

機構から

野菜レシピ 「野菜を使うポイント！ 迷わず王道を進むべし Vol 1」

旬の時期など野菜が多く出回る時期は価格も手頃です。でも、日持ちのしない野菜は買い溜めできない、たくさん買っても食べ切れない…そんな時に大変役立つ、野菜がたっぷり食べられる、4つの「王道」に沿ったレシピをご紹介します。

たくさんの野菜を使うポイントは①「火」：火を通してカサを減らす②「うまみ」：細かく刻むなどして調理し調味料に変身させる③「油」：野菜と相性の良い油を使う④「漬」：昔からの知恵である漬物一です。

本レシピは以下の機構ホームページより「短辺でとじる、両面プリント」で印刷すると、携帯しやすい三つ折りパンフレットとなりますので、産地での販促活動やスーパーなどの店頭、皆さまの野菜料理のレパートリーにと、広くご利用いただければ幸いです。

「買い置き」しにくい野菜も「作り置き」はできます。野菜をたっぷり摂って健康な毎日を過ごしましょう。

※調理後はすべて冷蔵保存

<https://www.alic.go.jp/content/001230908.pdf>

野菜を使うポイント！

迷わず王道を進むべし vol 1

その一 火を通してカサを減らすべし

その二 調味料として隠すべし

野菜のうまみを軽んずべからず

その三 油を注ぐべし

野菜と油は相性がつぐん

その四 古きを尊ぶべし

主素材1つで一皿の漬物は我らの味方



その一 火を通してカサを減らすべし

白菜

切って、焼く、煮る、炒めて

しまえばこちらのもの

ときのご トマトソース



〇材料

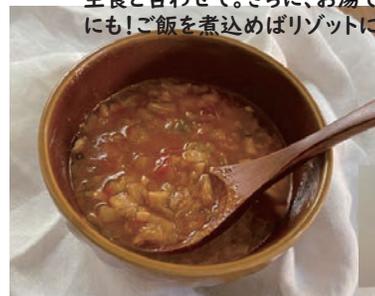
白菜	1/4個
しいたけ	6個
トマト缶	1缶
にんにく	1かけ
塩	小さじ1と1/2
オリーブオイル	大さじ3



〇作り方

- ① 白菜、しいたけ、にんにくは粗みじんにする。
- ② 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて火にかける。香りが出てきたら、白菜、しいたけを加える。
- ③ 木べらで混ぜながら炒め、塩を加える。
- ④ 5分程度で水分が出てきたらトマト缶を加え、中弱火で15分程度煮込んだら完成。

*これさえあれば、あとはご飯、パスタ、パンなどの主食と合わせて。さらに、お湯で伸ばしてスープにも！ご飯を煮込めばリゾットに！



その二 調味料として隠すべし



野菜のうまみを軽んずべからず

キャベツ

隠されたこのひとさじが

愛される理由

のタルタルソース



○材料

キャベツ 1/2玉(約600g)
塩 小さじ1
マヨネーズ 大さじ4(約60g)
お酢 大さじ1



○作り方

- ① キャベツを粗みじんにしてビニール袋に入れ、塩を加えて揉み込む。袋の空気を抜いて口を縛り、10分置く。
- ② 袋の口を開け、ギュッと絞って余分な水分を捨てる。
- ③ ボールに②を入れて、マヨネーズとお酢を加える。
- ④ 全体がよく混ざったら完成。
- ⑤ 清潔な容器に入れて冷蔵庫で保存。(約1週間)



*揚げ物、焼き野菜、ポテトチップス、サンドイッチにかけて。



その三 油を注ぐべし



野菜と油は相性ばつぐん

バター、ゴマ油、オリーブオイル、マヨネーズ、

なんでもござれ 迷う必要なしのこの相性

大根

スティックフライ



○材料

大根 1/4本(約300g)
しょうゆ 大さじ1
にんにく 1/2かけ
片栗粉 適量
揚げ油 適量



○作り方

- ① 大根はフライドポテト風に細切りにする。にんにくはすりおろしておく。
- ② バットに大根を並べて醤油とにんにくをかけてまんべんなくまぶす。
- ③ ビニール袋に片栗粉を入れ、下味のついた大根を入れて振り混ぜる。
- ④ フライパンに揚げ油を入れて180度に温め、片栗粉をまぶした大根を2~3分でカリッと揚げる。



その四 古きを尊ぶべし

漬

今も昔も、主素材1つで一皿できる
漬物は我らの味方

レタス の漬物

(梅じゃこ和え)



○材料

レタス 1/2個(約150g)
梅干し 1個
塩 小さじ1/2
じゃこ 10g



○作り方

- ① レタスは水で洗いながら食べやすい大きさにちぎって水をきる。
- ② ①をビニール袋に入れ、塩を加えて揉み込む。袋の空気を抜きながら口を縛り10分置く。
- ③ 袋の口を開け、ギュッと絞って余分な水分を捨てる。
- ④ ③をボールにいれて梅干しを手でちぎりながら加える。じゃこも加えて和える。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やして食べるとなお美味しい。

*ご飯に混ぜてさっぱり
とした混ぜご飯にも!



<レシピ作成者紹介>



西村千恵

FARM CANNING 代表。「もっと畑を日常に」をコンセプトに、循環型農業をサポートすべく農家の規格外野菜を使った瓶詰めを手作りで製造・販売。

サステナブルなケータリングや、レシピ提供も手掛け、持続可能な「食」のあり方を提案する。著書:『野菜まるごと 畑のびん詰め 季節のファームキャニング』(NHK 出版)、『畑から生まれた野菜のいちばんおいしいレシピ』(家の光協会)

ポイント

手をしっかり洗い、野菜はよく洗いましょう。調理したものは、室温に長時間放置せず、冷蔵庫で保存しましょう。

(詳細:厚生労働省:食中毒予防の6つのポイント)



農畜産業振興機構

もったいないを何とかしたいと
真面目に取り組んでいます

aic 独立行政法人農畜産業振興機構
〒106-8635
東京都港区麻布台2-2-1

