



健康いわくら21

第2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？



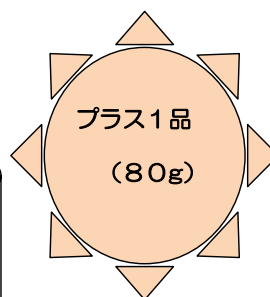
食改さんが考えた、旬の
野菜料理は、簡単でとても
美味しい～わ！

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、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（調理前）



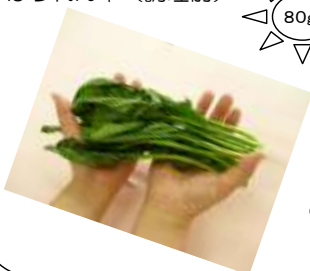
ゆでると…



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！



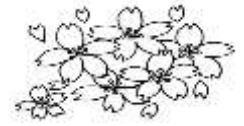
・・・目次・・・

P1…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…ケーキサレ、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）

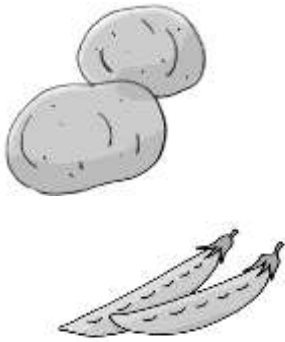
料理名＜ ジャが芋とさやえんどうの塩きんぴら ＞



材料 2人分

（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
塩 小さじ1/4



- ① ジャ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

（作り方）

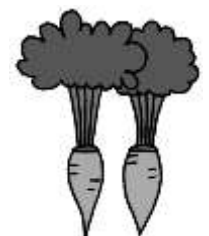
にんじん 150g
レーズン 大さじ2
パセリ 少々
A) 合わせ調味料
酢 大さじ2
砂糖 大さじ2
塩 少々
オリーブ油 小さじ2



- ① にんじんは、2mm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…

・にんじんは、抗酸化物質のβ-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ので加熱するか、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。



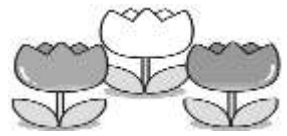
簡単！！旬の美味しい野菜レシピ（春の野菜編3）

料理名＜ 新玉ねぎの丸ごと蒸し ＞

材料

2人分

（作り方）

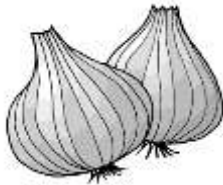


新玉ねぎ(小2個) 200g

かつお節 適量

七味唐辛子 少々

しょうゆ 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）



新じゃが（1個）150g

ベーコン 3枚

オリーブ油 大さじ1

塩 少々

黒こしょう 少々

パセリ 少々



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）

菜の花 150g

A) 合わせ調味料

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

（作り方）

新ごぼう 100g

菜の花 60g

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



- 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。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 器に盛り、好みて七味唐辛子少々をふります。



…3…

* 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7）

料理名＜ ほうれんそうとたくあんの和え物 ＞



材料

2人分

（作り方）

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

【 水 小さじ2



① ほうれんそうは、3cm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のたくあんとを和えます。



* 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

【 酒 大さじ1

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

酒 } 各大さじ1

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）

ゴーヤ（中1本） 160g
木綿豆腐 1/4丁
塩 適量

A) 合わせ調味料

すりごま（白） 大さじ2
砂糖 小さじ2
塩 小さじ1/3



- ① ゴーヤは縦半分に切って種とわたを取り、薄切りにして塩もみをし、しんなりしたら絞ります。
- 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。

…メモ…

・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

（作り方）

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
コショウ 少々

ローリエ 1枚

- 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 もやしが生なりましたら酒、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。いんげんまめの若さを食用にしたもの。さが長く大きくやわらかい どりょういんげんや、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
卵	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、薄口しょうゆ、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
塩 少々
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

（作り方）

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



- 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けました。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
めんつゆ 適量
(水) 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
して作ってください。



- 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）

トマト(小1個) 100g
きゅうり(1/4本) 20g
玉ねぎ(中1/8個) 20g
赤パプリカ(1/4個) 20g
にんにく 1/4片
A)調味液
オリーブ油 小さじ2
水 50ml
塩 小さじ1/3
ワイルド バジル 小さじ2
コショウ 少々
塩 少々
・飾り用
バジル 1～2枚

- ① 野菜は、ザク切りにします。
- 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。



…8…

*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

（作り方）

春菊 160g
木綿豆腐 1/4丁
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



- 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割くらいが目安）
- ② 春菊は根元の固い部分を切り落とし、3cm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。

…メモ…

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 ＞



材料 （2人分）

（作り方）

大根 160g
大葉 4枚
A) 調味液
しょうゆ 小さじ2
酢 小さじ2
砂糖 小さじ1
炒りごま 適量



- 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。



…メモ…

・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) 40g
塩 少々

A) 甘酢

砂糖 大さじ1
塩 小さじ1/4
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）



- ① 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…

野菜の重さ目安

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）

しめじ 60g
チンゲン菜 50g
玉ねぎ(1/5個) 40g
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。しいたけの香り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。

…10…

* 1人分の野菜の分量（75g）

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

（作り方）

きくらげ(乾)	6 g
エリンギ(4本)	120 g
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



- ① きくらげは水で戻します。
- ② エリンギは4つ割りにし、3cm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（80 g）

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 ＞

材料 （2人分）

（作り方）

豚肉	40 g
里いも(中1個)	60 g
たまねぎ(1/4個)	50 g
なす(1/2本)	40 g
セロリ	20 g
きのこ	20 g
赤パプリカ	20 g
にんにく	1 かけ
カレー粉	小さじ1～2
コンソメ	少々
ローリエ	1 枚
塩	少々
コショウ	少々
水	適量

- ① 豚肉は2cm長さに切り、熱湯をかけておきます。
- ② 里いも、たまねぎ、なす、セロリ、きのこは1口大に切り、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タの水で、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、小さじ2を使います。



… 1 1 …

* 1人分の野菜の分量（105 g）

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
 ウイナーソーゼー 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 小さじ1/2
 ピザ用チーズ 40g
 ＊焼き用サラダ油 適量

- ① 野菜は粗みじん切り、ウイナーソーゼーは半月切にします。
- 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)

（作り方）

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。

…メモ…

- ・煮物のイメージが強い里いもが、おやつに变身！
- ・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も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、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）

料理名＜ かぼちゃサラダ ＞

材料

2人分

（作り方）



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



- ① かぼちゃは種を取り出し皮をむき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。好みて、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けました。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、皮がかたくて傷が付きにくい物がよい。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。

… 13 …

* 1人分の野菜の分量（60g）

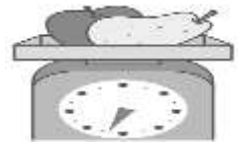
簡単！！旬の美味しい野菜レシピ（冬の野菜編3）

料理名＜ 水菜の白和え ＞

材料

2人分

（作り方）



水菜 60 g
竹輪 1本

A) 和えごろも

豆腐（1/3丁）100 g
すりごま 大さじ1
しょうゆ 小さじ1



- ① 水菜は2cm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（30 g）

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

（作り方）



ねぎ(1本) 150 g
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



- 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、煮汁をかけ好みて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。

… 14 …

* 1人分の野菜の分量（75 g）

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）

水菜 80g
三つ葉(またはせり) 80g
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、軽に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 ＞



材料 2人分

（作り方）

大根 160g
油揚げ 2枚
しょうが 1片
ごま油 大さじ1
赤唐辛子 1本
干しえび 大さじ1
小ねぎ（小口切り） 2本
だし汁 100ml
しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ2
みりん 小さじ2



- ① 大根は皮をつけたまま7～8mm厚さの いちょう切り。
- ② 油揚げは、熱湯にくぐらせ半分に切り、1cm幅に切りまします。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。



…15…

＊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

（作り方）

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。

…メモ…

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。

