢和え

P5…オニオンスライス、にんじんのソテー

P7…なすの塩もみ、きゅうりのクリームサラダ

P9…まいたけと岩のりの香り炒め、じゃがいも餅の磯辺焼き

P11…小松菜のボン酢あえ、いも汁

P13…具たくさん豚汁、ニラとわかめの炒め物

P15…小松菜とツタとじゃこの和え物、白菜とパ

P2…新じゃがいもの和風サラダ、春キャベツとさやえんどうのさっぱりサラダ

P4…春キャベツのオイスターソースかけ、たけのこしめじの炒め煮

P6…夏野菜のタルタルソースかけ、イタリアン風塩キャベツ

P8…トマトの卵炒め、おくらと梅肉和え

P10…シャキシャキきんぴら、さつまいもと切干大根の煮物

P12…たたきごぼうとにんじんの炒め煮、しゃきしゃきサラダ

P14…かぼちゃの甘辛煮、ほうれん草と油揚げの卵とじ

P16…カリフラワーとソーセージの温サラダ、カリフラワーのマリネ



簡単！！旬の美味しい野菜レシピ（春の野菜編）

料理名＜ 春野菜の浅漬け ＞



材料 （2人分）

（作り方）

大根 40g
にんじん 30g
春キャベツ 100g
A 塩昆布 大さじ1
炒りごま 小さじ2



- ① 大根・にんじんは5mm幅のいちよう切りにします。
春キャベツは、2cmのザク切りにします。
- ② ①を耐熱密閉袋に入れ、レンジで15～20秒加熱します。
- ③ ②が温かいうちにAを順に入れ、手でもんでなじませる。
＊ポリ袋に入れて作り、そのまま冷蔵庫で味をなじませると便利です。

…メモ…

おすすめの簡単料理！朝ご飯の作り置きに便利ですよ。
大根には胃腸の働きを活性化する消化酵素が豊富に含まれています。
この消化酵素は熱に弱いので、生で使うと良いとされています。
作りたての「大根おろし」は手軽で、胃腸に優しい料理ですね。



＊1人分の野菜の分量（85g）

簡単！！旬の美味しい野菜レシピ（春の野菜編）

料理名＜ 春キャベツのカレー炒め ＞



材料 （2人分）

（作り方）

春キャベツ 160g
にんにく 1/4片
オリーブ油 小さじ2
塩 2つまみ
こしょう 少々
カレー粉 小さじ1/5
（＊カレー粉は好みの量で）



- ① 春キャベツは、芯を切り取り1口大のざく切りにします。
切り取った芯は薄切りにします。
- ② にんにくは薄切りにします。
- ③ フライパンにオリーブ油を引き、にんにくを弱火で炒めます。香りが出たら、春キャベツの葉と芯を加えます。
- ④ 全体に油が回ったらフタをして、蒸し焼きにします。
- ⑤ 塩・こしょう・カレー粉で味を調えます。

…メモ…

春キャベツは外側の巻きがゆったりして軽いものを
冬キャベツはしっかり巻かれてずっしり重いものを選びましょう。



簡単！！旬の美味しい野菜レシピ（春の野菜編）



料理名＜ 新じゃがいもの和風サラダ ＞

材料 （2人分）

（作り方）

じゃがいも 120g
水菜 20g
玉ねぎ 20g
焼のり 1/2枚

A 砂糖 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
酢 大さじ1
練わさび 適量
油 小さじ2

- ① ジャガイモは皮をむき、せん切りにします。これを1～2分水にさらしたら水切りします。たっぷりの熱湯で1分程さっとゆで、水切りしておきます。
- ② 水菜は4～5cmに切ります。
- ③ 玉ねぎは、薄切りにし、水にさらして水気を切ります。
- ④ 焼のりは3～4cmの長さの細切りにします。
- ⑤ ボウルにAの調味料を合わせ、じゃがいも・水菜・玉ねぎをざっくりと混ぜ、器に盛り ④の焼のりをのせます。

…メモ…

合わせ調味料は、冷蔵庫にあるマヨネーズやドレッシング、つゆの素などでも美味しいですよ。

じゃがいものビタミンCは、でんぷんで守られているため加熱しても失われにくいのが特徴です。



* 1人分の野菜の分量（80g）

簡単！！旬の美味しい野菜レシピ（春の野菜編）



料理名＜ 春キャベツとさやえんどうのさっぱりサラダ ＞

材料 （2人分）

（作り方）

春キャベツ 100g
さやえんどう 40g
ツナ缶（小） 小1/2缶
塩 少々
マヨネーズ 大さじ1
レモン汁 小さじ1
黒こしょう 少々

- ① 春キャベツは、2mm程度の細切りにして塩少々をふり、しんなりしてきたら、水気を絞ります。
- ② さやえんどうは、すじを取りさっとゆでて半分に切る。
- ③ ツナ缶はザルに移し、自然に油切りします。
- ④ ボウルに、春キャベツ・さやえんどう・ツナを混ぜ、レモン汁・マヨネーズで和え、黒こしょう少々で味をととのえます。

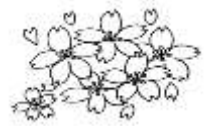
…キャベツの保存方法…

丸ごとの場合は、乾燥を防ぐためにポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

新聞紙で包んでもいいですよ。



簡単！！旬の美味しい野菜レシピ（春の野菜編）

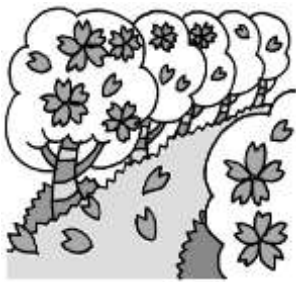


料理名＜ やみつきツナサラダ ＞

材料 （2人分）

（作り方）

春キャベツ 160g
ツナ缶 小1/2缶
はちみつ 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
ラー油 少々



- ① 春キャベツはざく切りにして、さっと茹で水気を絞ります。
- ② 耐熱容器に汁気を切ったツナ・はちみつ・しょうゆを入れて、ほぐしあわせたら、電子レンジで30秒程度加熱します。
- ③ ボウルに、①②を入れ、ラー油を加え、混ぜ合わせます。
＊小さいお子さんが食べる場合は、ラー油を入れずに混ぜ合わせてくださいね。

…メモ…

キャベツには風邪予防や美容によいとされるビタミンC、骨を丈夫にするカルシウムやビタミンKを含んでいます。



＊1人分の野菜の分量（80g）

簡単！！旬の美味しい野菜レシピ（春の野菜編）



料理名＜ 春キャベツのごま酢和え ＞

材料 （2人分）

（作り方）

春キャベツ 100g
きゅうり 50g
乾燥わかめ 大さじ1
ちくわ 20g
ごま酢
A { すりごま 小さじ2
酢 小さじ2
砂糖 小さじ2
しょうゆ 小さじ2



- ① ちくわは縦半分に切り、斜めに5mmの薄切りにします。
- ② 春キャベツはざく切りにして、さっとゆで、きゅうりは縦半分、斜め薄切りにします。
- ③ 乾燥わかめは水で戻し、ザルに移し水切りします。次に、わかめに熱湯をかけそのまま冷まします。
- ④ Aの材料を合わせて、「ごま酢」を作ります。
- ⑤ ボウルに①のちくわと、水気を絞った②③を加え④のごま酢で全体を混ぜ合わせます。

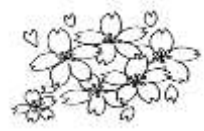
…メモ…

キャベツには別名キャベジンとも呼ばれる「ビタミンU」が含まれています。このビタミンUは胃の粘膜を修復する効果があるといわれています。



簡単！！旬の美味しい野菜レシピ（春の野菜編）

料理名＜ 春キャベツのオイスターソースかけ ＞



材料 （2人分）

（作り方）

春キャベツ 160g
昆布茶 小さじ1
水 小さじ1
サラダ油 大さじ1/2
（ごま油でもおいしい）
オイスターソース 大さじ1



- ① 春キャベツは3cm～4cm長さの細切りにします。
- ② フライパンに油を熱し、①の春キャベツ・水を入れて炒め、昆布茶で味付けします。
- ③ 器に盛り、オイスターソースをかけます。

…メモ…

昆布茶があれば簡単にできますよ。
サラダの代わりに也成了る1品です。
生でも、煮ても、炒めても美味しいキャベツは
ビタミンCが豊富な野菜です。



* 1人分の野菜の分量（80g）

簡単！！旬の美味しい野菜レシピ（春の野菜編）

料理名＜ たけのことしめじの炒め煮 ＞



材料 （2人分）

（作り方）

ゆでたけのこ 100g
しめじ 50g
酒 大さじ1
薄口しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ2
サラダ油 大さじ1/2



- ① ゆでたけのこは、3cm～4cm長さのたんざく切りにします。
しめじは、石づきを切り取り小房に分けます。
- ② 鍋に油を熱して、たけのことしめじを入れて炒め、
しんなりしてきたら酒を回しかけます。
仕上げに、しょうゆ・みりんを加えて汁気を飛ばし
ながら、炒め煮にします。



…たけのこのゆで方…

皮のついたたけのこは、たけのこの先端を斜めに切る。
片方の皮に包丁を入れます（皮のみ）。
沸騰したお湯に、たけのこ・米ぬか（たけのこ1kgに
対して1/2カップ程度）・赤唐辛子（好みで）を
入れて、弱火で1時間程度茹でます。根元に竹串が
通れば、茹であがりです。そのままお湯が冷める
までおきます（一晩おいてもよい）。

…4…

* 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）



料理名＜ オニオンスライス ＞

材料 （2人分）

（作り方）

新玉ねぎ 120g
水菜 30g
花かつお 適量
だししょうゆ 適量



- ① 新玉ねぎの皮をむき、スライスしてざるに入れ、もみながら水で洗う。（少し冷やす）
- ② 水菜は3cm長さに切ります。
- ③ ボウルに①と②を入れ混ぜ合わせます。
- ④ ③を器に盛り付け、花かつおを盛り、だししょうゆ少々をかけていただきます。

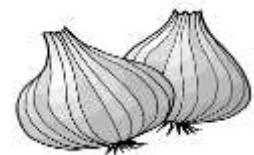
…メモ…

玉ねぎを生で食べる場合は、スライスしてから水にさらすと辛味が和らぎます。水にさらすと栄養分が溶け出してしまうので、手早くおこないましょう。

新玉ねぎは、煮込み料理より

さっと炒めた方が美味しく

食べられます。



* 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）



料理名＜ にんじんのソテー ＞

材料 （2人分）

（作り方）

にんじん 150g
オリーブ油 大さじ1
塩 少々
こしょう 少々
メープルシロップ 大さじ1
レタス 20g



- ① にんじんは皮ごと使うのでよく洗います。
にんじんは斜めの薄い輪切りにします。
- ② フライパンに、にんじん・オリーブ油・塩・こしょうを入れよくからめてから、中火でゆっくり炒めます。
- ③ 仕上げにメープルシロップをかけたら、強火でさっと炒めます。
- ④ 器に、レタスをしき、③のにんじんを盛りつけます。

…メモ…

葉付きのにんじんは、すぐに葉を切り落とします。

葉をつけたままにしておくと、

にんじんの栄養が、葉に奪われ

味が落ちてしまいます。葉を食べる場合は

なるべく早く調理しましょう。葉の料理法は、炒め物、

和え物、てんぷらもおいしいですよ。



…5…

* 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）

料理名＜ 夏野菜のタルタルソースかけ ＞



材料 （2人分）

（作り方）

トマト 100g
きゅうり 50g
レタス 30g
ソース
〔玉ねぎ 1/4個
マヨネーズ 大さじ1
塩・こしょう 少々
豆乳 大さじ2
酢 大さじ1〕



- ① トマト・きゅうりは食べやすい大きさに切ります。
レタスは手で、ちぎっておきます。
- ② ソースを作ります。
玉ねぎは、みじん切りにし、マヨネーズ・塩・こしょう
酢・豆乳を入れ、タルタルソースを作ります。
- ③ 器に①の野菜を盛り付け、食べる直前に②のソースを
かけていただきます。

*玉ねぎの量は、好みの量に変更ください。

…メモ…

トマトは頭頂部のやや尖った部分（へたの反対側）
を見た時に、放射線状の
スジがきれいに出ているものは
甘味が強いといわれています。



へたの反対側

*1人分の野菜の分量（90g）

簡単！！旬の美味しい野菜レシピ（夏の野菜編）

料理名＜ イタリアン風塩キャベツ ＞



材料 （2人分）

（作り方）

夏キャベツ 160g
オリーブ油 小さじ2
ハーブソルト 適量
（*オリーブ油は
好みの量で）



- ① 夏キャベツは、ざく切りにします。
- ② ポリ袋にキャベツ・オリーブ油・ハーブソルトを
入れます。
- ③ ②をもみ、味をなじませて完成です。

…メモ…

愛知県のキャベツの年間出荷量は、全国1位です。

〈キャベツの出荷時期〉
春キャベツ 3～5月
夏キャベツ 7～8月
冬キャベツ 1～3月頃



簡単！！旬の美味しい野菜レシピ（夏の野菜編）

料理名＜ なすの塩もみ ＞

材料 （2人分）

なす 160g
塩 ひとつまみ
すりごま 適量
またはかつお節
しょうゆ 少々

ごま油またはオリーブ油
は、好みの量を適量



（作り方）

- ① なすは縦半分に切り、薄い半月切りにします。
- ② ボウルに張った水に、なすをさらしアク抜きします。
- ③ 水を切り、塩をまぶして、しばらくおいておきます。
なすがしんなりしたら、水ですすいでぎゅっと絞る。
- ④ ③を器に盛り、すりごま、または、かつお節を散らし、しょうゆをかけます。

…メモ…

- *ごま油やオリーブオイルをかけるのもおすすめです。
- *しょうゆの他に、練味噌や韓国味噌、ポン酢や
辛子で和えても美味しいですよ！

なすの皮には眼精疲労、老化予防など
にも効果があるアントシアニンが
含まれています。皮ごと使った料理が
おすすめです。



*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）

料理名＜ きゅうりのクリームサラダ ＞

材料 （2人分）

きゅうり 120g
ミニトマト 40g
生クリーム 50ml
塩 適量
こしょう 適量
レモン汁 小さじ1
オリーブ油 適量
こしょう 適量

*野菜にまぶす塩は
上記分量外です。



（作り方）

- ① きゅうりは皮をむいて5mm幅の輪切りにし、塩をまぶして、5分ほどおきます。
- ② ミニトマトは5mm幅の輪切りにし、塩をまぶして5分ほどおきます。
- ③ きゅうりはさっと水で洗い、ペーパータオルで水分をふきとる。ミニトマトもペーパータオルで水分をとる。
- ④ ボウルに生クリームを入れて塩・こしょうを加え、レモン汁を少しずつ加えながら、トロミがつくまで混ぜ、クリームを作ります。
- ⑤ ③の野菜を器に盛り、④のクリームをかけます。仕上げに、好んでこしょう、オリーブ油をかけます。

…メモ…

きゅうりは、利尿作用や体を冷やす効果があるので
夏にたくさん食べたい食品ですね。塩・みそ・酢
しょうゆなど日本の調味料と相性もいいですね。

…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）

料理名＜ トマトの卵炒め ＞

材料 （2人分）

トマト	120g
アスパラガス	20g
たまご	1個
ごま油	大さじ1
塩	少々
コショウ	少々



（作り方）

- ① トマトはくし形に切り、アスパラガスは2～3cm長さの薄い斜め切りにします。
- ② たまごは割りほぐしておきます。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①のトマト・アスパラガスをさっと炒めます。
- ④ ③の中に溶きたまごを流し入れ軽く混ぜたら、塩・コショウで、味つけしたら出来上がりです。

…メモ…

とにかく簡単、温かいトマトもおいしい！
真っ赤なトマトは栄養がいっぱいです。
特に注目されているのが、抗酸化作用のある
リコピンです。生活習慣病予防や老化抑制にも
効果があるようです。



* 1人分の野菜の分量（70g）

簡単！！旬の美味しい野菜レシピ（夏の野菜編）

料理名＜ おくらの梅肉和え ＞

材料 （2人分）

おくら	120g
梅肉	小さじ1
かつお節	適量
すりごま	適量



（作り方）

- ① おくらはさっと茹でて、手早く冷ましておきます。
- ② ①のおくらは、5mm～1cm幅に切ります。
- ③ ボウルに、切ったおくらと、かつお節・梅肉を混ぜ合わせ、器に盛ります。仕上げにすりごまをかけます。

…メモ…

おくらの粘りが体にいい！
おくらの粘り成分は、胃の粘膜保護や整腸作用の
効果があるとされています。
夏バテや疲労回復に最適。



簡単！！旬の美味しい野菜レシピ（秋の野菜編）

料理名＜ まいたけと岩のりの香り炒め ＞

材料 （2人分）

（作り方）

まいたけ 160g
岩のり 小さじ1
オリーブ油 小さじ2
しょうゆ 小さじ1
酒 小さじ1
粉山椒 少々
塩 少々



- ① まいたけは、石づきを切り取り、食べやすく手でさく。
- ② フライパンにオリーブ油を中火で熱し、まいたけを入れて塩少々をふり、フライ返しでかるく押さえながら焼きつけます。
- ③ まいたけから水分が出てきたら、酒・しょうゆの順に入れ、汁気がなくなるまで炒めます。
- ④ 火を止め、岩のりと粉山椒を加えて全体をさっと混ぜ器に盛ります。

* まいたけは石づきが無いものはそのまま使います。

…メモ…

まいたけは、香りがよく味が濃いのが特徴。
かさが密集していて、張りつつやがあるものが新鮮です。



* 1人分の野菜の分量（80g）

簡単！！旬の美味しい野菜レシピ（秋の野菜編）

料理名＜ じゃがいも餅の磯辺焼き ＞

材料 （2人分）

（作り方）

じゃがいも 160g
片栗粉 大さじ2
A しょうゆ 小さじ1
水 小さじ1
バター 小さじ2
ピザ用チーズ 適量(あれば)
焼きのり 適量(あれば)



- ① じゃがいもは皮をつけたまま、竹串がすっと刺さるまで茹でます。皮をむき 熱いうちにマッシャー等で潰し、片栗粉を入れこねます。
- ② 生地 of 粉っぽさが無くなりしっとりしたら、4等分し（あれば 真ん中に チーズを入れ）丸めます。
- ③ フライパンにバターを入れて溶かし、②を入れ両面を色よく焼きます。Aの材料を合わせたものを、回し入れ火を止めます。じゃがいも餅に焼きのりを巻いたら出来上がり。

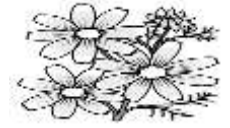
…メモ…

バターの代わりにオリーブ油やサラダ油でもよい。
お子さんから、大人まで“おやつ”に
どうぞ。「美味しい！！」の聲が
聞こえる おすすめの1品です。



簡単！！旬の美味しい野菜レシピ（秋の野菜編）

料理名＜ シャキシャキきんぴら ＞



材料 （2人分）

（作り方）

にんじん	40g
ごぼう	80g
れんこん	40g
酢水	
A { 酢	大さじ1
水	カップ2
B { しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ2
酒	小さじ1
ごま油	適量
いりごま(白)	大さじ1

- ① にんじん、ごぼうは太めの千切り。れんこんは、いちょう切りにする。ごぼう、れんこんは切ったものから順に、Aの酢水に浸す（浸し過ぎない）。これをザルに移し、水気を切ります。
- ② 熱したフライパンにごま油を入れ、①を炒めます。
- ③ ②にBの調味料を順に加えて炒めます。
- ④ 器に盛り、ごまをふります。



…メモ…

ごぼう・れんこんのアク抜きは通常酢水に10分ほどつけますが、きんぴらの場合はサッとつけるだけでよいです。
強火でササッと炒めると、シャキシャキ感が残ります。
お弁当のおかずにもおすすめです。

* 1人分の野菜の分量（80g）

簡単！！旬の美味しい野菜レシピ（秋の野菜編）

料理名＜ さつまいもと切干大根の煮物 ＞



材料 （2人分）

（作り方）

さつまいも	100g
切干し大根	15g
だし汁	400ml
A { 砂糖	小さじ2
みりん	小さじ2
しょうゆ	大さじ1

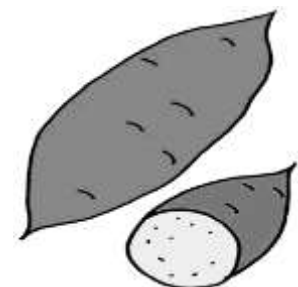


- ① さつまいもは、皮つきのまま1cm厚さの輪切りにし、水に4～5分さらして、アクを抜きます。
- ② 切干し大根はたっぷりの水に30分ほどつけて戻し、水気を絞って食べやすく切ります。
- ③ 鍋に、①と②を入れだし汁を加えたら、弱火で6～7分煮たらAを加え、芋が柔らかくなるまで煮ます。
- ④ 火を止め、しばらくそのままにして、味を含ませます。

…メモ…

〈乾物の戻し倍率の目安〉

切り干し大根：4倍
干しわらび：4倍
乾燥きくらげ：7倍
干しいたけ：5倍
高野豆腐：6倍
乾燥わかめ：8倍



… 10 …

* 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）

料理名＜ 小松菜のポン酢あえ ＞



材料 （2人分）

（作り方）

小松菜 120g
しめじ 40g
ポン酢 適量



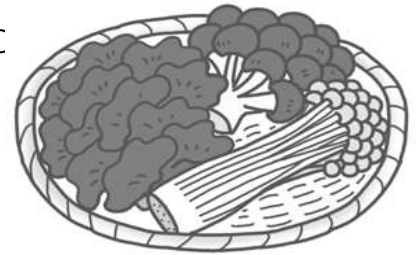
- ① 小松菜は、3cmくらいの長さに切ります。
しめじは根元を取り、バラバラにほぐします。
- ② 小松菜は、沸騰した湯に塩少々入れてゆで、手早く冷ます。
残り湯で、しめじも茹でます（レンジ加熱もよい）。
- ③ 小松菜・しめじは、絞って水気をきります。
- ④ 器にそれぞれ材料を盛り、ポン酢をかけます。

…メモ…

小松菜はアクが少ないので下茹でをしなくても、直接調理できます。

また油を使うとβ-カロテンの吸収が高まります。

煮びたしにするときも
サッと油で炒めて煮ると
いいですね。



* 1人分の野菜の分量（80g）

簡単！！旬の美味しい野菜レシピ（秋の野菜編）

料理名＜ いも汁 ＞



材料 （2人分）

（作り方）

里芋 120g
大根 20g
にんじん 20g
長ねぎ 10g
油揚げ 小2枚
みそ 大さじ1
だし汁 300ml

* 油揚げは、熱湯をかけて
油抜きします。

（里芋はさっと下茹で
するとぬめりが取れます）



- ① 里芋・大根・にんじんは5mm幅のいちよう切り。
油揚げは1cm幅のたんざく切りにします。
- ② 鍋に①とだし汁を入れ柔らかく煮えたら、油揚げを加えます。再度煮立ってきたら、みそを入れて味をととのえます。
- ③ 小口切りに切った長ねぎを加えたら出来上がり。

…メモ…

里芋は暖かい地域で採れるものなので、冷蔵庫に入れると低温障害を起こして早く痛みやすくなります。保存する場合は、土がついたまま新聞紙に包み風通しのよい冷暗所におきます。

* 冷凍保存

冷凍保存する場合は、皮をむき食べやすく切ったものをそのまま冷凍する方法と、さっと茹でて水切りしたものを冷凍する方法があります。料理の際は、冷凍したまま調味液で煮ます。

… 1 1 …

* 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）

料理名＜ たたきごぼうとにんじんの炒め煮 ＞



材料 （2人分）

（作り方）

ごぼう	80g
にんじん	80g
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
砂糖	小さじ2
水	大さじ2
ごま油	大さじ1/2



- ① ごぼうは皮をうすくむき、たたきつぶしてから3cmの長さに切ります。
- ② にんじんは皮をむいて細く長めの乱切りにします。
- ③ フライパンに、ごま油を熱して①と②を入れて炒め、油がなじんだら、しょうゆ・酒・砂糖・水を加えてふたをし、弱火で5～6分蒸し煮にします。

…メモ…

ごぼうは、たたいたらすぐに、そのままごま油で炒めるので、アク抜きも不要です。ただくことにより、味がしっかりからみます。



* 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）

料理名＜ シャキシャキサラダ ＞



材料 （2人分）

（作り方）

三つ葉	30g
もやし	120g
にんじん	10g
塩	少々
A	しょうゆ 小さじ2
	ごま油 小さじ1
	炒りごま 小さじ1



- ① 三つ葉は3cm長さに切る。にんじんは3cm長さの千切り。①の野菜ともやしはゆでておきます。（茹ですぎるとシャキシャキ感がなくなるので注意）
- ② 水気を切った野菜を混ぜ合わせ、器に盛ります。
- ③ Aの材料を混ぜ合わせてタレを作ります。
- ④ 盛りつけた野菜に③のタレをかけて食べます。

…メモ…

もやしは年中出回る安価で使い勝手のよい食品です。旬の食材と組み合わせて季節感を出してみませんか？

秋は、三つ葉や、青梗菜、春菊など香りの良い食材との組み合わせるのもいいですね。

〈三つ葉の出荷量〉

三つ葉の全国出荷量は、1位千葉県、2位愛知県。愛知県では、秋の出荷量も増える時期。



簡単！！旬の美味しい野菜レシピ（冬の野菜編）

料理名＜ 具たくさん豚汁（おかず味噌汁） ＞



材料 （2人分）

（作り方）

大根	60g
ごぼう	20g
にんじん	20g
里芋	80g
こんにゃく	1/6枚
厚揚げ	1/4枚
豚肉	50g
ねぎ	10g
だし汁	600ml
みそ	30g
ごま油	小さじ1



- ① こんにゃくはたんざく切りにし、さっとゆでます。厚揚げは熱湯をかけて油抜きして1cm厚みの拍子木切り。ごぼうは小口切り、にんじん・大根・里芋は銀杏切りにします。
- ② 鍋にごま油を熱し、豚肉・ごぼう・こんにゃくを炒め、全体に油がまわったら、だし汁を注いで、煮立てます。弱火にしてアクを取り、里芋・大根・にんじん・厚揚げを加えて、柔らかく煮ます。みそを溶き入れ、ねぎ(小口切り)を加えたら出来上がりです。
*みそを加えたら沸騰させないように気をつけましょう。

…メモ…

里芋は成長過程で親いもから多数の子いもが分球するので、子孫繁栄のめでたい食品とされます。



* 1人分の野菜の分量（95g）

簡単！！旬の美味しい野菜レシピ（冬の野菜編）

料理名＜ ニラとわかめの炒め物 ＞



材料 （2人分）

（作り方）

ニラ	100g
にんじん	40g
乾燥わかめ	大さじ1
サラダ油	小さじ2
塩・こしょう	各少々
しょうゆ	小さじ1
炒りごま	適量



- ① ニラは3cm長さに切り、乾燥わかめは水で戻してざく切りにし、にんじんはせん切りにします。
- ② フライパンにサラダ油を引き、にんじんを炒めます。次に、ニラ、わかめを加えさらに炒めます。塩・こしょう、しょうゆ少々、で味付けします。仕上げに、炒りごまをふります。

…メモ…

ニラの旬は冬から春、特に美味しいのが2月～3月
夏ニラ…4～10月
冬ニラ…11～3月

切っても切ってもまた生えてくるユリ科の多年草です。独特のにおいに食欲増加効果があるので、疲労回復やスタミナアップに効果的。体を温める効果もあり冷え性やしもやけに有効とされます。

簡単！！旬の美味しい野菜レシピ（冬の野菜編）

料理名＜ かぼちゃの甘辛煮 ＞



材料 （2人分）

かぼちゃ	150g
ごま油	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
かつお節	10g
水	適量



（作り方）

- ① かぼちゃは大きめの乱切りにし、味がしみこみやすいようにします。
- ② 鍋にごま油大さじ1を熱し①のかぼちゃを焦がさないように炒め、かぶる位の水を入れて煮ます。
- ③ ②のかぼちゃがやわらかくなったら、砂糖・しょうゆで味をととのえ、かつお節をまぶしたら弱火にして更に煮含めます。（水気が少なくなったらできあがり）

…メモ…

しっとりした食感に仕上げたい場合は、材料がかぶる位の煮汁（だし汁に調味料を加えたもの）で、じっくり弱火で煮込みます。ほくほくした食感にしたい場合は、材料の2/3程度まで浸かる煮汁で、強火で煮込み水分を飛ばして仕上げます。また皮が硬く包丁が入らない時は、切る前に電子レンジに2分程度かけると、とても切りやすくなります。（火の通りも早い）

* 1人分の野菜の分量（75g）

簡単！！旬の美味しい野菜レシピ（冬の野菜編）

料理名＜ ほうれん草と油揚げのたまごとじ ＞



材料 （2人分）

ほうれん草	150g
油揚げ	大1枚
たまご	1個
だし汁	100ml
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
みりん	小さじ2
七味唐辛子	少々



（作り方）

- ① ほうれん草は4cmの長さに切り、熱湯でさっとゆでます。
- ② 油揚げは油抜きし、たんざく切りにします。
- ③ 鍋に、だし汁・調味料と油揚げを入れて2分程煮たら、①のほうれん草を加えます。
再び煮立ったら、たまごを溶きほぐして流し入れ、フタをして半熟状態に仕上げたら出来上がりです。
- ④ ③を器に盛り、七味唐辛子をふります。

…メモ…

冷蔵庫内にある野菜でいつでも手軽に1品出来ますよ。



… 1 4 …

* 1人分の野菜の分量（75g）

簡単！！旬の美味しい野菜レシピ（冬の野菜編）

料理名＜ 小松菜とツナとじゃこの和え物 ＞



材料 （2人分）

（作り方）

小松菜	120g
にんじん	20g
乾燥わかめ	大さじ1
じゃこ	大さじ2
ツナ缶（小）	1/2缶
だししょうゆ	大さじ1
酢	少々
炒りごま	少々

- ① 小松菜はゆでて、水気をしぼり3cm長さに切ります。
- ② にんじんは、せん切りにして①の湯で、サッとゆでる。
- ③ 乾燥わかめは水で戻したらザルに移し水切りします。次に、熱湯を回しかけておきます。
- ④ ①②③の水気を絞りボウルに入れます。この中に、じゃこ・ツナ缶・だししょうゆ・酢を加え、全体をよく混ぜ合わせ 味をととのえます。
- ⑤ ④を器に盛り付け、炒りごまをふりかけます。



…メモ…

カルシウムや鉄分がたっぷり！女性に優しい料理です。



* 1人分の野菜の分量（75g）

簡単！！旬の美味しい野菜レシピ（冬の野菜編）

料理名＜ 白菜とベーコン卵入りスープ ＞



材料 （2人分）

（作り方）

白菜	200g
ベーコン	1枚（20g）
たまご	1個
固形コンソメ	1/2個
水	400ml
塩・こしょう	適量

- ① 白菜は、粗みじん切りにします。ベーコンは2cm幅に切っておきます。
- ② 鍋に水・固形コンソメを入れ、スープを作ります。
- ③ ②のスープの中に、白菜を入れ透明になるまで煮ます。次に、ベーコンを加え2～3分煮ます。塩・こしょうで味をととのえ、仕上げに溶きときを入れて、大きくかき混ぜ、たまごが半熟程度になったら火をとめます。

…メモ…

ベーコンのほかにカニ缶でもおいしい。

白菜は冬の大型野菜で、原産地は中国。日本では鍋料理に欠かせない野菜であるため、冬季に需要が増します。



… 15 …

* 1人分の野菜の分量（100g）

簡単！！旬の美味しい野菜レシピ（冬の野菜編）

料理名＜ カリフラワーとソーセージの温サラダ ＞



材料 （2人分）

（作り方）

カリフラワー 100g
 魚肉ソーセージ 1本
 キャベツ 40g
 玉ねぎ 20g
 サラダ油 小さじ2
 酢 大さじ1
 塩 1つまみ
 こしょう 少々
 粒マスタード 小さじ1/2
 パセリ 少々
 （みじん切り）



- ① カリフラワーは堅いしんを切り落とし、小房に分けます。キャベツは一口大のざく切り。玉ねぎは薄切り。魚肉ソーセージは4cmの長さに切ります。
 - ② 鍋に多めの湯を沸かし、カリフラワーを入れ2分ほどゆでたら、ザルにあげ水気を切ります。同じ湯でソーセージを1分程ゆで、同じ様に水切りします。
 - ③ フライパンに、サラダ油を熱し中火で玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら、キャベツを加え炒めます。酢（大さじ1）を全体に回しかけて火を止めます。
 - ④ 仕上げに、③のカリフラワーと魚肉ソーセージを加え塩・こしょう・粒マスタードを加えて、全体をよく混ぜます。
 - ⑤ 器に盛りつけ、パセリのみじん切りをふりかけます。
- …メモ…
 岩倉市の特産であるカリフラワーを使った料理です。シチューやグラタン・ポトフに美味しいですよ。

* 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）

料理名＜ カリフラワーのマリネ ＞



材料 （2人分）

（作り方）

カリフラワー 100g
 赤パプリカ 40g
 マリネ液
 A { すし酢 大さじ2
 水 大さじ1
 オリーブオイル 小さじ1
 こしょう 適量
 ローリエ… 1枚



- ① A) の材料を合わせ、マリネ液を作ります。（市販のすし酢を使う簡単な方法です。）
 - ② カリフラワーは小房に分けて茹でておきます。赤パプリカは、粗みじん切りにします。（彩りに使うので、にんじんでもよい）
 - ③ ①のマリネ液に②を漬け込みます。ポリ袋に材料を入れて、空気を抜いて漬け込むと早く仕上がります。
- * 野菜を生で作っても美味しい！！

…メモ…

カリフラワーはブロッコリーと同じくキャベツの変種で花のつぼみを食べます。ビタミンCを多く含み、加熱にも比較的強い食品です。美肌効果や風邪予防の効果があり、冬の食卓におすすめの野菜ですね。