

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 2」

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/001230909.pdf>

野菜を使うポイント!

迷わず王道を進むべし vol II

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

野菜と油は相性ばつぐん

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

大きく切って、焼く、煮る、炒めてしまえばこちらのもの

キャベツのペペロン



〇材料

キャベツ 1/4玉 (約300g)
にんにく 1/2かけ
塩 小さじ1と1/2
オリーブオイル 大さじ6
輪唐辛子 適量



〇作り方

- ① キャベツはざく切り、にんにくは粗みじんにする。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにく、輪唐辛子を入れて火にかける。香りが出てきたらキャベツを加える。
- ③ キャベツに火が通ったら塩を加え、さっと炒めて出来上がり。
- ④ 保存する場合、清潔な容器に入れてオリーブオイルを具材が隠れるようにヒタヒタに加えて、冷蔵庫へ。(約1週間)



パスタと和えたら
最高の一皿に!

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

大根

隠されたこのひとさじが

愛される理由

おろしBBQソース



〇材料

大根	150g
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ3
にんにく	1かけ
酢	大さじ1
いりごま	小さじ2
ごま油	大さじ1



〇作り方

- ① 大根、にんにくはすりおろす。
- ② 小鍋に全ての材料を入れて火にかける。
- ③ 沸騰したら2分。みりんのアルコール分を飛ばして出来上がり。
- ④ 保存する場合は、清潔な容器に入れて冷蔵庫へ。(約1週間)

*お肉や野菜、お豆腐にかけて。



火を通すので、大根の先の部分も辛くなります。



その三 油を注ぐべし



野菜と油は相性ばつぐん

レタス

ピリ辛ごま油漬け

〇材料

レタス	1/2個
塩	小さじ1
ごま油	大さじ4
輪唐辛子	適量



〇作り方

- 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をボールにあけ、ごま油と輪唐辛子を加えて和える。



※冷蔵庫で保存

たくさん作って、翌日は炒飯に。助かる時短料理!

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

白菜 のゆかり漬



○材料

白菜 1/4 (約 500g)
塩 小さじ 1
ゆかり 大さじ 1
酢 大さじ 1/2



○作り方

- ① 白菜はざく切りにしてビニール袋に入れ、塩を加えて揉み込む。袋の空気を抜きながら口を縛り 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 ②をボールにあけ、ゆかりと酢を加えて和える。
*そのままおつまみに。豚しゃぶと一緒に。



※保存する場合は、雑菌等が入らないよう清潔な容器を利用し、冷蔵庫で保管してください。

<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

alic 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

