

## その四 古きを尊ぶべし



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)



### 〇材料

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



### 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)



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



参考資料4

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

# 白菜

## ときのこ トマトソース

切って、焼く、煮る、炒めて  
しまえばこちらのもの

### ○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



### ○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 木ベラで混ぜながら炒め、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、パンに。さらに、お湯で伸ばしてスープにも!



## 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 のタルタルソース

隠されたこのひとさじが  
愛される理由

### ○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

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



### 〇材料

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



### 〇作り方

- 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



参考資料4

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!