

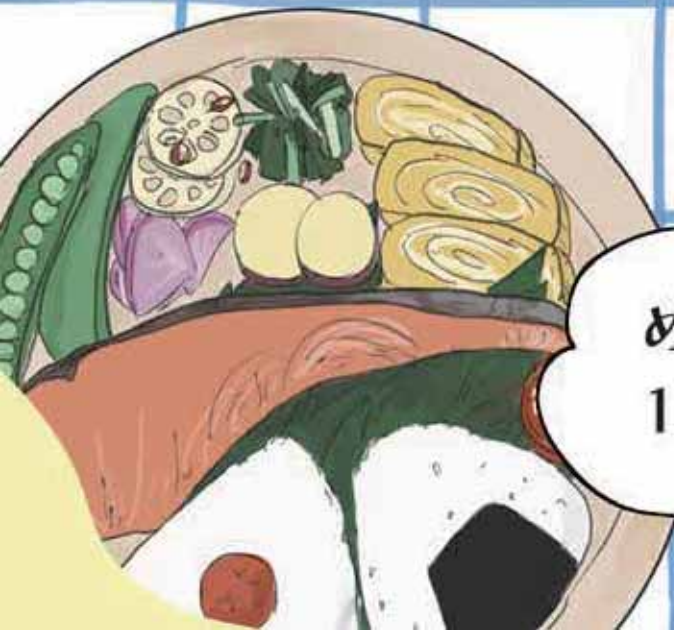
結成20周年

いただきます

ごちそうさま

周南の

# 旬の野菜を 食べよう!



めざせ!

1日350g!





## 野菜は350g摂取することが推奨されています

・緑黄色野菜 … 120g ・その他の野菜 … 230g

野菜には、さまざまな栄養素が含まれており私たちの体調を整え生活習慣病の予防など私たちの健康をサポートしてくれる働きがあります。ビタミンCやミネラルが豊富で食物繊維も多く、抗酸化物質も含まれ健康維持に役立っていることも知られています。また、血圧を下げる働きがあるカリウムが多く含まれており減塩の味方です。

日本は、四季に恵まれその季節に収穫された旬の野菜は私たちの食事に彩りを添えてくれ、栄養価も高くおいしく安価です。

また身土不仁、地産地消も推奨されています。目で見て楽しみ、鼻で香り、舌で味わって等、五感でおいしさを感じ楽しむことができる食べ物。心の栄養のためにも毎日の食事に旬の野菜をいろいろたっぷり食べて健康維持をしましょう。食事バランスガイドでは、主食、副菜、主菜をそろえてバランスよく摂取することが推奨されています。副菜には、野菜の他、いも、きのこ、海藻料理が含まれていますので、今回そのレシピも合わせてご紹介させていただきました。

そして季節を告げる周南市でみつけることができる山野草についてもご紹介させていただきました。

尚、レシピ集発行にあたり周南市でご活躍されているヤサイコトバ作家・野菜ソムリエ上級プロ西川満希子さんが「野菜は体の栄養にヤサイコトバは心の栄養に」をコンセプトに考案されたヤサイコトバを掲載させていただきました。

周南市食生活改善推進協議会結成20周年の節目に合わせてレシピ集「いただきます、ごちそうさま」第2弾として発行致しました。台所で活用していただけたらと願っています。

周南市食生活改善推進協議会

佐々木 哲子



# 緑黄色野菜

【成人1日当たりの摂取目標量】120g



一般的に色の濃い野菜で緑・赤・黄の濃い野菜。  
切った時の断面が中まで色がついているもの。

厚生労働省の基準では原則として  
可食部100g当たりカロテン含量が600 $\mu$ g以上。  
但し、トマト・ピーマンなど600 $\mu$ g以下でも食べる  
量や回数が多い色の濃い野菜を含む。

• オクラ	オクラのごま和え …………… 1 オクラのしょうがしょうゆ漬け …………… 1
• かぼちゃ	かぼちゃのキンピラ …………… 2 かぼちゃのチーズようかん …………… 2
• 空心菜	空心菜ウインナー炒め …………… 3
• クレソン	クレソンのお浸し …………… 3
• 小松菜	小松菜のツナマヨ和え …………… 4 小松菜と卵の中華炒め …………… 4
• 春菊	春菊とささみの和え物 …………… 5
• せり	せりとささみの和え物 …………… 5
• しそ	青じそのふりかけ …………… 6 赤しそジュース …………… 6
• 高菜	高菜の煮物 …………… 7 高菜の漬物 …………… 7
• チンゲン菜	ドームチンゲン菜 …………… 8 チンゲン菜とささみのスープ …………… 8
• 大根葉	大根葉のチーズとじ …………… 9
• 菜の花	菜の花の辛子和え …………… 9
• ニラ	ニラのおひたし …………… 10 ニラのぬた …………… 10
• にんじん	にんじんしりしり …………… 11 にんじんとこんにゃくの明太子炒め …………… 11
• はなっこりー	はなっこりーのお寿司 …………… 12 はなっこりーのスパゲティ …………… 12
• パセリ	パセリとカニカマのサラダ …………… 13
• 赤パプリカ	焼きパプリカのチーズ卵のせ …………… 13
• ブロッコリー	ブロッコリーの肉みそ …………… 14 肉巻きブロッコリーときのこの蒸し煮 …………… 14
• ほうれん草	ほうれん草と海苔の和え物 …………… 15 ほうれん草のひき肉あんかけ …………… 15
• 三つ葉	三つ葉の白和え …………… 16
• モロヘイヤ	モロヘイヤの和え物 …………… 16



# オクラ

旬 夏～秋

合格

【含有栄養素と効果効能】

βカロテン・ビタミンC・ムチン  
切ったときに出るネバネバ成分(ガラクトタン、ペクチン  
などの食物繊維)は胃腸を整える作用、夏バテ防止



## オクラのごま和え

### ◆ 材料(2人分)

- オクラ…………… 90g
- ごま…………… 大さじ4
- A 砂糖…………… 小さじ2
- しょうゆ…………… 小さじ1
- だし汁…………… 小さじ4

### ◆ 作り方

- ① オクラはヘタを取り、熱湯でサッと茹で冷水に取る。
- ② ごまをすり鉢ですりAを加えよくすり混ぜる。
- ③ ①のオクラを食べやすい大きさに切り、②で和えて器に盛る。

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	135kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	9.4g
炭水化物	7.6g
カルシウム	258mg
食塩相当量	0.4g

ヘタの下にある出っ張ったすじがより白いもののほうが新鮮です。新鮮なものを選びましょう!



## オクラのしょうがしょうゆ漬け

### ◆ 材料(2人分)

- オクラ…………… 8本
- 《しょうがしょうゆ》
- しょうが…………… 1/2片
- 桜エビ…………… 大さじ2
- みりん…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 大さじ1/2
- 塩…………… 小さじ1/2
- 水…………… 大さじ1
- 塩(板ずり用)…………… 小さじ1



### ◆ 作り方

- ① 桜エビは手で軽く砕き、他のしょうがしょうゆの材料と一緒にボウルに入れて混ぜる。
- ② オクラはへたを切ってガクの周りの角をうすくそぎ切る。塩をふってまな板の上で転がし産毛を取る。
- ③ 熱湯で1分30秒ほど茹で、水気を切る。
- ④ 熱いうちに、①のしょうがしょうゆに入れ全体が混ぜたら10分ほど置く。

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	43kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.2g
炭水化物	2.7g
カルシウム	98mg
食塩相当量	2.9g





# かぼちゃ

旬 夏

感謝

**【含有栄養素と効果効能】**

ビタミンE.....抗酸化作用、血行不良による冷え性改善  
 食物繊維.....免疫力アップ、肌の健康、むくみ改善  
 ルテイン.....目の保護



## かぼちゃのキンピラ

◆ 材料(4人分)

- かぼちゃ..... 200g
- サラダ油..... 大さじ1
- しょうゆ..... 大さじ1
- みりん..... 小さじ2
- いりごま..... 大さじ1

βカロテンは皮の部分に豊富に含まれているので、皮は剥かずにそのまま使いましょう。

◆ 作り方

- ① かぼちゃはラップをしてレンジ(600W 2分)で、少しやわらかくする。
- ② 厚さ3mmくらいの食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、かぼちゃの両面を焼く。
- ④ 火が通ったら、しょうゆ、みりんを回し入れ炒める。
- ⑤ 仕上げに、いりごまを振る。

**栄養成分表示**  
(1食あたり)

エネルギー	297kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	4.6g
炭水化物	12.2g
カルシウム	11mg
食塩相当量	0.7g



## かぼちゃのチーズようかん

◆ 材料(2人分)

- かぼちゃ..... 100g
- クリームチーズ..... 20g
- A { スキムミルク..... 大さじ1
- 水..... 30ml
- B { 粉寒天..... 1g
- 水..... 75ml
- 砂糖..... 10g



**栄養成分表示**  
(1食あたり)

エネルギー	102kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	3.5g
炭水化物	17.5g
カルシウム	51mg
食塩相当量	0.7g

◆ 作り方

- ① Bの粉寒天を分量の水でふやかしておく。
- ② かぼちゃは電子レンジで加熱し、軟らかくなったらよくつぶしておく。
- ③ ①を火にかけてかき混ぜながら煮溶かす。沸騰したら吹きこぼれない程度の火にし、2分間沸騰させ砂糖を加え煮溶かす。次によく水溶きしたAを少しずつ加え、泡立て器でよくかき混ぜクリームチーズも加えよくかき混ぜる。
- ④ ②に寒天液を少しずつ加えよくかき混ぜる。
- ⑤ 混ぜたら型に流し冷蔵庫に入れ冷やし固める。



# 空心菜

旬 7月～9月

自由

**【含有栄養素と効果効能】**

βカロテン……抗がん剤作用・免疫作用・視力維持・粘膜や皮膚の健康維持。

カリウム・ビタミンB<sub>1</sub> B<sub>2</sub>……エネルギー代謝高く、夏を乗りきる野菜。



## 空心菜ウィンナー炒め

◆ 材料(2人分)

- 空心菜…………… 100g
- ウィンナー…………… 40g(2本)
- 塩…………… 1g
- こしょう…………… 少々

**栄養成分表示**

(1食あたり)

エネルギー	73kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	5.7g
炭水化物	2.2g
カルシウム	38mg
食塩相当量	0.7g

◆ 作り方

- ① 空心菜は3～4cm長さに切り、ウィンナーはうす切りに切る。
- ② フライパンにウィンナーを入れ中火で炒め、油がでてきたら、空心菜を入れ炒める。
- ③ 塩、こしょうで調味する。



# クレソン

旬 春

恋心

**【含有栄養素と効果効能】**

βカロテン・カリウム・カルシウム

抗発ガン作用や動脈硬化の予防、抗菌効果や血液酸化防止の効果

## クレソンのお浸し

◆ 材料(2人分)

- クレソン…………… 60g
- もやし…………… 100g
- りんご…………… 50g

《つけ汁》

- だし…………… 大さじ5
- みりん…………… 大さじ1
- うす口しょうゆ…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1/2
- 酢…………… 小さじ1



◆ 作り方

- ① クレソンは洗って熱湯にくぐらせ水にとり、水気を絞ってから食べやすい大きさに切る。
- ② クレソンを茹でた熱湯でもやしをサッと茹でザルにあげ冷ます。
- ③ りんごは芯を取り、皮付きのまま縦半分に分けてからうす切りにし塩水につける。
- ④ つけ汁の材料を鍋に入れ、一煮立ちさせて冷ましておく。
- ⑤ りんごの水気をきり、もやしとクレソンと合わせ、つけ汁をかけひと混ぜし10分置いて器に盛る。

**栄養成分表示**

(1食あたり)

エネルギー	54kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0.2g
炭水化物	11.4g
カルシウム	42mg
食塩相当量	0.5g



# 小松菜

旬 1年中

野菜の旬 吉報

## 【含有栄養素と効果効能】

ビタミンC・鉄・カルシウム・食物繊維・カリウム  
疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンCを含む。  
骨や歯の健康に役立つカルシウムも豊富。



## 小松菜のツナマヨ和え

### ◆ 材料(2人分)

- 小松菜…………… 140g
- ツナ缶…………… 小1缶(70g)
- マヨネーズ…………… 12g
- しょうゆ…………… 小さじ1/2
- かつお節…………… 2g

### ◆ 作り方

- ① 小松菜はサッと茹で4cmの長さに切り、しょうゆを混ぜておく。
- ② ツナ缶はざるにあけておく。
- ③ 小松菜とツナ缶を合わせてマヨネーズを混ぜて器に盛りかつお節を振りかける。

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	162kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	13.6g
炭水化物	2.4g
カルシウム	120mg
食塩相当量	0.5g

栄養を保てる期間が短いので  
冷凍保存すると、味も栄養も  
アップします!



## 小松菜と卵の中華炒め

### ◆ 材料(2人分)

- 小松菜…………… 140g
- 卵…………… 2個
- にんにく…………… 5g
- 酒…………… 15g
- 鶏がらスープの素…………… 小さじ1/2
- 塩…………… 1g
- こしょう…………… 少々
- ごま油…………… 大さじ1



### ◆ 作り方

- ① 小松菜はざく切り、にんにくはせん切りにする。
- ② 卵は割りほぐして塩、こしょうを入れる。
- ③ フライパンに、ごま油半量を熱して卵を入れて半熟状になったら取り出す。
- ④ 残りのごま油を熱し、にんにくを炒めて小松菜を加える。鶏がらスープの素、酒、こしょうを入れて更に炒めてから火を止める。卵を戻し入れ合わせる。

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	126kcal
たんぱく質	7.5g
脂質	8.3g
炭水化物	3.2g
カルシウム	145mg
食塩相当量	1.0g





# 春菊

旬 11月～12月

毎日会える幸せ

**【含有栄養素と効果効能】**  
βカロテン、カリウム、カルシウム、鉄、ビタミンA・C  
むくみ予防、骨の健康、貧血予防  
独特の香りには、胃腸の調子を整える効果もある。



## 春菊とささみの和え物

- ◆ 材料(2人分)
- 春菊 …………… 150g
  - ささみ …………… 130g
  - 柿 …………… 70g
  - A 白だし …………… 小さじ1
  - 酢 …………… 小さじ2
  - しょうゆ …………… 小さじ1/3

**栄養成分表示**  
(1食あたり)

エネルギー	56kcal
たんぱく質	9.0g
脂質	0.5g
炭水化物	4.6g
カルシウム	50mg
食塩相当量	0.3g

- ◆ 作り方
- ① 春菊はさっと茹で、食べやすい長さに切り、ささみも茹でて細かくさく。柿は薄い短冊切りにする。
  - ② ボウルにAを合わせ、①を入れて和える。



# せり

旬 12月～4月

清らかな心

**【含有栄養素と効果効能】**  
ビタミンCやミネラルが豊富、βカロテン、食物繊維が豊富  
免疫力を高める。老化防止、血糖値の上昇を防ぐ働きもある。

## せりとささみの和え物

- ◆ 材料(2人分)
- せり …………… 140g
  - ささみ …………… 70g
  - A みりん …………… 小さじ2
  - しょうゆ …………… 小さじ2
  - 酢 …………… 小さじ2
  - わさび …………… 少々



**栄養成分表示**  
(1食あたり)

エネルギー	76kcal
たんぱく質	10.0g
脂質	0.6g
炭水化物	6.5g
カルシウム	27mg
食塩相当量	1.0g

- ◆ 作り方
- ① ささみに軽く塩をまぶし、酒少々をふり茹でてほぐしておく。
  - ② せりを茹で水にとり、水気を絞って3cm長さに切る。
  - ③ Aを混ぜ合わせ、せりとささみを入れて和える。



# しそ

旬 5月～8月

【含有栄養素と効果効能】

βカロチン、ビタミンB、ビタミンE、食物繊維、ペリラルデヒド  
皮膚と粘膜を正常に保つ、肌荒れの改善、酸化防止作用、便秘予防

ヤマイコトバ 良い便り



## 青じそのふりかけ

### ◆ 材料

- 青じそ…………… 40g
- ちりめんじゃこ…………… 40g
- A [ みりん…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 大さじ1/2
- 油…………… 小さじ1

※作りやすい分量

### ◆ 作り方

- ① 青じそは細く切り少し水にさらして、あく抜きをした後ざるに上げて水をきる。
- ② 鍋に油を熱し、ちりめんじゃこを入れて炒める。
- ③ 少し色がついたら青じその水気を絞り②に入れて一緒に炒め、Aを入れて汁気がなくなるまで炒める。



## 赤しそジュース

### ◆ 材料(2人分)

- 赤しその葉…………… 300～500g
- クエン酸…………… 10～15g
- 又はレモン酢、米酢お好みで… 150～200ml
- 砂糖(量はお好みで加減)… 500g～1kg
- 水…………… 1200～2000ml



赤しそには赤い色素「シソニン」が含まれています。シソニンは、高い抗酸化作用と防腐作用が期待できます。



### ◆ 作り方

- ① 赤しその葉を取り、よく洗ってから水気をきる。
- ② 水を沸騰させ中火にし、しその葉を入れる。
- ③ 赤しその葉の色が落ちて緑色になるまで煮出す。
- ④ 煮出した葉は、ポウルで受けたザルに取り出す。
- ⑤ ④が冷めたら、手でよく絞る。
- ⑥ 煮出し汁を布でこす。
- ⑦ 砂糖を加え沸騰させ、火を切ってクエン酸を加える。
- ⑧ 消毒した保存瓶に入れ、冷蔵庫で保存。
- ⑨ 3～4倍にうすめて飲む。



# 高菜

旬 12月～3月

大きな希望

【含有栄養素と効果効能】

βカロテン…活性酸素を抑え、動脈硬化、心筋梗塞の予防  
※漬物にすると水分が抜けるため、漬物がおすすめ



## 高菜の煮物

### ◆ 材料(2人分)

- 高菜 …………… 120g
- しめじ …………… 50g
- 平天 …………… 50g
- だし汁 …………… 50ml
- しょうゆ …………… 大さじ1/2
- みりん …………… 大さじ1/2
- 油 …………… 小さじ1



### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	85kcal
たんぱく質	11.3g
脂質	3.2g
炭水化物	0g
カルシウム	69mg
食塩相当量	0.9g

### ◆ 作り方

- ① 高菜は沸騰したお湯に入れて茹でる。冷水に取り絞って3cm幅に切る。平天は1cm幅に切る。
- ② しめじは小房に分けておく。
- ③ 鍋に油を入れ①②を炒め、だし汁を注ぎ蓋をして中火で煮る。煮えたらしょうゆ、みりんを加えて煮汁がほぼなくなるまで煮る。

## 高菜の漬物

### ◆ 材料

- 高菜 …………… 620g
- 塩 …………… 30g
- ※塩分はお好みで調節してください。
- 漬物用昆布 …………… 適量
- 唐辛子 …………… 適量



高菜の辛み成分はマスタードなどと同じイソチオシアン酸アリルという成分で、食欲を増進させ、味にアクセントをつけてくれます。



### ◆ 作り方

- ① 高菜は1日位陰干しをしてきれいに洗いよく水を切る。
- ② まな板の上か大きい器に高菜を少しずつ置き塩をふって手で揉み込む。(葉茎の部分は塩が回りにくいのでよく揉む)揉み込んだら器に入れ半日ぐらい置きしんなりさせる。
- ③ しんなりしたら漬物容器に出た水分と一緒に入れ、材料の1.5倍位の重石をする。
- ④ 水分が重石より上がったら高菜を絞って漬け汁は取っておく。
- ⑤ 漬物容器に高菜の一部を置き、昆布、唐辛子(小口切り)をふり、高菜、昆布、唐辛子の順に繰り返して置く。高菜がひたひたに浸かるくらいの④の漬け汁を入れ重石をする。1～2週間置くとなじんで美味しくなる。



# チンゲン菜

旬 春・秋

ヤサイコトバ 厚き友情

【含有栄養素と効果効能】

βカロテン、カリウム、カルシウム  
免疫作用、高血圧予防、骨の生成を助ける。



## ◆ 作り方

- チンゲン菜の葉を1枚ずつはがし、レンジに5分かける。豆腐はキッチンペーパーに包んで水切りする。
- 玉ねぎ、にんじん、しいたけは粗みじんにとってレンジに3分かける。
- 青ねぎを小口切りにする。
- ボウルに豚ミンチと豆腐、冷ました②としょうが汁と塩こしょうを入れてよく混ぜる。
- 耐熱ボウルにチンゲン菜を放射状にすき間が出来ないように敷き、④の半量をまんべんなくぬり、チンゲン菜の葉と茎が重ならないように敷いて残りの肉を入れる。ボウルの縁に出たチンゲン菜を中心にたたみ、中華あじの顆粒を上につけてレンジに6分かける。
- ⑤から出た汁を鍋に取り、しょうゆを加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ドームを切り分け⑥のあんをかけてねぎを散らす。

## ドームチンゲン菜

### ◆ 材料(4人分)

チンゲン菜	200g
豚ミンチ	200g
絹豆腐	100g
玉ねぎ	60g
にんじん	30g
しいたけ	40g
しょうが汁	小さじ1
塩・こしょう	少々
中華あじ顆粒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ2
水	小さじ2
青ねぎ	10g

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	142kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	9.6g
炭水化物	17.0g
カルシウム	80mg
食塩相当量	0.7g



## チンゲン菜とささみのスープ

### ◆ 材料(4人分)

チンゲン菜	150g
鶏ささみ	80g
しいたけ	20g
鶏がらスープの素	小さじ2
水	600ml
カニカマ	30g
片栗粉	大さじ1/2
卵	2個



### ◆ 作り方

- チンゲン菜は食べやすい大きさに切り、茎と葉に分ける。しいたけはうす切りに切る。
- ささみは筋を取り斜めに切って、色が変わるまで炒める。
- ②に水と鶏がらスープの素を入れ煮立たせる。
- ③にチンゲン菜の茎としいたけを入れて2、3分煮たらチンゲン菜の葉、カニカマを入れてさらに2、3分煮る。
- ④に水溶き片栗粉を入れてとろみをつけたら、溶き卵を回し入れる。

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	39kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	0.2g
炭水化物	3.2g
カルシウム	50mg
食塩相当量	0.9g



# 大根葉

旬 1年中

大根葉 絆

【含有栄養素と効果効能】

βカロテン、ビタミンC(根の約5倍)  
ナトリウムを排出するカリウム、ガン予防、風邪予防の働きがあるビタミンA・C、更にカルシウムも多く含まれる。



## 大根葉のチーズとじ

◆ 材料(4人分)

- 大根葉 …………… 280g
- とろけるチーズ …………… 90g
- ごま油 …………… 小さじ1
- 塩 …………… 2g
- こしょう …………… 少々

大根葉は  
栄養満点！超優秀食材！  
脂溶性なので  
油で炒める調理を。



◆ 作り方

- ① 大根葉は茹でて水に取り、しぼって2～3cmに切る。
- ② フライパンにごま油をひき、①を炒め、塩で味をつける。
- ③ ②にとろけるチーズを散らし、ふたをしてチーズが溶けるまで加熱する。仕上げに、こしょうをふる。

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	112kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	8.0g
炭水化物	5.7g
カルシウム	360mg
食塩相当量	1.0g



# 菜の花

旬 1月～3月

菜の花 幸せの始まり

【含有栄養素と効果効能】

カロテン、ビタミンC、B1、B2、葉酸、カルシウム、鉄分などのビタミン類やミネラル類が豊富

## 菜の花の辛子和え

◆ 材料(2人分)

- 菜の花 …………… 140g
- 練り辛子 …………… 4g
- 砂糖 …………… 小さじ2
- しょうゆ …………… 小さじ2
- だし汁 …………… 大さじ2
- 米酢 …………… 大さじ1

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	48kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	0.4g
炭水化物	9.1g
カルシウム	115mg
食塩相当量	1.0g



◆ 作り方

- ① 菜の花は洗って根元の固い部分を切り、たっぷりの湯で30秒～1分茹でる。水にさらしてざるに上げ、水気を絞って4cmの長さに切る。
- ② ボウルにAの調味料を入れ、よく混ぜ合わせ菜の花を加えて和える。



# ニラ

旬 3月～5月

全食イコバ 信頼

**【含有栄養素と効果効能】**  
βカロテン、ビタミンE、アリシン、葉酸  
カリウム……体内の塩分濃度調整、むくみ予防・改善  
高血圧の予防



## ニラのおひたし

- ◆ 材料(2人分)
- ニラ …………… 70g
  - えのき …………… 50g
  - にんじん …………… 20g
  - A 砂糖 …………… 大さじ1/2
  - しょうゆ …………… 大さじ1/2
  - かつお節 …………… 2.5g

- ◆ 作り方
- ① ニラは洗って茹でてから3cm長さに切る。
  - ② えのきは石づきを取り3等分に切ってサッと茹でる。
  - ③ にんじんは3cm長さのせん切りにしてさ々と茹でる。
  - ④ Aの調味料を混ぜ合わせて①②③を和える。

**栄養成分表示**  
(1食あたり)

エネルギー	44kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	0.2g
炭水化物	9.6g
カルシウム	22mg
食塩相当量	0.7g

**ニラの保存方法**

食べきれない場合は、カットしてから冷凍保存すれば約1か月程度もちます。

## ニラのめた

- ◆ 材料(2人分)
- ニラ …………… 100g
  - えのき …………… 100g
  - イカ …………… 80g
  - A みそ …………… 大さじ1
  - 砂糖 …………… 大さじ1/2
  - ごま …………… 大さじ1
  - 酢 …………… 小さじ1



ニラの独特の匂いの元であるアリシンはニンニクにもふくまれている栄養素で、独特の辛味や匂いを生み出しています。アリシンはビタミンB1と結合して、体内に長時間とどまり疲れた体を癒してくれます。ただし熱に弱く栄養が壊れやすいため、油と一緒に料理すると、分解されにくくなるので、ぜひ油で炒めましょう。



- ◆ 作り方
- ① ニラは洗って茹でてから3cm長さに切る。
  - ② えのきは石づきを取り3等分に切ってサッと茹でる。
  - ③ イカはさ々と茹でてから細切りにする。
  - ④ Aの調味料を混ぜ合わせて①②③を和える。

**栄養成分表示**  
(1食あたり)

エネルギー	86kcal
たんぱく質	7.9g
脂質	3.2g
炭水化物	g
カルシウム	84mg
食塩相当量	0.7g



# にんじん

旬 晩秋～冬

βカロテン いつもそばにいるよ

## 【含有栄養素と効果効能】

βカロテン…ずば抜けて高い。抗酸化作用、皮膚や粘膜も丈夫に。視力維持、ガン予防、免疫力を高める。アンチエイジング、健康を維持。  
※皮の部分がβカロテンが多い。



## にんじんしりしり

### ◆ 材料(6人分)

- にんじん …………… 360g
- ごま油 …………… 小さじ1
- しょうゆ …………… 大さじ1・1/3
- みりん …………… 大さじ1
- 砂糖 …………… 大さじ1
- 酒 …………… 大さじ1
- いりごま …………… 大さじ2

### ◆ 作り方

- ① にんじんはせん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を入れてしんなりするまで中火で炒める。
- ③ にんじんがしんなしたら調味料を加え、汁気がなくなるまで炒め最後にごまを加える。



### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	61kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	2.4g
炭水化物	9.0g
カルシウム	53mg
食塩相当量	0.6g

にんじんは皮ごと食べましょう。葉には、普段私たちが食べている根の部分と比べて、カリウムや鉄、ビタミンCが多く含まれています。炒め物やパスタの具として食べると美味しいです。



## にんじんとこんにゃくの明太子炒め

### ◆ 材料(4人分)

- こんにゃく …………… 200g
- にんじん …………… 50g
- 明太子 …………… 35g
- バター …………… 10g
- 酒 …………… 小さじ2
- しょうゆ …………… 小さじ1



### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	78kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	4.7g
炭水化物	4.4g
カルシウム	35mg
食塩相当量	1.5g

### ◆ 作り方

- ① こんにゃくとにんじんは4cm×5mmの細切りにする。
- ② 明太子は薄皮をむき、酒でのぼしておく。
- ③ こんにゃくを空炒りし、しょうゆを入れバターを入れて、にんじんも一緒に炒める。
- ④ 火が通ったら②を加え、炒めて器に盛る。



# はなっこりー

旬 中山間部では…10~11月  
沿岸部では…11~4月

やっぴこいさ やってみよう

## 【含有栄養素と効果効能】

ビタミンC …… ブロccoliより多い  
ビタミンB<sub>2</sub> …… 皮膚や粘膜の機能を維持  
食物繊維 …… 腸内環境を整える。



### ◆ 作り方

- 1 はなっこりーは洗い沸騰したお湯で色よくさっと茹でて冷水に取り2~3cmの長さに切る。
- 2 にんじんは3cmのせん切り、しいたけは薄く切る。
- 3 ②をBでさっと煮る。
- 4 Aを合わせて火にかけ砂糖を溶かす。
- 5 炊き上げたごはんには④の合わせ酢を入れ、切るように混ぜる。ツナ缶の油を切りほぐす。寿司飯にちりめんじゃこ、ツナ、にんじん、しいたけ、はなっこりー、ごまを混ぜる。
- 6 お皿に盛り付ける。

## はなっこりーのお寿司

### ◆ 材料(6人分)

米	2合
A	酢 …… 大さじ3
	砂糖 …… 大さじ1・1/3
	塩 …… 1g
はなっこりー	70g
にんじん	50g
しいたけ	30g
B	しょうゆ …… 小さじ1・1/2
	砂糖 …… 小さじ2
	水 …… 30ml
ごま	大さじ1
ツナ缶	50g
ちりめんじゃこ	13g

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	229kcal
たんぱく質	9.2g
脂質	3.5g
炭水化物	44.1g
カルシウム	40mg
食塩相当量	0.6g

## はなっこりーのスパゲティ

### ◆ 材料(2人分)

はなっこりー	100g
スパゲティ	70g
ベーコン	30g
にんにく	5g
赤唐辛子	3g
白ワイン	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1/2
黒こしょう	少々
塩	1g



### ◆ 作り方

- 1 はなっこりーは洗って3~4cmの長さに切る。花先と茎に分けておく。にんにくは包丁で潰しておく。ベーコンは5mm幅に切る。
- 2 鍋にお湯を沸かし、0.7%の塩水にしてスパゲティの袋に表示してある時間より1分短く茹でる。はなっこりーの茎は5分前、花先は1分前に入れて茹であげる。
- 3 フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて火にかける。にんにくがこんがり色づいたらベーコンを炒める。ベーコンがカリッとしたら火を止めて白ワインを加え、余熱でアルコールを飛ばし火にかけ②の茹で汁30mlを加えて混ぜる。
- 4 ②のスパゲティと、はなっこりーの湯切りしたものを③に加え塩こしょうを振る。

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	483kcal
たんぱく質	16.3g
脂質	23.4g
炭水化物	56.4g
カルシウム	30mg
食塩相当量	1.0g





# パセリ

旬 春・秋

パセリ いろいろ いつもありがとう

【含有栄養素と効果効能】

鉄分、たんぱく質、カルシウム、カリウム、ビタミンA  
皮膚の健康を保つ、高血圧予防、生活習慣予防。



## パセリとカニカマのサラダ

◆ 材料(4人分)

パセリ	45g
カニカマ	100g
マヨネーズ	大さじ1・1/3
レモン汁	小さじ2
こしょう	少々

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	54kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	0.2g
炭水化物	3.6g
カルシウム	64mg
食塩相当量	0.7g

たくさんある時は  
佃煮にして常備菜に。  
茹でてじゃこと一緒に  
砂糖、しょうゆ、みりんを  
味付けし、煮汁の水分が  
なくなったら完成!

◆ 作り方

- 1 パセリは固い軸を除き、さっと茹でてみじん切りにする。
- 2 カニカマを細くさく。
- 3 ①と②をマヨネーズ、レモン汁、こしょうで和える。



# 赤パプリカ

旬 7月~9月

パプリカ いろいろ 変わらぬ愛

【含有栄養素と効果効能】

βカロテン、ビタミンC・E、カリウム、ミネラル  
細胞の保護、美容効果、動脈硬化の予防、むくみ、抗酸化作用

## 焼きパプリカのチーズ卵のせ

◆ 材料(2人分)

《卵液》

卵	2個
ピザ用チーズ	20g
塩	少々
こしょう	少々
赤パプリカ	1個(140g)
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	小さじ4



### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	209kcal
たんぱく質	12.1g
脂質	16.8g
炭水化物	8.5g
カルシウム	97mg
食塩相当量	0.9g

◆ 作り方

- 1 パプリカは縦半分にしてヘタと種を取り、一口大の乱切りにする。
- 2 卵液の材料を混ぜる。
- 3 中火で熱したフライパンにサラダ油半量を入れ①のパプリカを3分ほど炒める。
- 4 しょうゆを回しからめて器に盛る。汚れをサッとふいて残りのサラダ油半量を中火で熱し②の卵液を流し入れる。半熟状になったら火を止めてパプリカにのせる。



# ブロッコリー

旬 11月～3月

ブロッコリー 素敵な仲間

【含有栄養素と効果効能】

ビタミンA……抗酸化力強い  
ミネラル……ガン予防、風邪予防  
カリウム、鉄の含有量も多い。

## ブロッコリーの肉みそ

### ◆ 材料(4人分)

ブロッコリー	240g
豚ひき肉	200g
玉ねぎ	40g
油	大さじ1
みそ	大さじ2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1



栄養成分表示 (1食あたり)	
エネルギー	192kcal
たんぱく質	12.0g
脂質	12.0g
炭水化物	7.9g
カルシウム	32mg
食塩相当量	0.7g

### ◆ 作り方

- ブロッコリーのふさの部分を包丁でこそげ、ざるに入れ、さっと茹でておく。
- ブロッコリーの茎は細かく切る。玉ねぎもみじん切り。
- フライパンに油をひき、玉ねぎ、ミンチ、ブロッコリーの茎を炒める。火が通ったらAを入れ、よく炒める。①を加え全体をさっと混ぜ合わせ完成。



## 肉巻きブロッコリーときのこの蒸し煮

### ◆ 材料(2人分)

ブロッコリー	100g
エリンギ	70g
マッシュルーム	60g
豚モモ背脂付	120g
油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
酒	大さじ1
にんにく	1片
水	80ml
バター	小さじ2
鶏がらスープ素	小さじ1/2

### ◆ 作り方

- ブロッコリーは、小房に分け豚肉で包むように巻き、塩、こしょうをする。
- エリンギは長ければ半分になり縦に4等分する。マッシュルームは半分にする。にんにくは薄切りにする。
- フライパンに油とにんにくを入れ、火にかけて香りが出たら①を入れ周りに焼き色がついたら、水、酒、鶏がらスープの素、塩、こしょうを加えてふたをし、ブロッコリーに火が通るまで蒸し煮にする。
- ③に火が通ったらバターを加え全体にからめ火を止める。仕上げに、こしょうをふる。

栄養成分表示 (1食あたり)	
エネルギー	287kcal
たんぱく質	13.4g
脂質	25.2g
炭水化物	21.7g
カルシウム	29mg
食塩相当量	0.5g



# ほうれん草

旬 11月～1月

マサキコトバ 勝利

【含有栄養素と効果効能】

βカロテン・ビタミンB1、B2、B6、C、E  
鉄……貧血予防、動脈硬化予防、ガン免疫作用



## ほうれん草と海苔の和え物

### ◆ 材料(2人分)

- ほうれん草…………… 100g
- かまぼこ…………… 20g
- 板のり…………… 2g
- 油…………… 大さじ1/2
- しょうゆ…………… 大さじ1/2
- みりん…………… 大さじ1/2
- 酢…………… 大さじ2/3

### ◆ 作り方

- ① ほうれん草は茹でて水気をきり3cmの長さに切る。
- ② かまぼこは薄い短冊切りにする。板のりはバリバリになるまであぶるり、乾いたふきんに包んでもみりを作る。
- ③ ほうれん草、かまぼこをボウルに入れて油をまぶす。しょうゆ、みりん、酢を混ぜ合わせてもみりを入れてサッと合わせる。

**栄養成分表示**  
(1食あたり)

エネルギー	286kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	5.5g
炭水化物	4.0g
カルシウム	79mg
食塩相当量	0.2g

## ほうれん草のひき肉あんかけ

### ◆ 材料(2人分)

- ほうれん草…………… 150g
- にんじん…………… 20g
- 合挽き肉…………… 100g
- しょうが…………… 10g
- ごま油…………… 小さじ1
- 酒…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 大さじ1/2
- うす口しょうゆ…… 小さじ1/2



### ◆ 作り方

- ① ほうれん草はさっと茹でて4cm位に切る。にんじんも4cmのせん切りにする。
- ② しょうがはみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①を軽く炒めて皿に盛る。
- ④ ③のフライパンで合挽き肉としょうがを炒め、パラパラになったらAを加えて煮詰める。
- ⑤ ③のほうれん草の上に④を盛る。

根元の赤い部分は  
栄養たっぷり！  
捨てないで！



**栄養成分表示**  
(1食あたり)

エネルギー	286kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	25.1g
炭水化物	8.9g
カルシウム	43mg
食塩相当量	0.9g



# みつ葉

旬 3月～初夏

縁結び

### 【含有栄養素と効果効能】

みつ葉の香りは『みつ葉エン』『クリプトテネン』という成分によるもの。  
食欲増進、消化吸収を促す。精神安定、イライラ解消

## みつ葉の白和え

### ◆ 材料(2人分)

みつ葉	30g
にんじん	30g
こんにゃく	30g
柿	90g
豆腐	150g
A みそ	大さじ1
砂糖	大さじ1
すりごま	大さじ1
B 酒	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2



### ◆ 作り方

- 1 みつ葉は3cm長さに切る。にんじんも3cm長さのせん切り、こんにゃくも細切りにする。
- 2 こんにゃくはBの調味料で炒り煮する。みつ葉とにんじんは茹でておく。
- 3 柿はいちょう切りにする。豆腐はキッチンペーパーに包んで水切りする。
- 4 Aの調味料を合わせ、泡立て器でよく混ぜる。
- 5 4にみつ葉、にんじん、こんにゃく、柿を入れて和える。

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	171kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	5.2g
炭水化物	26.2g
カルシウム	125mg
食塩相当量	0.7g



# モロヘイヤ

旬 6月～9月

栄光

### 【含有栄養素と効果効能】

抗酸化作用、ガン予防、風邪予防。『野菜の王様』といわれるくらい栄養価が高い。刻んだり茹でてたりすると出る粘りには消化管の粘膜を保護したり血糖値やコレステロール値の上昇を抑える働きも期待される。



## モロヘイヤの和え物

### ◆ 材料(4人分)

モロヘイヤ	70g
もずく	120g
砂糖	小さじ2
A しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1・1/3

### ◆ 作り方

- 1 モロヘイヤは固い茎をのぞき、さっと茹で、細かく刻む。
- 2 もずくはさっと洗う。
- 3 Aを合わせ①と②を加えてよく和える。

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	18kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.9g
炭水化物	3.5g
カルシウム	54mg
食塩相当量	0.8g

# その他の野菜

【成人 1日当たりの摂取目標量】 230g



緑黄色野菜以外の野菜

カロテン含有量については緑黄色野菜に比べて劣るが水分、食物繊維、カリウムが豊富なもの。

• アスパラガス	アスパラの肉巻き	19
• かぶ	かぶと干し柿の酢の物	19
	かぶとしめじのスープ煮	20
• カリフラワー	焼カリフラワーのミモザ風	20
• さやいんげん	いんげんとこんにゃくの甘辛炒め	21
• グリンピース	グリンピースの翡翠煮	21
• 絹さや	絹さやの巣ごもり	22
• スナップえんどう	野菜のオレンジサラダ	22
• そら豆	そら豆のスープ	23
• キャベツ	キャベツのふりかけ	23
	春キャベツのミルクスープ	24
	春キャベツのロールおにぎり	24
• きゅうり	きゅうりの南蛮酢和え	25
	きゅうりと豚肉のみそ炒め	25
• ゴーヤ	ゴーヤチャンプルー	26
	ゴーヤの白和え	26
• ごぼう	ごぼうと鶏の旨煮	27
	ごぼうスープ	27
• 四角豆	四角豆の天ぷら	28
• ししとう	ししとう炒め	28
• しょうが	しょうが湯	29
	しょうがのはちみつ漬け	29
• ズッキーニ	ズッキーニのチーズ焼き	30
• セロリ	セロリとわかめの酢の物	30
• 玉ねぎ	玉ねぎドレッシング	31
	玉ねぎのフリッター	31
• 大根	大根のきんぴら	32
	大根カレー	32
• 冬瓜	冬瓜のごま和え	33
	冬瓜のそぼろ煮	33
• とうもろこし	とうもろこしご飯	34
• トマト	トマトライス	34
	トマトと卵の炒め物	35
	トマトサラダ	35
• 長ねぎ	白ねぎのみそマヨ和え	36
	ねぎの豚肉巻き	36
• なす	なすのレンジ蒸し浸し	37
	なすのチーズ焼き	37
• にんにく	にんにくジャム	38
	にんにくチップ	38
• 白菜	白菜の信田巻	39
	白菜のじゃこドレッシング	39
	白菜の旨煮	40
	白菜のピクルス	40
• はやとうり	はやとうりの酢の物	41
	はやとうりの煮物	41
• ピーマン	ピーマンの丸ごと煮	42
	ピーマンのきんぴら	42
• みょうが	だし	43
• 水菜	水菜の白和え	43
• れんこん	れんこんの甘がらめ	44
	れんこんのはさみ揚げ	44



# アスパラガス

旬 3月～8月

アスパラガス 躍進

【含有栄養素と効果効能】

βカロテン・葉酸・カリウム  
疲労回復・風邪予防・ガン予防



## アスパラの肉巻き

### ◆ 材料(2人分)

アスパラガス(太いもの) …… 4本

※細いものは8本ぐらい

豚バラ肉 …… 100g

酒 …… 小さじ2

みりん …… 小さじ2

砂糖 …… 小さじ1

しょうゆ …… 小さじ2

A

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	221kcal
たんぱく質	8.7g
脂質	17.8g
炭水化物	6.5g
カルシウム	12mg
食塩相当量	1.0g

### ◆ 作り方

- 1 アスパラガスは下の方の固い部分の皮をピーラーなどでむく。
- 2 豚バラ肉を広げ、アスパラガスをのせ斜めに肉を巻きつける。
- 3 たれの材料Aを合わせておく。
- 4 フライパンに巻き終わりを下にして2を並べ、火にかけて香ばしい焼き色がついたら蓋をして弱火で2～3分焼く。

その他の野菜



# かぶ

旬 春・秋

アスパラガス 優しい気持ち

【含有栄養素と効果効能】

βカロテン …… 免疫力を高める  
ビタミンC …… 疲労回復や風邪予防  
食物繊維 …… 腸内環境を整える

## かぶと干し柿の酢もの

### ◆ 材料(10個分)

かぶ …… 150g

干し柿 …… 60g

ゆずの皮 …… 20g

塩 …… 小さじ1/4

酢 …… 大さじ1

砂糖 …… 大さじ1

昆布 …… 20g

酒 …… 大さじ1

A



### ◆ 作り方

- 1 かぶは皮を厚めに剥く。1～2mmの厚さにスライスして、塩を振りしんなりさせる。
- 2 ①のかぶがしんなりしてきたら水分をしっかり切ってAとゆずの皮を入れて一晩漬けておく。
- 3 干し柿は種を除き10等分に切る。
- 4 かぶを広げて柿、ゆずの皮をくるくると巻き酢に漬けて昆布で結ぶ。

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	20cal
たんぱく質	0.3g
脂質	0.1g
炭水化物	7.7g
カルシウム	23mg
食塩相当量	0.3g



## かぶとしめじのスープ煮

### ◆ 材料(2人分)

- かぶ(葉付き)…………… 中2個
- しめじ…………… 100g
- 《チキンスープ》
- 水…………… 200cc
- チキンブイヨン…………… 1/2個
- 牛乳…………… 大さじ4
- 塩…………… 少々
- ゆずの皮…………… 少々

### ◆ 作り方

- ① かぶの茎の部分3cm程残して葉を切り落とし、底の方から皮を厚めに剥いて縦に4等分する。葉は食べやすい大きさにザク切りにする。
- ② しめじはさっと洗い水気を切り、石づきを取って食べやすい大きさにほぐす。ゆずの皮はせん切りにする。
- ③ 鍋にかぶとかぶがひたるくらいの水を入れて、火にかけ10分ほど茹で、茹で汁を捨てる。
- ④ かぶの葉は耐熱容器に入れラップをして電子レンジで約50秒加熱し、冷水に取ってから水気を切る。
- ⑤ ③にチキンスープ、しめじを加えて約10分煮る。かぶがやわらかくなったら④を加え、牛乳、塩で味をつけて、柚子の皮をのせる。

かぶの葉は捨てないで！  
βカロテンやビタミンCを  
中心ののしっかり栄養が  
詰まっています！

### 栄養価

(1食あたり)

エネルギー	56kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	3.7g
炭水化物	4.9g
カルシウム	165mg
食塩相当量	1.2g



## カリフラワー

旬 10月～3月

美の追求

### 【含有栄養素と効果効能】

ビタミンC、カルシウム、食物繊維  
風邪予防、ガン予防、高血圧予防、  
心筋梗塞予防、便秘予防

## 焼カリフラワーのミモザ風

### ◆ 材料(2人分)

- カリフラワー…………… 150g
- 卵…………… 1個
- パン粉…………… 大さじ2・1/2
- バター…………… 大さじ1
- 塩…………… ひとつまみ
- パセリ…………… 少々
- レモン汁…………… 少々



### ◆ 作り方

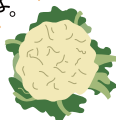
- ① カリフラワーは小房に分けて2～3等分に切る。ゆで卵を作りみじん切りにする。
- ② フライパンにバターの半量を入れ、①を焼き塩を振って取り出す。
- ③ フライパンに残りのバターを入れ、パン粉を炒りつけカリッとさせる。レモン汁とゆで卵を入れてさっくり混ぜる。
- ④ ②のカリフラワーの上に③をかけ、パセリのみじん切りを飾る。

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	113kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	7.9g
炭水化物	6.4g
カルシウム	32mg
食塩相当量	0.4g

生でカリフラワーにするとおじいちゃんに食べられるよ。







# さやいんげん

旬 11月～1月

優秀・伝わる喜び

【含有栄養素と効果効能】

βカロテン、ビタミンC・K、アミノ酸、食物繊維  
カリウム、鉄、亜鉛  
疲労回復、免疫力、ガン予防、スタミナ増強



## いんげんとこんにゃくの 甘辛炒め

### ◆ 材料(4人分)

さやいんげん	100g
こんにゃく	80g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
七味唐辛子	少々
水	大さじ2
塩	小さじ1/2
ごま油	小さじ2



### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	148kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	2.7g
炭水化物	26.6g
カルシウム	43mg
食塩相当量	0.7g

### ◆ 作り方

- いんげんはヘタを切り、6～7cmの斜め切りにする。こんにゃくはスプーンで小さめの一口大にちぎりボウルに入れる。塩を振って20回ほど揉み、水で洗って水気を拭く。
- フライパンにごま油を中火で熱し、いんげん、こんにゃくを入れて3～4分炒める。
- いったん火を止めAを回し入れる。強めの中火にかけ、汁気がほとんどなくなるまで1～2分炒める。

その他の野菜



# グリーンピース

旬 春

必ずくる幸せ

【含有栄養素と効果効能】

必須アミノ酸であるリジン・ビタミン類、  
食物繊維が豊富  
……疲労回復、美肌効果、動脈硬化の予防

## グリーンピース翡翠煮

### ◆ 材料(4人分)

グリーンピース	180g
だし汁	300ml
砂糖	小さじ3
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ2/3
片栗粉	小さじ1



### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	67kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	0.2g
炭水化物	12.7g
カルシウム	12mg
食塩相当量	0.6g

### ◆ 作り方

- グリーンピースはさやから取り出す。
- 鍋にAを合わせ煮立ったら鍋に①を入れ落とし蓋をし、弱めの中火で豆がやわらかくなるまで煮る。途中、アクが出たら取り除く。
- 豆がやわらかになったらしょうゆを入れ、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。



# 絹さや

旬 3月～6月

必ずくる幸せ

## 【含有栄養素と効果効能】

必須アミノ酸であるリジン・ビタミン類、  
食物繊維が豊富  
……………疲労回復、美肌効果、動脈硬化の予防



## 絹さやの巣ごもり

### ◆ 材料(2人分)

絹さや	100g
たまねぎ	150g
卵	2個
だし汁	100ml
しょうゆ	小さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1

### ◆ 作り方

- 1 絹さやは筋を取り、たまねぎは薄切りにする。
- 2 鍋にAの調味料と①の野菜を入れて、たまねぎと絹さやに火が通ったら卵を割り入れ、黄身が半熟になったら火を止める。

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	167kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	5.5g
炭水化物	17.4g
カルシウム	63mg
食塩相当量	1.2g



# スナップ えんどう

旬 3月～6月

必ずくる幸せ

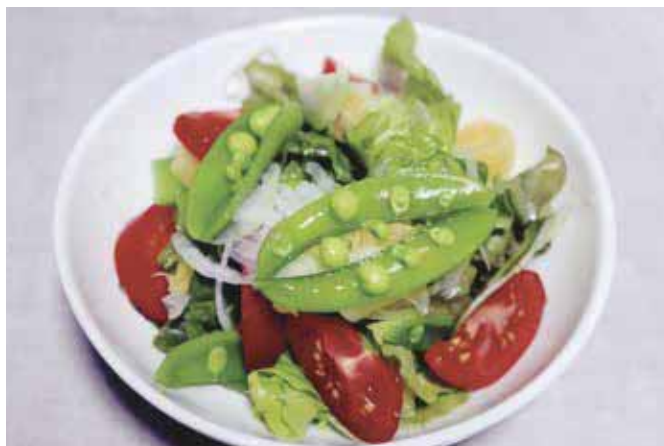
## 【含有栄養素と効果効能】

カロテン、カリウム、ミネラル、ビタミンB1 B2、ビタミンC、  
食物繊維……活性酸素を抑える、生活習慣病の予防、  
皮膚・粘膜の細胞を正常に保つ

## 野菜のオレンジサラダ

### ◆ 材料(2人分)

スナップえんどう	60g
サンチュ	15g
レタス	30g
ちしゃ	20g
きゅうり	40g
ミニトマト	80g (2～4個)
甘夏	1/2玉(皮・袋を取って)
《ドレッシング》	
オリーブオイル	100ml
酢	50ml
塩	3g
コショウ	適量
レモン汁	15ml



### ◆ 作り方

- 1 スナップえんどうは洗って筋を取り熱湯で色よく茹でる。
- 2 レタス、サンチュ、ちしゃは洗って食べやすい大きさにちぎる。  
きゅうりは半月の薄切りにする。ミニトマトは4～6切に切り分ける。
- 3 ボウルに②を入れて冷やしておく。
- 4 甘夏は皮と袋を取り除き、実だけにする。
- 5 ③のボウルに甘夏を2～3切にしてスナップえんどうも半分にも切る。
- 6 ⑤を器に色よく盛りつけてドレッシングをかける。

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	357kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	25.4g
炭水化物	26.1g
カルシウム	37mg
食塩相当量	1.5g



# そら豆

旬 5月～6月

笑顔

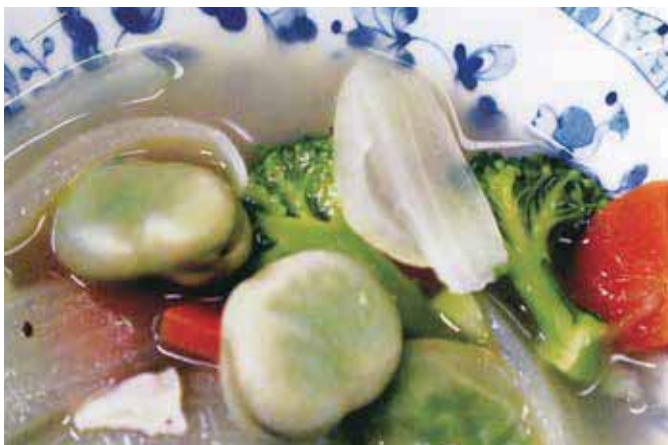
## 【含有栄養素と効果効能】

植物性たんぱく質に富んだ滋養食品  
カリウム・カロテン・ビタミンB1、B2、C、食物繊維  
体内の余分な塩分を排出、高血圧予防、動脈硬化予防

## そら豆のスープ

### ◆ 材料(4人分)

- そら豆…………… 120g
- 玉ねぎ…………… 160g
- ブロッコリー…………… 60g
- にんじん…………… 100g
- バター…………… 大さじ2
- ロースハム…………… 20g
- 水…………… 600ml
- コンソメ…………… 7g
- 塩…………… 小さじ1/3
- こしょう…………… 少々



### ◆ 作り方

- ① 玉ねぎは大きめのくし形に切る。にんじんはうす切り、ブロッコリー、ハムは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にバターを熱し、そら豆と玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、ハムを炒め水とスープの素を加えてそら豆が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 塩、こしょうで味を整える。



### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	117kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	5.9g
炭水化物	12.2g
カルシウム	30mg
食塩相当量	1.3g

その他の野菜



# キャベツ

旬 1年中

包み込む愛

## 【含有栄養素と効果効能】

胃潰瘍に効果があるビタミンUとカリウムを含んでいる。  
春キャベツは柔らかいのでサラダ、和え物など。  
冬キャベツはじっくり煮込む料理に。

## キャベツのふりかけ

### ◆ 材料

- キャベツ…………… 200g
- ごま油…………… 小さじ2
- 昆布茶…………… 小さじ2
- かつお節…………… 3g
- 砂糖…………… 小さじ1/2

※作りやすい分量



### ◆ 作り方

- ① フライパンにごま油をしき温め、みじん切りにしたキャベツを入れて30秒ほど炒める。
- ② 昆布茶、かつお節、砂糖を入れ水分を飛ばすように炒める。

### キャベツの保存方法

中心から水分が抜けていくので、包丁の刃先で芯をくりぬき、湿らせたキッチンペーパーをつめた後にポリ袋に入れ、冷蔵庫で保存しましょう。





## 春キャベツのミルクスープ

### ◆材料(2人分)

キャベツ	160g
ベーコン	30g
玉ねぎ	100g
にんじん	50g
絹さや	10g
A	
小麦粉	大さじ1
牛乳	2カップ
バター	10g
塩	適量
こしょう	適量

### ◆作り方

- 1 キャベツは芯と外葉を付けたまま、くし形に切る。
- 2 鍋にベーコン、玉ねぎ、にんじんを入れ焼きつける。キャベツを加え、水を1/2カップ(分量外)を入れ、ふたをして火にかける。鍋ふたから蒸気が出てきたら弱火にして15分蒸しにする。
- 3 混ぜ合わせたAを入れとろみがついてきたらバターを入れ、塩こしょうで味を整える。
- 4 仕上げに絹さやを入れる。

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	213kcal
たんぱく質	11.3g
脂質	18.0g
炭水化物	27.8g
カルシウム	279mg
食塩相当量	1.1g

キャベツの外葉と芯には  
栄養がたっぷりあるので  
捨てずに丸ごと  
使いましょう!



## 春キャベツのロールおにぎり

### ◆材料(2人分)

キャベツ	2枚(200g)
生ハム	6枚(36g)
ごはん	280g
塩昆布	5g
白ごま	5g
ごま油	小さじ1



### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	335kcal
たんぱく質	15.2g
脂質	5.5g
炭水化物	58.5g
カルシウム	79mg
食塩相当量	0.9g

### ◆作り方

- 1 キャベツは茹でて水分を切り、縦半分に分けて芯を取っておく。
- 2 ごはんに塩昆布、ごま、ごま油を加えて4等分にする。
- 3 ラップにごはんの1/4を取り、三角おにぎりを4個作る。
- 4 生ハムを巻き、その上から三角の頭が見えるようにキャベツも巻きつける。



# きゅうり

旬 12月~3月

利益

## 【含有栄養素と効果効能】

ビタミンE、カロテン、葉酸.....若返り効果  
カリウム.....水分の代謝を促し、むくみ予防効果  
ぬか漬けにするとビタミンB<sub>1</sub>が約9倍になる。

## きゅうりの南蛮酢和え

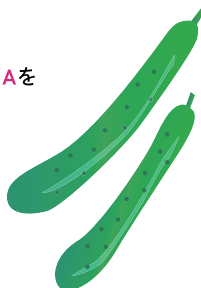
### ◆ 材料(4人分)

きゅうり	500g
塩	小さじ1/2
しょうが	10g
にんにく	10g
酢	大さじ3
A 砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1
豆板醤	小さじ1



### ◆ 作り方

- ① きゅうりは乱切り、又は拍子切りにし塩をまぶしておく。
- ② しょうがは細切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ Aを合わせておく。
- ④ ①のきゅうりの水分をキッチンペーパーでふきとり、Aを加えて和える。



### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	273kcal
たんぱく質	9.1g
脂質	12.8g
炭水化物	35.3g
カルシウム	191mg
食塩相当量	5.6g

## きゅうりと豚肉のみそ炒め

### ◆ 材料(2人分)

豚肉(こま切れ)	160g
きゅうり	200g
A みそ	大さじ1
みりん	小さじ2
酒	大さじ2
ごま油	小さじ1
白いりごま	小さじ1



### ◆ 作り方

- ① きゅうりは乱切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ豚肉の色が変わるまで炒める。
- ③ きゅうりを入れ少ししんなりするまで炒める。
- ④ Aの調味料を入れ、からめて火を止め白いりごまをふる。

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	245kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	9.7g
炭水化物	0g
カルシウム	10mg
食塩相当量	1.1g





# ゴーヤ

旬 7月～9月

あなたを想う

## 【含有栄養素と効果効能】

リノレン酸……脂肪燃焼効果  
ビタミンC……免疫力を高める ※キャベツの3倍  
苦味成分……血糖値を下げる

その他の野菜



## ゴーヤチャンプルー

### ◆ 材料(2人分)

ゴーヤ……………140g  
卵……………2ヶ  
豚肉……………80g  
もめん豆腐……………120g  
油……………小さじ1強  
B [ 塩……………小さじ1/3  
しょうゆ……………小さじ2/3弱  
かつおぶし……………2g

### ◆ 作り方

- 1 ゴーヤは縦半分に切り、わたをスプーン等で除く。3mm幅くらいに切る。
- 2 豆腐はキッチンペーパーに包み、水切りしておく。卵は溶きほぐす。
- 3 フライパンに油を入れ②の豆腐を大きめに崩しながら入れ、全体にうっすらと焼き色がついたら一度取り出す。
- 4 豚肉をフライパンに入れて炒め、色が変わったなら①のゴーヤを加え火が通るまで炒める。
- 5 Bの調味料を入れ全体にまわったら溶き卵を加え、ざっと全体を混ぜ好みの卵の加減で火を止め器に盛りかつおぶしを振りかける。

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	252kcal
たんぱく質	19.2g
脂質	16.9g
炭水化物	4.2g
カルシウム	91mg
食塩相当量	1.1g

## ゴーヤの白和え

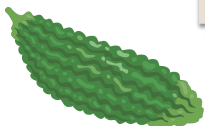
### ◆ 材料(4人分)

ゴーヤ……………1本(280g)  
木綿豆腐……………1/2丁  
白みそ……………大さじ1・1/2  
すりごま……………大さじ2・1/2  
砂糖……………小さじ2

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	92kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	5.3g
炭水化物	7.8g
カルシウム	117mg
食塩相当量	0.4g



### ◆ 作り方

- 1 ゴーヤは縦半分に切りワタを取って2mm位の幅に薄く切る。
- 2 豆腐はキッチンペーパーに包み水気を切る。
- 3 すり鉢に②を入れてなめらかになるまでする。白みそ、すりごま、砂糖を加えてさらになめらかにすり合わせる。
- 4 ゴーヤを③に加えてさっくり和える。



# ごぼう

旬 11月~5月

希望への道

【含有栄養素と効果効能】

カリウム、マグネシウム、葉酸、ビタミンC、食物繊維  
水溶性・不溶性、両方の食物繊維を含み腸内環境を整える。

## ごぼうと鶏の旨煮

### ◆ 材料(2人分)

鶏もも肉	150g
ごぼう	80g
片栗粉	大さじ1
人参	20g
油	大さじ1/2
さやいんげん	10g
だし汁	1/2カップ
A しょうゆ	大さじ1/4
砂糖	大さじ1/2
酢	小さじ1/2



その他の野菜



### ◆ 作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。ごぼうは斜め切り、人参は乱切りにする。さやいんげんはさっと茹でて斜め切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、鶏肉の皮面から押し付けるように焼き付け、きつね色になったらひっくり返し、ごぼう、人参を加えて炒める。
- 3 Aを加え、ふたをして蒸し煮する。
- 4 汁気が少なくなったら、さやいんげんを入れ、最後に酢を加えて仕上げる。

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	260kcal
たんぱく質	14.4g
脂質	17.4g
炭水化物	16.6g
カルシウム	31mg
食塩相当量	0.5g

## ごぼうスープ

### ◆ 材料(2人分)

ごぼう	50g
玉ねぎ	50g
バター	10g
水	400ml
コンソメ	1/2個
塩	少々
こしょう	少々
ねぎ又はパセリ	少々



### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	66kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	4.2g
炭水化物	6.9g
カルシウム	21mg
食塩相当量	0.7g

### ◆ 作り方

- 1 ごぼうはうす切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 鍋にバターを入れ①の野菜を炒める。玉ねぎの色が変わったら水を入れ、ふたをして中火でごぼうが柔らかくなるまで煮る。
- 3 ごぼうに竹串がすっとささる位になったら、少しさましてミキサー(又はパーミックス)をかける。
- 4 ③を鍋に戻してコンソメを入れ、塩・こしょうで味を整える。
- 5 器に注ぎ、上から小口切りのねぎ(又はパセリ)を振る。



# 四角豆

旬 8月～11月

あなたに夢中

【含有栄養素と効果効能】

カロテン・ビタミンC・ビタミンK……抗酸化作用  
※熱帯アジア原産・沖縄の特産



## 四角豆の天ぷら

◆ 材料(2人分)

- 四角豆…………… 70g～80g(6～8本)
- A { 小麦粉…………… 30g
- 卵…………… 30g
- 昆布だし汁…………… 大さじ1
- 揚げ油…………… 適量

◆ 作り方

- ① 四角豆は筋を取り除く。
- ② Aを合わせ衣をつくる。
- ③ 油を170℃に熱し①に②の衣をつけて揚げる。



### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	110kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	4.3g
炭水化物	12.9g
カルシウム	43mg
食塩相当量	0g

四方についているヒダが羽のように見えることから英語では「ウイング・ビーンズ(翼豆)」と呼ばれています。



# ししとう

旬 6月～10月

挑戦

【含有栄養素と効果効能】

カリウム・ビタミンC・ビタミンB<sub>6</sub>・βカロテン・カプサイシン  
高血圧症・心筋梗塞・動脈硬化の予防・冷え性・風邪予防  
ガン予防

## ししとう炒め

◆ 材料(2人分)

- ししとう…………… 140g
- 油…………… 小さじ1
- 塩昆布…………… 10g



### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	47kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	2.2g
炭水化物	5.9g
カルシウム	22mg
食塩相当量	0.9g

◆ 作り方

- ① ししとうの固いへたの部分を取り除く。
- ② フライパンに油を入れ、ししとうを炒める。
- ③ しんなりしたら、塩昆布を加え全体に混ざったら火を止め盛り付ける。





# しょうが

旬 6月～8月

合格一直線

【含有栄養素と効果効能】

ビタミンB1、B2、C、E、ナイアシン、葉酸  
冷え性の改善、殺菌効果、吐き気を抑える



## しょうが湯

### ◆ 材料(2人分)

- 水…………… 250ml
- しょうが…………… 10g
- はちみつ…………… 大さじ1
- レモン汁…………… 小さじ1
- 片栗粉…………… 小さじ1

### ◆ 作り方

- ① しょうがは皮を取ってすりおろす。
- ② 鍋に①と残りの材料を入れてよくかき混ぜ合わせ、中火にかけてひと煮立ちしたら火からおろす。

**栄養成分表示**  
(1食あたり)

エネルギー	86kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	0g
炭水化物	21.6g
カルシウム	2mg
食塩相当量	0g

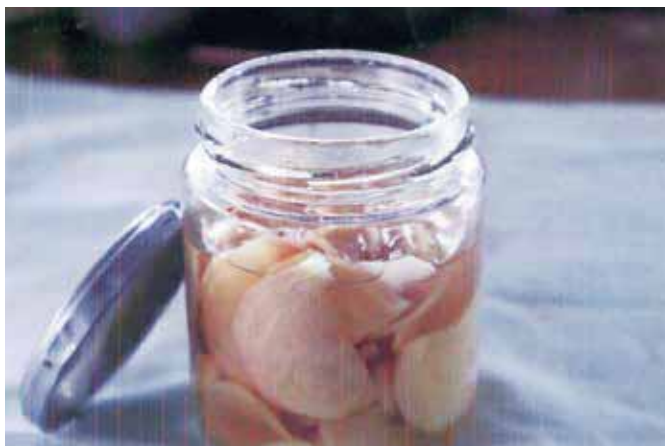
しょうがには「ジンゲロール」と呼ばれる辛味成分がたっぷり含まれており、血行不良をもたらす物質の働きを抑制することで血行を良くして、身体の冷えを改善する作用があります。



## しょうがのはちみつ漬け

### ◆ 材料

- しょうが…………… 100g
- はちみつ…………… 100g



しょうがのはちみつ漬けは、そのまま食べたり、お湯割りやお肉を焼く時に調味料として使ったり、ミルクティーに入れたりといろんな活用方法があります。

### ◆ 作り方

- ① しょうがは洗って皮を取り、うすく切ります。
- ② 消毒した瓶に①とはちみつを入れて冷蔵庫で保存する。

**栄養成分表示**  
(1食あたり)

エネルギー	357kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.3g
炭水化物	88.5g
カルシウム	2mg
食塩相当量	0g





# ズッキーニ

旬 6月～8月

元気いっぱい

【含有栄養素と効果効能】

カリウム・ビタミンC  
高血圧予防・むくみを防ぐ。

その他の野菜



## ズッキーニのチーズ焼き

### ◆ 材料(4人分)

- ズッキーニ…………… 400g
- ミックスチーズ(ピザ用) …… 30g
- 油…………… 小さじ1
- 塩…………… ひとつまみ
- こしょう…………… 少々

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	48kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	3.2g
炭水化物	2.9g
カルシウム	73mg
食塩相当量	0.3g

### ◆ 作り方

- ズッキーニを8mmの輪切りにする。
- フライパンに油をひき、塩とこしょうをしてズッキーニを焼く。
- 片面焼けたらひっくり返し、チーズをのせ溶けるまで焼く。



# セロリ

旬 長野県 5～10月  
静岡県 11～5月

小さな愛

【含有栄養素と効果効能】

セロリ独特の香りは、「アピニン」や「セネリン」という栄養成分で、この2つの成分は、精神を落ち着かせる沈静効果がありイライラや頭痛を和らげる効果がある。

## セロリとわかめの酢のもの

### ◆ 材料(2人分)

- セロリ(茎の部分)…………… 100g
- 塩…………… ひとつまみ
- 生わかめ(塩抜き)…………… 15g
- しょうが(ひとかけ)…………… 6g
- ちりめんじゃこ…………… 3g
- 炒り白ごま…………… 2g
- 酢…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1・1/2
- しょうゆ…………… 小さじ1/2



### ◆ 作り方

- セロリは筋をとり、2～3mm幅に切る。ボウルに入れ、塩ひとつまみを全体にまぶしておく。わかめは水でもどす。
- ボウルに合わせ酢の材料とちりめんじゃこを入れておく。セロリの水気をペーパーで軽くとり、わかめ、しょうがと共にボウルに入れえる。
- 器に盛りごまをふる。

βカロテンだけでなく  
ビタミンB群、C、Eに  
加えて食物繊維も豊富。  
葉も捨てないで!



### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	29kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.7g
炭水化物	5.0g
カルシウム	40mg
食塩相当量	0.8g



# 玉ねぎ

旬 1年中

アサイコトバ たくさんの思い出

## 【含有栄養素と効果効能】

カリウム・アリシン  
血栓・動脈硬化、高血圧予防。特に皮にポリフェノールが多いので、ペジプロス等に使うと良い。

## 玉ねぎドレッシング

### ◆ 材料(4人分)

- 玉ねぎ…………… 1玉
- 米酢…………… 大さじ3
- 砂糖…………… 5g
- しょうゆ…………… 大さじ1
- オリーブオイル…………… 大さじ3
- 塩…………… ひとつまみ
- こしょう…………… 少々



### ◆ 作り方

- ① 玉ねぎをすりおろす。
- ② ①にAの調味料を入れて混ぜ、塩、こしょうで味を整える。

**栄養成分表示**  
(全量栄養量)

エネルギー	459kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	36.2g
炭水化物	27.7g
カルシウム	48mg
食塩相当量	3.6g

アリシンは、豚肉、大豆、イワシ等と一緒に調理すると疲労回復効果があります！



その他の野菜



## 玉ねぎのフリッター

### ◆ 材料(2人分)

- 玉ねぎ…………… 160g
- 卵…………… 1個
- サラダ油…………… 小さじ2
- 小麦粉…………… 大さじ1/2
- 塩…………… 少々
- レモン…………… 1/4個
- パセリ…………… 適量



### ◆ 作り方

- ① 玉ねぎは2cm幅の半月切りにし、真ん中に爪楊枝を刺しとめる。
- ② 卵は卵黄と白身に分け、卵黄をボウルに入れて混ぜサラダ油、小麦粉を混ぜる。
- ③ 別のボウルで卵白に塩を入れ、しっかり泡立てる。半量を②に入れてよく混ぜ残りも入れさっくりと混ぜる。
- ④ 玉ねぎに小麦粉をまぶし③の衣をつけ170℃に熱した油できつね色に揚げ器に盛り、レモンとパセリを添える。

**栄養成分表示**  
(全量栄養量)

エネルギー	277kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	24.7g
炭水化物	8.8g
カルシウム	30mg
食塩相当量	0.6g



# 大根

旬 10月～3月頃

アサヒコトバ 素晴らしい出会い

【含有栄養素と効果効能】

カリウム・カルシウム・βカロテン・アミラーゼ・インチオシアネート  
ガン予防・高血圧・消化促進・胃もたれ・心筋梗塞・脳梗塞  
動脈硬化予防

その他の野菜



## 大根のきんぴら

◆ 材料(2人分)

大根	110g
にんじん	30g
ごま油	小さじ1・1/2
酒	小さじ1・1/3
A みりん	小さじ2
めんつゆ	小さじ2
いりごま	小さじ2

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	86kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	4.7g
炭水化物	7.4g
カルシウム	55mg
食塩相当量	0.6g

◆ 作り方

- ① 大根とにんじんは太めのせん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し①を炒める。
- ③ ②にAの調味料を加えてふたをし中火で加熱する。
- ④ 大根、にんじんがしんなりしたら、いりごまを加える。

## 大根カレー

◆ 材料(4人分)

大根	600g
にんじん	100g
玉ねぎ	200g
豚肉	300g
にんにく	1片
しょうが	1片
サラダ油	少々
市販カレールウ	70g
ケチャップ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
水	700ml



◆ 作り方

- ① 大根は食べやすい大きさに乱切りにして、竹串が通るまで下茹です。他の野菜も食べやすい大きさに切る。にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱ししょうがとにんにくを炒める。香りが出たら、肉と玉ねぎ、にんじんを入れて肉の色が変わったら水を入れて中火で20分煮る。
- ③ カレールウを溶き、ケチャップとしょうゆで味を整える。

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	313kcal
たんぱく質	16.5g
脂質	17.1g
炭水化物	22.6g
カルシウム	62mg
食塩相当量	2.3g



# 冬瓜

旬 6月～9月

待つことの楽しみ

【含有栄養素と効果効能】

カリウム……………むくみの解消や高血圧予防  
ビタミンC……………免疫力を高める



## 冬瓜のごま和え

### ◆ 材料(2人分)

冬瓜…………… 350g  
 白すりごま(いり)…………… 大さじ1  
 しょうゆ…………… 小さじ2  
 みりん…………… 大さじ1  
 塩…………… 適量  
 かつお節パック…………… 1/2袋

### 栄養成分表示 (1食あたり)

エネルギー 41kcal  
 たんぱく質 1.5g  
 脂質 1.3g  
 炭水化物 5.0g  
 カルシウム 45mg  
 塩分相当量 0.5g

### ◆ 作り方

- 1 冬瓜はわたを取り皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- 2 耐熱容器に入れ塩を振りひと混ぜしたら5分置き、みりん、しょうゆを加えてふんわりラップをして600Wで4分加熱する。
- 3 冷めたら白すりごまを振り混ぜる。器に盛りかつお節をふる。

## 冬瓜のそぼろ煮

### ◆ 材料(2人分)

冬瓜…………… 200g  
 鶏ミンチ…………… 100g  
 A { しょうゆ…………… 大さじ1  
     みりん…………… 大さじ1  
     酒…………… 大さじ1  
     水…………… 200ml  
 水溶片栗粉…………… 大さじ1  
 ごま油…………… 小さじ1  
 しょうが…………… 1片



### ◆ 作り方

- 1 冬瓜は皮をむき、一口大に切り3分茹でる。
- 2 ごま油で鶏ミンチとしょうがのみじん切りを炒める。
- 3 ①と②をAとともに弱火で10分煮る。
- 4 水溶き片栗粉を入れ、とろみがつける。

### 栄養成分表示 (1食あたり)

エネルギー 180kcal  
 たんぱく質 10.0g  
 脂質 24.5g  
 炭水化物 13.0g  
 カルシウム 23mg  
 塩分相当量 1.4g

### 冬瓜の保存方法

丸いままであれば、冷暗所で長期保存できます。使い切れない場合は、皮をむき、使いやすいサイズにカットしてから冷凍しましょう。





# とうもろこし

旬 6月～9月

ハヤシゴトバ はじける笑顔

【含有栄養素と効果効能】

炭水化物、食物繊維  
便秘解消、コレステロール低下作用

その他の野菜



## とうもろこしご飯

### ◆ 材料(4人分)

米…………… 2合(300g)  
 とうもろこし… 1本(可食部 175g)  
 だし汁…………… 350ml  
 塩…………… 3g

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー 296kcal  
 たんぱく質 6.2g  
 脂質 1.4g  
 炭水化物 65.6g  
 カルシウム 6mg  
 食塩相当量 0.7g

芯とヒゲも  
捨てないで!



### ◆ 作り方

- ① 米は洗って普通に水加減し、30分浸水する。
- ② とうもろこしは、半分に切って粒の1～2列を包丁で切り取り、その列をきっかけにして包丁を入れて粒を切り取っていく。
- ③ 炊飯器に、塩と①②とうもろこしの芯をのせて普通に炊く。



# トマト

旬 6月～8月

ハヤシゴトバ 平和

【含有栄養素と効果効能】

リコピン・βカロテン・ビタミンC……抗酸化作用  
カリウム………高血圧予防

## トマトライス

### ◆ 材料(2人分)

ごはん…………… 260g  
 トマト…………… 200g  
 なす…………… 150g  
 ハム…………… 20g  
 玉ねぎ…………… 20g  
 塩…………… 少々  
 こしょう…………… 少々  
 油…………… 10ml  
 バター…………… 12g  
 パセリ…………… 適量



### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー 378kcal  
 たんぱく質 7.6g  
 脂質 7.5g  
 炭水化物 0g  
 カルシウム 49mg  
 塩分相当量 1.4g

### ◆ 作り方

- ① トマトは皮付きのまま、くし型に切る。なすは皮をしまにむいて1cmの輪切りにし、水にさらしてアク抜きをする。ハムは食べやすい大きさに切り、玉ねぎはみじん切りに切る。
- ② フライパンに油の1/2を熱し、水気を切ったなすを炒め塩こしょうをして取り出す。
- ③ フライパンに残りの油とバターを加えて玉ねぎとハムを炒めてからごはんを加えて炒め、さらにトマトを加えて軽く炒める。
- ④ なすを戻し、塩こしょうで味をととのえて器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。



## トマトと卵の炒め物

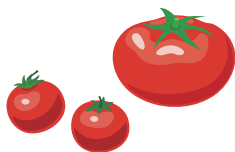
### ◆ 材料(2人分)

トマト	250g
卵	100g
油	大さじ1
塩	小さじ1/2

特に多く含まれるβカロテンとリコピンは、油と一緒に調理したり加熱調理をすると、効率よく摂取できます。

### ◆ 作り方

- 1 トマトを一口大に切る。
- 2 フライパンに油を熱し、溶きほぐした卵を入れて大きくへらで混ぜる。
- 3 ①を加えさっと炒め合わせ塩で調味する。



**栄養成分表示**  
(1食あたり)

エネルギー	155kcal
たんぱく質	7.1g
脂質	11.3g
炭水化物	6.1g
カルシウム	35mg
塩分相当量	1.7g



## トマトサラダ

### ◆ 材料(6人分)

トマト	450g
アボカド	160g
生ハム	36g
バジル	2g
オリーブ油	大さじ1
塩	少々
レモン汁	大さじ1
あらびき黒こしょう	少々



### ◆ 作り方

- 1 トマトとアボカドを一口大に切っておく。
- 2 生ハムも2cm幅に切る。バジルは手でちぎる。
- 3 ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、その中に①と②を入れて和える。
- 4 器に盛ってバジルの葉を飾る。

### トマトの保存方法

常温で保存する場合は、パックやポリ袋から出し、通気性のいいざるに並べて保存しましょう。



### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	97kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	7.8g
炭水化物	9.7g
カルシウム	10mg
食塩相当量	0.6g



# 長ねぎ

旬 11月~2月

あなたを守りたい

### 【含有栄養素と効果効能】

アリシン.....体を温め血行の促進。  
カリウム.....特に青い部分は血圧低下につながる。  
緑の部分も食べましょう。

その他の野菜



## 白ねぎのみそマヨあえ

### ◆ 材料(2人分)

白ねぎ	100g
ピーマン	80g
しいたけ	20g
ごま油	大さじ1/2
みそ	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1
みりん	小さじ1

A

### ◆ 作り方

- ① 白ねぎは、食べやすい大きさに、ピーマンとしいたけは千切りにする。
- ② フライパンにごま油をひいて①の野菜を炒める。
- ③ 焼けたら、Aをあえて器に盛る。

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	111kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	8.1g
炭水化物	9.3g
カルシウム	27mg
食塩相当量	0.7g

## ねぎの豚肉巻き

### ◆ 材料(2人分)

白ねぎ	200g
豚バラ肉	250g
油	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2

A



### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	282kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	23.7g
炭水化物	7.9g
カルシウム	22mg
食塩相当量	0.8g

### ◆ 作り方

- ① ねぎの白い部分に斜めに切れ目を細かく入れ、ひっくり返して再び切れ目を入れる。
- ② ①に豚バラ肉を巻いていく。
- ③ フライパンに油をひき、②を渦巻状に入れる。Aのたれの材料を合わせておく。
- ④ 弱めの中火で肉に火が通り、ねぎが少しやわらかくなるまで焼く。
- ⑤ たれを加え全体にからめる。





# なす

旬 7月～9月

富・成功者

## 【含有栄養素と効果効能】

色素ナスニン……抗酸化作用のあるアントシアニンの一種  
コリン……機能性成分(強アルカリ性)  
血圧・コレステロール・動脈硬化予防



## なすのレンジ蒸し浸し

### ◆ 材料(2人分)

なす	200g
だし汁	1カップ
しょうが	10g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
ごま油	小さじ2/3

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	80kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	2.8g
炭水化物	12.6g
カルシウム	25mg
食塩相当量	1.4g

### ◆ 作り方

- 1 なすはへたを落とし耐熱皿に並べラップをして600Wで2分加熱する。粗熱がとれたら食べやすい大きさに切る。しょうがはすりおろす。
- 2 鍋にだし汁を温め、しょうゆ、砂糖を加え砂糖が溶けたらしょうが、ごま油を加える。
- 3 ②に①のなすを入れ、味がなじむまでしばらく置いて器に盛る。

## なすのチーズ焼き

### ◆ 材料(2人分)

なす	120g
トマト	120g
チーズ	50g
ベーコン	35g
オリーブオイル	大さじ2



ナス特有のポリフェノールナスニンが含まれているのは、紫色の皮の部分なのでできるだけ皮ごと食べましょう。水にさらすと栄養素が流れ出してしまいますのでアク抜きは10分ほどを目安に。



### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	357kcal
たんぱく質	15.7g
脂質	29.8g
炭水化物	6.9g
カルシウム	377mg
食塩相当量	1.3g

### ◆ 作り方

- 1 なすとトマトを8mm幅に切る。ベーコンは3cm幅に切る。
- 2 耐熱容器になす、トマトを並べ、間に適当にベーコンをはさむ。
- 3 上からオリーブオイルをかけてからチーズをのせる。
- 4 オーブンを200℃に温めて③を入れて20分焼く。





# にんにく

旬 3月～8月

英雄

## 【含有栄養素と効果効能】

アリシン……疲労回復や滋養強壮  
カロテン……皮膚や粘膜の健康をサポート  
リン、葉酸、ビタミンB6

その他の野菜



## にんにくジャム

### ◆ 材料

- にんにく …………… 5片
- なす …………… 120g
- りんご …………… 130g (芯を除いて)
- 生クリーム …………… 大さじ2
- 砂糖 …………… 大さじ3
- レモン汁 …………… 大さじ1

### ◆ 作り方

- ① にんにくは皮を取り洗っておく。なすはヘタを取り、縦半分にして2つに切る。りんごは芯を除いて2～3等分に切り、耐熱容器に入れてラップをしっかりとかけて600Wの電子レンジで4分加熱する。
- ② ①をミキサーかカッターに汁ごと入れて、ミキシングする。
- ③ ②を鍋に移し砂糖を加えた後、焦がさないように気をつけて弱火でじっくり練り混ぜる。練り上がった後、レモン汁、生クリームを加えてひと混ぜしてなじませる。
- ④ 火を止めて、煮沸した容器に移す。

**栄養成分表示**  
(全量当り栄養量)

エネルギー	364kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	14.0g
炭水化物	60.0g
カルシウム	60mg
食塩相当量	0g

## にんにくチップ

### ◆ 材料

- にんにく …………… 適量
- オリーブオイル …………… 適量



使用する鍋は、厚手のものが良いでしょう。残った油は他の料理に活用できます！



### ◆ 作り方

- ① にんにくは薄切りにする。(にんにくの芽は取っておく)
- ② フライパンににんにくを入れオリーブオイルをひたひたに入れて弱火で煮る。ふつつつしたら極弱火にしてゆっくり薄く色づくくらいになったら揚げる。



# 白菜

旬 10月~11月

幸福

## 【含有栄養素と効果効能】

冬野菜の代表格。鉄・マグネシウム(カルシウムの吸収に必要な成分)・カリウムを含む。

ビタミンC.....美肌効果 食物繊維.....整調作用



## 白菜の信田巻

### ◆ 材料(3人分)

白菜	300g
油揚げ	2枚
かんぴょう	20g
出し汁	500ml
酒	50ml
みりん	50ml
しょうゆ	大さじ1・1/3
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ

A

### ◆ 作り方

- 白菜を茹でる。油揚げは油抜きして三方を切り開く。
- かんぴょうはサッと水洗いし、塩もみして洗い流しておく。
- 油揚げを広げて、白菜をのせ手前から巻いていく。かんぴょうで数カ所を結んでおく。
- 鍋にAを入れ、③を並べて中火で味を含ませるように煮る。
- 食べやすい長さに切って器に盛る。



### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	169kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	5.3g
炭水化物	0g
カルシウム	111mg
食塩相当量	1.5g

## 白菜のじゃこドレッシング

### ◆ 材料(4人分)

白菜	120g
水菜	40g
青ねぎ	10g
オリーブ油	大さじ1/2
にんにくのみじん切り	小さじ1/4
ちりめんじゃこ	10g
いりごま	大さじ1/2
酢	大さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ1/2



### ◆ 作り方

- 白菜は1口大に切り、600Wのレンジで3分加熱する。軽く水気を絞る。
- 水菜は3~4cm長さに切る。
- 青ねぎは小口切り。
- フライパンに油、にんにく、ちりめん、いりごまの順に弱火で炒め、酢としょうゆを入れてひと煮立ちさせて火を止める。
- ①と②を盛り合わせ、④をかけて上にねぎを散らす。



### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	67kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	4.1g
炭水化物	4.7g
カルシウム	118mg
食塩相当量	1.0g

その他の野菜





## 白菜の旨煮

### ◆ 材料(2人分)

白菜	140 g	
厚揚げ	60 g	
にんじん	30 g	
しめじ	60 g	
A	しょうゆ	大さじ2/3
	みりん	大さじ2/3
	かつおだし汁	50ml

かつおだしはお茶パックにかつお節を入れて熱湯につけておくといいですよ。



### ◆ 作り方

- 白菜はザク切り、にんじんは3cm長さの短冊切り、厚揚げは食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを切る。
- 鍋に①の材料を全部入れて、Aの調味料を加え中火で15分程煮る。

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	84kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	3.7g
炭水化物	8.3g
カルシウム	108mg
食塩相当量	0.9g

## 白菜のピクルス

### ◆ 材料(作りやすい分量)

白菜	500 g
にんじん	60 g
きくらげ(乾)	3 g
赤とうがらし	1本
しょうが	20 g
砂糖	40 g
酢	60ml
塩	大さじ1



### ◆ 作り方

- 白菜は芯と葉に分け、芯は5cm長さに切り、縦5mm幅に切る。葉は縦半分に切り、ザク切りにする。にんじんは5cm長さの細切りにする。
- きくらげは水で戻してから、さっと茹で細切りにする。
- とうがらしは種を取り、小口切りにする。しょうがもせん切りにする。
- ①に塩をまぶし軽くもみ、ビニール袋に入れ重石をし2時間おく。
- ④をふきんに包んで水気を絞り、きくらげと混ぜ合わせる。パッドなどに広げ、砂糖、酢をまぶし③を散らす。





# はやとうり

旬 10月～11月

ヤサイコトバ 千客万来

【含有栄養素と効果効能】

ほとんどが水分で、カリウムやビタミンCを少し含む程度。緑色種と白色種がある。

## はやとうりの酢の物

### ◆ 材料(4人分)

- はやとうり…………… 250g
- 酢…………… 大さじ1・1/2
- 砂糖…………… 大さじ1/2
- 塩(塩もみ用)…………… 小さじ1/2
- 白ごま…………… 大さじ1/2



### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	26kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	0.7g
炭水化物	4.5g
カルシウム	22mg
塩分相当量	0.7g



### ◆ 作り方

- ① はやとうりは皮をむいて四つ割にし、うす切りに切ってから塩もみする。
- ② ①のはやとうりに酢、砂糖を入れ白ごまをつぶして入れ、小鉢に盛りつける。

## はやとうりの煮物(佃煮)

### ◆ 材料(4人分)

- はやとうり…………… 300g
- しょうが…………… 20g
- 塩…………… 大さじ1/2
- かつおだし…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 大さじ1
- めんつゆ(3倍)…………… 大さじ3
- しょうゆ…………… 大さじ1
- 酒…………… 大さじ1/2



### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	47kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.1g
炭水化物	10.2g
カルシウム	13mg
塩分相当量	4.2g

### ◆ 作り方

- ① はやとうりは半分に切って皮をむき、うす切りにしてから塩で軽くもみ、重石をして2～3分置く。
- ② はやとうりの水分をよく絞り、しょうがのせん切りと調味料を入れて歯ごたえが残る程度に炒めて煮る。

### ★ はやとうりの下処理方法

はやとうりはそのまま食べると苦味があるため、料理に使う前に下処理をすることが大切です。まず表面の硬い皮をむいて縦に半分に切り、種をスプーンで取り除きます。そのあと食べやすい大きさに切って、水に10分ほどさらします。アクが苦手な場合は、塩もみや塩ゆでをするとよいでしょう。

Point!





# ピーマン

旬 5月～9月

アサヒコトバ 明るい未来

## 【含有栄養素と効果効能】

βカロテン・カリウム・ビタミンC(赤ピーマンは葉酸)  
風邪予防・ガン、貧血、高血圧予防・心筋梗塞、脳梗塞、  
動脈硬化の予防

その他の野菜



## ◆ 作り方

- 鍋にAの調味料を合わせて温める。
- ピーマンを丸ごと①に入れてくたくたになるまで煮る。



## 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	252kcal
たんぱく質	19.2g
脂質	16.9g
炭水化物	4.2g
カルシウム	91mg
食塩相当量	1.7g

## ピーマンの保存方法

洗わずに、水気があればふき取ってから、ビニール袋に入れて口を閉め、冷蔵庫の野菜室へ。ピーマンは切り口から傷んでいくので、できるだけ1個を使い切りましょう。



## ピーマンのきんぴら

### ◆ 材料(4人分)

ピーマン	240g
ちりめんじゃこ	30g
カレー粉	小さじ1
酒	小さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
油	小さじ1

## 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	48kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	1.5g
炭水化物	5.4g
カルシウム	50mg
食塩相当量	1.0g

## ◆ 作り方

- ピーマンは種をとり、細切りにする。
- ちりめんじゃこはフライパンに入れて空炒りにする。
- フライパンに油を入れてピーマンとちりめんじゃこを炒める。
- ③に酒、砂糖、しょうゆを入れて炒め汁気をとばしてからカレー粉を加えて混ぜる。

タネとワタには血流改善の「ピラジン」が豊富！  
ワタごと食べましょう！





# みょうが

旬 5月～9月

アサイチゴバ 困難に打ち勝つ

【含有栄養素と効果効能】

αピネン、アントシアニン  
高血圧症・心筋梗塞・脳梗塞・動脈硬化の予防、食欲増進  
冷感性

## だし

◆ 材料(4人分)

オクラ	60g
なす	80g
きゅうり	80g
みょうが	60g
めんつゆ	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
かつお節	3g
昆布	3g

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	20kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	Tr
炭水化物	4.3g
カルシウム	31mg
食塩相当量	0.7g



### ◆ 作り方

- 1 オクラは茹でて5mm幅の小口切りにする。
- 2 なす、きゅうりは1cmの角切りにし、塩もみをしてアクを抜く。
- 3 みょうがは縦4等分の小口切りにし、昆布は1mmぐらいに細く切る。
- 4 ①②③をAで和える。

その他の野菜



# 水菜

旬 春・秋

アサイチゴバ 名を成す

【含有栄養素と効果効能】

βカロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、食物繊維  
抗酸化作用、整腸作用

## 水菜の白和え

◆ 材料(2人分)

水菜	50g
にんじん	30g
れんこん	60g
豆腐	150g
すりごま	大さじ1
砂糖	大さじ1
うす口しょうゆ	小さじ2

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	119kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	4.7g
炭水化物	14.3g
カルシウム	176mg
食塩相当量	0.4g



### ◆ 作り方

- 1 豆腐はキッチンペーパーに包み水切りする。
- 2 水菜とにんじんは3cm長さのせん切りにして茹でる。
- 3 れんこんは切り薄いちょう切りにして酢を入れたお湯で茹でる。
- 4 Aの調味料を合わせて泡立て器でよく混ぜる。
- 5 ④に水菜、にんじん、れんこんを入れて和える。



# れんこん

旬 秋～冬

アサヒカサ 発展

【含有栄養素と効果効能】

ビタミンC、食物繊維、カリウム、ポリフェノール  
抗酸化作用、疲労回復効果や免疫力の向上

その他の野菜



## れんこんの甘がらめ

### ◆ 材料(2人分)

れんこん …………… 180g  
 鶏ミンチ …………… 80g  
 片栗粉 …………… 大さじ1  
 塩 …………… 0.3g  
 サラダ油 …………… 小さじ1

《たれ》

A 砂糖 …………… 大さじ1  
 しょうゆ …………… 大さじ1  
 みりん …………… 大さじ1  
 ごま …………… 小さじ1/2

### ◆ 作り方

- ① れんこんは洗って皮のまますりおろす。
- ② ボウルにれんこん、鶏ミンチ、片栗粉、塩を入れて、よくかき混ぜる。
- ③ ②を4等分に分けて丸く平らな形にする。
- ④ フライパンにサラダ油をひいて、れんこんを入れて焼く。れんこんに火が通ったら、たれAを絡める。
- ⑤ 皿にれんこんを移して仕上げに、ごまをふる。



### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー 209kcal  
 たんぱく質 9.5g  
 脂質 7.3g  
 炭水化物 26.5g  
 カルシウム 24mg  
 食塩相当量 0.9g

## れんこんのはさみ揚げ

### ◆ 材料(4人分)

れんこん …………… 150g  
 鶏ミンチ …………… 200g  
 玉ねぎ …………… 70g  
 塩 …………… ひとつまみ  
 薄力粉 …………… 大さじ2  
 油 …………… 大さじ1

A しょうが …………… 小さじ1  
 砂糖 …………… 小さじ1  
 酒 …………… 大さじ2  
 みりん …………… 大さじ2  
 しょうゆ …………… 大さじ1



### ◆ 作り方

- ① れんこんは皮をむき、5mm厚さに切る。たまねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに鶏ミンチ、玉ねぎ、塩ひとつまみを入れ、粘りが出るまでよく練る。
- ③ ①のれんこんを並べ、薄力粉をふり、②のたねをのせてはさむ。
- ④ しょうがはすりおろし、Aのたれの材料を合わせておく。
- ⑤ フライパンに油をひき、③を並べふたをして火が通るまで蒸し焼きにする。途中、一度返す。
- ⑥ 火が通ったら④のたれを入れて、煮からめる。



### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー 196kcal  
 たんぱく質 10.4g  
 脂質 9.1g  
 炭水化物 16.2g  
 カルシウム 17mg  
 食塩相当量 0.8g



# いも類



植物の根や地下茎、地下部の肥大化して  
養分を蓄えた食用を中心に利用されるもの。

• 菊いも	菊いもの漬物	47
• ヤーコン	ヤーコンのサラダ	47
• さつまいも	かき揚げ	48
	紫いもジャム	48
• 里いも	里いもの炒め煮	49
	里いものみそ煮	49
	里いもまんじゅう	50
• じゃがいも	肉じゃが	50
	じゃがいものチーズ焼	51
	じゃがいものごろごろ煮	51
• 長いも	ほうれん草と長芋の和え物	52
	長いものすり流し	52



# 菊いも

旬 11月～12月

ヤサイコバ 繁栄

【含有栄養素と効果効能】

食物繊維(イヌリン)、たんぱく質、ミネラル、カリウム  
便秘解消・腸内環境改善、血圧上昇を抑制する効果



## 菊いもの漬物

### ◆ 材料

菊いも	300g
しょうゆ	50ml
米酢	50ml
きび砂糖	40g
しょうが	20g

### 栄養成分表示 (全量栄養量)

エネルギー	322kcal
たんぱく質	9.5g
脂質	1.0g
炭水化物	57.0g
カルシウム	59mg
食塩相当量	7.3g

### ◆ 作り方

- 菊いもは2～3mmの薄切りにする。しょうがはせん切りにする。
- 鍋にしょうゆ、米酢、きび砂糖を入れて火にかけよく混ぜる。
- 菊いも、しょうがのせん切りを入れてよくかき混ぜ、火を止めてしばらく置き、水分が出てきたら菊いもをザルに上げ汁を鍋に戻し沸騰させて菊いもを戻し入れ漬けておく。
- 汁が冷めたらを2～3回繰り返し漬けておく。

いも類



# ヤーコン

旬 11月～2月

ヤサイコバ この恋に気付いて

【含有栄養素と効果効能】

フラクトオリゴ糖、食物繊維  
便秘改善や生活習慣病予防などの効果

## ヤーコンのサラダ

### ◆ 材料(2人分)

ヤーコン	100g
きゅうり	80g
にんじん	20g
ハム	18g
レモンドレッシング	大さじ1
マヨネーズ	小さじ2
黒こしょう	少々



### 栄養成分表示 (1食あたり)

エネルギー	86kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	4.4g
炭水化物	9.6g
カルシウム	14mg
食塩相当量	0.6g

### ◆ 作り方

- ヤーコンはせん切りにして水にさらす。
- きゅうりとにんじんもせん切り、ハムは細切りにする。
- 水気をしっかりきったヤーコンと②を合わせドレッシングとマヨネーズで和える。
- 器に盛って黒こしょうをかける。



# さつまいも

旬 8月～11月

ヤシイロハ 幸運の引き寄せ

【含有栄養素と効果効能】

食物繊維、カリウム、カロテン、ビタミン  
皮ごと食べる方がよい



## かき揚げ

### ◆ 材料(5人分)

さつまいも	320g
ごぼう	60g
にんじん	55g
玉ねぎ	150g
長ねぎ	50g
《衣》	
薄力粉	100g
卵	50g
水	100ml

### ◆ 作り方

- 1 さつまいもは皮付のまま拍子木切にし、ごぼうはうす切り、にんじんは細切り、長ねぎはうす切り、玉ねぎはうす切りにする。
- 2 衣の材料を合わせる。
- 3 ポウルに①の野菜を合わせ、②の衣を入れ、さっくり混ぜて170℃の油で2～3分揚げる。

**栄養成分表示**  
(1食あたり)

エネルギー	186kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	10.1g
炭水化物	22.0g
カルシウム	22mg
食塩相当量	0g

## 紫いもジャム

### ◆ 材料

紫さつまいも	200g
砂糖	80g
レモン汁	大さじ1
牛乳	50ml
シナモン	少々
バター	10g

※作りやすい分量



**栄養成分表示**  
(全量栄養量)

エネルギー	666kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	11.5g
炭水化物	147.0g
カルシウム	163mg
食塩相当量	0.3g

### ◆ 作り方

- 1 紫さつまいもは、蒸し器でやわらかく蒸す。
- 2 皮をむいてフードプロセッサーに牛乳を半量入れて混ぜる。
- 3 ②を鍋に移し、残りの材料を全部入れて弱火で好みの柔らかさになるまで水分をとばす。
- 4 煮沸したビン等に詰めて保存する。



# 里いも

旬 秋～冬

努力の實り

## 【含有栄養素と効果効能】

食物繊維、カリウム…便秘解消、高血圧やむくみの予防  
ガラクトサン(ぬめり)…血圧を下げ血中のコレステロール  
を取り除く効果あり

## 里芋の炒め煮

### ◆ 材料(2人分)

- 里いも …………… 320g
- にんじん …………… 80g
- ごぼう …………… 60g
- ちりめんじゃこ …………… 20g
- 片栗粉 …………… 小さじ2
- だし汁 …………… 2・1/2カップ
- 酒 …………… 大さじ3
- みりん …………… 大さじ2
- 砂糖 …………… 大さじ1
- しょうゆ …………… 大さじ2
- サラダ油 …………… 小さじ1



### ◆ 作り方

- ① 里いもは食べやすい大きさに切る。にんじん、ごぼうは一口大の乱切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ちりめんじゃこを入れ、少し色づくくらいまで炒める。続いて里いも、にんじん、ごぼうを加えて炒める。全体に油が回ったら、だし汁、酒、みりん、砂糖を加え、弱火で材料が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②にしょうゆを加えて調味し、水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	120kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	0.4g
炭水化物	22.5g
カルシウム	133mg
食塩相当量	1.5g

里いものぬめりはガラクトサンという糖質とたんぱく質が結合したもので、血圧を下げ血中のコレステロールを取り除く効果があります。



## 里いものみそ煮

### ◆ 材料(2人分)

- 里いも …………… 300g
- だし汁 …………… 1・1/2カップ
- 砂糖 …………… 大さじ1
- しょうゆ …………… 小さじ1
- みりん …………… 大さじ1
- みそ …………… 大さじ1/2
- ごま又は柚子 …………… 少々



### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	137kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	0.4g
炭水化物	0g
カルシウム	20mg
食塩相当量	0.9g

### ◆ 作り方

- ① 里いもは皮をむいて、一口大に切り塩もみをしてぬめりを取る。
- ② 鍋にAと①の里いもを入れ、弱火で柔らかくなるまで煮る。
- ③ 里いもが煮えてから、みそを加えて2～3分煮る。
- ④ 器に盛りつけ、仕上げにごまをふる。  
(柚子があれば、皮の部分を刻んで散らす)

いも類



## 里いもまんじゅう

### ◆ 材料(2人分)

里いも	180g
鶏ミンチ	30g
にんじん	20g
ごぼう	20g
しいたけ	20g
酒	小さじ2
A しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
だし汁	100ml
B 片栗粉	大さじ1/2
うす口しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ2

### ◆ 作り方

- ① 里いもは皮付きのまま菜箸が通るまで中火で皮をむき、ポウルに入れてマッシャーでなめらかになるまでつぶす。
- ② にんじん、ごぼう、しいたけを小さく切り鍋に入れ、水100mlと調味料Aも入れ火にかける。沸騰したら鶏ミンチを入れ、よく混ぜ汁気がなくなるまで煮る。
- ③ ラップを広げ里いもの半量をのぼし②の半量をのせ包んで丸める。
- ④ 揚げ油を熱し、きつね色になるまで中火で揚げる。
- ⑤ 小鍋にBを入れ、中火にかけ混ぜながらとろみをつける。
- ⑥ 器にだんごを入れ⑤をかける。

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	120kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	1.9g
炭水化物	20.4g
カルシウム	21mg
食塩相当量	0.9g



## じゃがいも

旬 春・秋

### 【含有栄養素と効果効能】

ビタミンC…皮膚を健康に保ち、活性酸素から身体を守る働き  
カリウム…摂りすぎた塩分の排泄を促し、むくみの解消

ヤマイモトバ 愛しています

## 肉じゃが

### ◆ 材料(2人分)

じゃがいも	150g
玉ねぎ	100g
にんじん	40g
豚モモ肉	150g
だし汁	200ml
A しょうゆ	大さじ2/3
砂糖	大さじ3/4
みりん	大さじ1/2
いんげん豆	15g
サラダ油	大さじ1/2



### ◆ 作り方

- ① じゃがいもは皮を取り、食べやすい大きさ(3cm位)の乱切りにし、水にさらす。にんじんは少し小さめの乱切り、いんげん豆は2cm位に切る。玉ねぎは縦半分になり、1.5cm幅に切る。
- ② 豚肉は、ほぐしておく。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、じゃがいもとにんじんを炒め、玉ねぎ、豚肉を入れてさらに炒める。Aを加えて煮る。
- ④ 水分が半分くらいになったら、いんげん豆を加えて煮る。
- ⑤ 彩りよく器に盛りつける。

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	266kcal
たんぱく質	18.2g
脂質	10.8g
炭水化物	30.2g
カルシウム	29mg
食塩相当量	1.1g

## じゃがいものチーズ焼

### ◆ 材料(6人分)

じゃがいも …………… 300g  
 ミニトマト …………… 6個  
 とろけるチーズ …………… 50g  
 (ナチュラルチーズ加熱用)  
 オリーブオイル …………… 大さじ1



### ◆ 作り方

- 1 じゃがいもはうす切りにする。(水にはさらさない)ミニトマトを半分切る。
- 2 フライパンに油をひいて、じゃがいもを丸く広げて片面こんがり焼く。
- 3 ②をひっくり返しチーズとミニトマトをのせてふたをし、中火でチーズがとろけるまで焼く。

**栄養成分表示**  
(1食あたり)

エネルギー	89kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	4.4g
炭水化物	11.0g
カルシウム	63mg
食塩相当量	0.1g

## じゃが芋のごろごろ煮

### ◆ 材料(5人分)

じゃがいも …………… 500g  
 A { しょうゆ …………… 大さじ1  
 みりん …………… 大さじ1  
 酒 …………… 大さじ1  
 砂糖 …………… 小さじ1



### ◆ 作り方

- 1 じゃがいもはきれいに洗い、小さければ丸ごと大きければ半分位に切る。
- 2 鍋に A と①を入れ、ふたをして弱火～中火で、いもがやわらかくなるまで煮る。ときどき混ぜて調味料をからめる。

**栄養成分表示**  
(1食あたり)

エネルギー	76kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	0.1g
炭水化物	20.0g
カルシウム	5mg
食塩相当量	0.5g

緑色になった皮や発芽部分には有害なソラニンという物質が含まれるので、その部分は厚めに皮をむき、完全に除去してから使いましょう。





# 長いも

旬 11月～4月

長寿

【含有栄養素と効果効能】

食物繊維、レジスタントスターチ、アルギニン、ビタミンB群  
糖尿病や動脈硬化の予防、胃腸の粘膜を保護、疲労回復



## ほうれん草と長芋の和え物

◆ 材料(4人分)

- ほうれん草…………… 100g
- 生えび…………… 45g
- 長芋…………… 50g
- ポン酢…………… 小さじ2

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	45kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	0.4g
炭水化物	5.4g
カルシウム	42mg
食塩相当量	0.6g

◆ 作り方

- ほうれん草は洗って、沸騰した中に入れて30秒位で茹で、冷水に取る(色よく茹でる)。長いもは皮を取りすりおろす。
- 生えびはたて半分に切り、下処理して沸騰した湯の中に入れて茹で、冷ます。
- ほうれん草は3cm長さに切って、ボウルに入れて、えび、ポン酢を加えて和える。
- ③を器に色よく盛り、すりおろした長いもをかける。

## 長いものすり流し

◆ 材料(2人分)

- 長いも…………… 100g
- だし汁…………… 250ml
- 酒…………… 大さじ1/2
- しょうゆ…………… 小さじ2
- 三つ葉…………… 少々
- しめじ…………… 20g



長いもの皮は、むかずにそのまま  
食べることが可能です。  
皮に含まれる栄養もまるごと摂取できる  
だけでなく、長いも本来の風味を存分に  
味わうことができます。

◆ 作り方

- 鍋にだし汁と調味料としめじを入れて煮立たせて、すりおろした長いもを入れてひと煮立ちしたら火を止める。
- 器に注いで三つ葉を散らす。

### 栄養成分表示

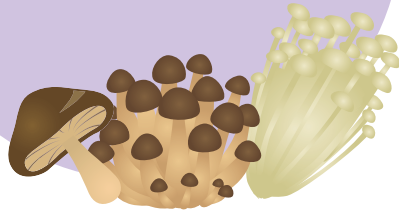
(1食あたり)

エネルギー	43kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	0.3g
炭水化物	11g
カルシウム	8.3mg
食塩相当量	0.9g





# きのこ類



大別すると、樹木の倒木や枯草を栄養源とする腐生性のきのこ、生きた樹木の根と共生関係を保ちながら成育する菌根性のきのこに分かれる。菌類に属し、孢子で繁殖している。

• えのき茸	きのこのレンジ蒸し……………55
• エリンギ	エリンギのオリーブ焼き……………55
• しいたけ	しいたけの三色和え……………56
	しいたけのレンジ蒸し……………56
• しめじ	きのこ豆腐の煮物……………57
• 舞茸	きのこたっぷり炊き込みご飯……………57
	きのこのスパゲティ……………58
• きのこの保存による栄養アップ	
	えのき氷、天日干し、冷凍保存……………58



# えのき茸

旬 晩秋～冬

アサヒダマ 協力

【含有栄養素と効果効能】

βグルカン、ビタミンB群、ナイアシン、ミネラル、食物繊維  
免疫力を高める。抗がん作用、肥満予防、生活習慣病予防



## きのこのレンジ蒸し

◆ 材料(2人分)

- 生しいたけ…………… 120g
- えのき茸…………… 200g
- しめじ…………… 100g
- 柚子の皮…………… 1/8個
- 酒…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 大さじ1・1/2

◆ 作り方

- ① 生しいたけは石づきを取りうす切りにする。えのき茸は石づきを取り3cm長さに切る。しめじは石づきを取りほぐす。
- ② 耐熱容器にきのこを入れ、千切りにした柚子の皮、酒、しょうゆを入れ、ラップをし電子レンジで約5分加熱し、一度取り出し混ぜさらに3分加熱する。

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	177kcal
たんぱく質	14.0g
脂質	2.3g
炭水化物	31.3g
カルシウム	11mg
食塩相当量	3.9g



# エリンギ

旬 8月～11月

アサヒダマ 心から笑おう

【含有栄養素と効果効能】

βグルカン、食物繊維、葉酸  
腸内環境を整える。免疫力を高める。

## エリンギのオリーブ焼き

◆ 材料(2人分)

- エリンギ…………… 200g
- オリーブオイル…………… 大さじ2
- 白ワイン…………… 大さじ2
- 塩…………… 少々
- 柚子こしょう(お好みで)… 小さじ1/3



◆ 作り方

- ① エリンギは5mmの厚さに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、エリンギを入れて焼き目を入れる。白ワインと塩少々を振りかける。
- ③ 柚子こしょうをつけていただく。  
※柚子しょうゆなどでも美味しい。

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	141kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	12.4g
炭水化物	6.3g
カルシウム	1mg
食塩相当量	0.2g





# しいたけ

旬 10月~3月

ありがとうございます

## 【含有栄養素と効果効能】

カリウム、食物繊維、ビタミンD、葉酸、エルゴステロール、βグルカン  
高血圧症・心筋梗塞・脳梗塞・動脈硬化の予防、ガン予防



## しいたけの三色和え

### ◆ 材料(2人分)

しいたけ(生)	150g
玉ねぎ	160g
青ピーマン	15g
パプリカ(赤・黄)	各15g
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適量
米酢	大さじ3
砂糖	5g
しょうゆ	大さじ1
かつお節	2g

### ◆ 作り方

- しいたけは一口大に切り、ビニール袋に入れ片栗粉も入れて袋をふり粉をよくまぶしておく。
- しいたけの軸と玉ねぎはみじん切りにする。耐熱皿に調味料Aとかつお節を一緒に入れて混ぜて電子レンジに3分かける。一度取り出して混ぜ、もう1分30秒レンジにかける。
- ①のしいたけを油で揚げる。
- 青ピーマンとパプリカを5mm角に切り③のしいたけと一緒に②に混ぜ合わせる。ときどき混ぜしばらくおいて味をなじませ器に盛る。

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	141kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	5.5g
炭水化物	21.6g
カルシウム	24mg
食塩相当量	1.3g

天日干して  
栄養・旨みアップ!



## しいたけのレンジ蒸し

### ◆ 材料(2人分)

しいたけ(生)	4個
塩	0.5g
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1/2
《ツナソース》	
ツナ缶(水煮)	40g
水煮コーン	大さじ1・1/2
しょうゆ	小さじ1/4
塩	0.5g
こしょう	少々
ごま油	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2
大葉	4枚

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	114kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	6.9g
炭水化物	9.9g
カルシウム	5mg
食塩相当量	0.6g



### ◆ 作り方

- しいたけは軸を切り落とし、汚れを拭きとり、笠の内側に塩、こしょうを振って薄く片栗粉をつける。
- ツナ缶と水煮コーンは油、汁気を切る。容器にツナソースの材料を入れて、混ぜ合わせる。
- しいたけにツナソースを乗せて耐熱容器に並べ、ラップをふんわりかけ電子レンジに600Wで2~3分加熱する。
- お皿に大葉を敷き、しいたけを並べる。



# しめじ

旬 9月～11月

あなたに夢中

【含有栄養素と効果効能】

オルニチン、ビタミンB群、ビタミンD、βグルカン  
疲労回復、カルシウムの吸収をよくする働き

## きのこ豆腐の煮物

### ◆材料(4人分)

豆腐	400g
しめじ	150g
エリンギ	100g
にんじん	30g
だし汁	200ml
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1



### ◆作り方

- ① しめじは石づきを取り、ほぐしておく。エリンギは3cm長さの短冊切りにする。にんじんはせん切りにする。
- ② 鍋に調味料Aを入れ、煮立ったら豆腐を食べやすい大きさに切って入れ、きのこににんじんも入れて煮る。
- ③ 豆腐に味が染みたら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	110kcal
たんぱく質	8.8g
脂質	4.5g
炭水化物	9.3g
カルシウム	89mg
食塩相当量	0.8g



# まいたけ

旬 11月～4月

嬉しい知らせ

【含有栄養素と効果効能】

食物繊維、ビタミンD、ビタミンB群、ナイアシン、カリウム、鉄  
抗酸化作用、アンチエイジング効果

## きのこたっぷり炊き込みご飯

### ◆材料(2人分)

まいたけ	100g
エリンギ	50g
ぶなしめじ	50g
鶏むね肉	60g
油あげ	20g
ごぼう	25g
にんじん	40g
米	2合
和風だし	大さじ1
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
ねぎ	少々



### ◆作り方

- ① きのこは食べやすい大きさにさく。
- ② 鶏肉は一口大のに切る。油あげは油抜きをせず、短冊切りにする。
- ③ ごぼうはささがきにして水にさらし、にんじんはせん切りにする。
- ④ 炊飯器に、米と①②③、Aと水(2合の目盛りまで)を入れ炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら、全体を切るように混ぜ合わせ器に盛る。
- ⑥ みじん切りにしたねぎを飾る。

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	217kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	1.8g
炭水化物	40.7g
カルシウム	19mg
食塩相当量	0.9g





## きのこのスパゲティ

### ◆ 材料(2人分)

スパゲティ	200g
まいたけ	80g
しいたけ	80g
しめじ	100g
エリンギ	50g
アスパラガス	20g
にんにく	1片
白ワイン	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/4
オリーブオイル	大さじ2
バター	10g

### ◆ 作り方

- ① しめじとまいたけは石づちを取りほぐしておく。しいたけはうす切り、エリンギも3cmの長さに切り、縦半分切ってからうす切り、アスパラガスも斜めうす切りにする。
- ② スパゲティは、たっぷりのお湯で時間通りに茹でる。
- ③ 麺を茹でる間に、フライパンにオリーブオイルとにんにくのうす切りを炒め、切ったきのこを全部入れる。
- ④ 白ワインを入れてきのこがしんなりしたらアスパラガスを加えてしょうゆと塩で味をつける。②の麺を加えてからバターを入れ全体にかきまぜる。

**栄養成分表示**  
(1食あたり)

エネルギー	567kcal
たんぱく質	17.1g
脂質	18.7g
炭水化物	83.3g
カルシウム	23mg
食塩相当量	1.7g

## きのこの保存による栄養アップ



### えのき氷

#### ◆ 材料(製氷皿2皿分)

えのき	300g
水	400ml

#### ◆ 作り方

- ① えのきは石づきを切り落とし、2cmにカットし、ミキサーに水と一緒に入れペースト状にする。
- ② 鍋に入れて、火にかけ沸騰させる。煮立ったら弱火にし焦げないようかき混ぜながら1時間くらい煮る。水分がとんでモッタリしてきたら火を止める。
- ③ 冷めたら製氷皿に入れて凍らせる。



※1日に3個食べると良いそうです。  
みそ汁・丼物・カレー・おかゆやおじや等に

効果：食物繊維で腸内環境が良くなり血糖値の上昇を予防、生活習慣病の予防改善、内臓脂肪を減らすなど

### 天日干し

乾燥させると、きのこに含まれる酵素の働きによって、旨味成分が増します。



### 冷凍保存

【しいたけ】  
石づきがあれば切り落とし、カサと軸に分ける。丸ごともしくは調理しやすい大きさに切り、冷凍用保存袋に入れて冷凍する。



【しめじ・えのき】  
石づきを切り落として小房に分け、冷凍用保存袋に入れて冷凍する。

【まいたけ】  
小房に分けて、冷凍用保存袋に入れて冷凍する。

【エリンギ】  
調理しやすい大きさに切り、冷凍用保存袋に入れて冷凍する。



# 海藻類



## 海の中で育つ藻類

樹木や野草のように地上で育っている植物と同様に海の中で光合成を行う。胞子によって繁殖する。

• 海苔	板海苔のスパゲティ	61
• 昆布	ほっかむり	61
	刻み昆布の煮物	62
• ひじき	ひじきサラダ	62
• 天草	ところてん	63
• わかめ	茎わかめの炒め煮	63
	茎わかめの佃煮	63
• もずく	もずくのかき揚げ	64
• アラメ	アラメの煮物	64





# 海苔

旬 11月~12月

【含有栄養素と効果効能】

食物繊維、ビタミンC、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、EPA(イコサペンタエン酸)  
整腸作用、疲労回復、生活習慣病予防



## 板海苔のスパゲティ

### ◆ 材料(2人分)

スパゲティ	200g
焼き海苔	4枚
ブロッコリー	80g
しょうゆ	大さじ1
バター	20g
水	500ml
マヨネーズ	30g

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	582kcal
たんぱく質	15.7g
脂質	21.6g
炭水化物	78.5g
カルシウム	45mg
食塩相当量	1.8g

### ◆ 作り方

- 1 フライパンにスパゲティを半分に折り入れて水と上に焼き海苔をのせ蓋をし、火をかける。
- 2 ①が沸騰したら少し火を弱めスパゲティがやわらかくなったら蓋をとり全体を混ぜ海苔を混ぜ込む。
- 3 ブロッコリーを細かく刻み②に入れ混ぜる。しょうゆ、バターも入れ水分を飛ばし仕上げにマヨネーズを混ぜる。



# 昆布

旬 8月~11月

【含有栄養素と効果効能】

カルシウム、鉄、ナトリウム、カリウム、ヨウ素(ヨード)  
などのミネラル

## ほっかむり

### ◆ 材料(5個分)

昆布	5枚(7×13cm)
かんぴょう	5本
えそミンチ	125g
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1

### 【煮汁】

昆布の戻し汁	350ml
酒	大さじ1
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1



### ◆ 作り方

- 1 昆布は水400mlに戻しておく。かんぴょうは水で洗って塩1g(分量外)で揉んで熱湯で茹でしておく。
- 2 ポウルにえそのミンチ(又はイワシのすり身)を入れ、酒、片栗粉を入れてよく混ぜ合わせて5個に分ける。
- 3 戻した昆布は中央にミンチを丸めた物を乗せ片方に寄せて顔になるように昆布から少しのぞかせ、かんぴょうで結ぶ。片方の端を少し折り込む様にする。
- 4 鍋に重ならないように並べ戻し汁、酒、酢を入れて中火で10分間煮て、しょうゆ、みりん、砂糖を入れて落としづたをして弱火で重ならないように気をつけて30分位煮る。

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	65kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	0.3g
炭水化物	10.2g
カルシウム	69mg
食塩相当量	0.8g





## ◆ 作り方

- きざみ昆布は、洗って水煮戻し水気を切っておく。
- じゃがいもは皮を剥き、拍子切りにする。しいたけはうす切り、にんじんごぼうは長細い乱切りにする。
- 鍋に油を入れ、昆布と野菜を入れて炒める。
- 油がまわったら調味料Aを入れ火を弱めときどき混ぜながら煮詰める。

## 刻み昆布の煮物

## ◆ 材料(2人分)

刻み昆布	10g
しいたけ	15g
にんじん	25g
ごぼう	15g
じゃがいも	50g
酒	大さじ2
A 〔みりん〕	大さじ1/2
〔しょうゆ〕	大さじ1/2
油	大さじ1/2

## 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	93kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	3.0g
炭水化物	12.5g
カルシウム	55mg
食塩相当量	1.2g



## ひじき

旬 秋～冬

## 【含有栄養素と効果効能】

カルシウム、食物繊維、ヨウ素  
皮膚を健康に保つ………ビタミンA(レチノール当量)



## ひじきサラダ

## ◆ 材料(4人分)

ひじき	8g
水菜	40g
大根	80g
にんじん	20g
鶏ささみ	60g
A 〔酢〕	大さじ1・1/2
〔塩〕	ひとつまみ
〔しょうゆ〕	大さじ1/2
〔オリーブオイル〕	大さじ1・1/2

## ◆ 作り方

- ひじきは水で戻しておく。大根とにんじんは3cm長さのせん切り、水菜も2～3cm長さに切っておく。
- 鶏ささみは酒をふり、電子レンジで酒蒸しにしてから細かくさいしておく。
- 戻したひじきを鍋で空炒りする。
- Aの調味料でドレッシングを作り③のひじきを先に入れて混ぜ合わせてから鶏ささみと野菜を後から入れて混ぜ合わせる。

## 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	73kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	4.8g
炭水化物	0g
カルシウム	49mg
食塩相当量	0.6g



# 天草

旬 春・秋

【含有栄養素と効果効能】

ナトリウムやカルシウム、カリウム、  
ヨウ素などのミネラル



## ところてん

### ◆ 材料

天草	20g
水	1,300ml
酢	小さじ2

### ◆ 作り方

- ① 深なべに軽くもみ洗いたした天草を入れ、水と酢を入れ一晩くらい浸す。
- ② ①を沸騰するまで強火にかけ沸騰したらふきこぼれないよう火加減し、40分程煮込む。吹きこぼれに注意しこまめにかき混ぜる。水が蒸発すると出来上がりが固くなるので途中で適度に水を入れる。
- ③ なべをもう一つ用意し目の細かなザルでこし、天草を取り除く。こした煮汁をもう一度沸騰させ熱いうちに大きめのボウルに袋状にした、こし布をかぶせこす。こし布を引き上げトングなどで布の水分を絞る。
- ④ 液の熱いうちにバットに移してさまし、冷めたらラップをして冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 冷めたらところてんの突き棒に入る大きさに切り突く。突き棒がない時は包丁で細長く切る。



# わかめ

旬 11月～4月

【含有栄養素と効果効能】

フコキサンチン…健康パワーを上げるには魚や油と一緒に  
カルシウム、マグネシウム(ミネラル)  
……………血圧を正常値に近づける働き

## 茎わかめの炒め煮

### ◆ 材料(2人分)

茎わかめ	100g
油揚げ	10g
生しいたけ	30g
にんじん	40g
鶏がらスープの素	小さじ1
ごま油	小さじ2
しょうゆ	小さじ1



### ◆ 作り方

- ① わかめは熱湯でさっと茹で食べやすい大きさに切る。にんじんは短冊切り、しいたけはうす切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、わかめを入れ強火で炒める。
- ③ 油がまわったら油揚げ、にんじん、しいたけを入れ水1カップと調味料を加えて中火で汁気が少なくなるまで煮る。

## 茎わかめの佃煮

### ◆ 材料

茎わかめ	500g
酢	120ml
砂糖	120g
しょうゆ	120ml



### ◆ 作り方

- ① 茎わかめは食べやすい大きさに切る。
- ② 茎わかめを酢に30分浸けておく。
- ③ ②に砂糖、しょうゆを入れて火にかけ汁気がなくなるまで煮る。





# もずく

旬 8月～11月

## 【含有栄養素と効果効能】

もずくのぬめり成分には水溶性食物繊維「フコイダン」が豊富に含まれており、腸内環境を整えるのに効果的

## もずくのかき揚げ

### ◆ 材料(2人分)

- ごぼう…………… 20g
- にんじん…………… 15g
- しいたけ…………… 60g
- 玉ねぎ…………… 50g
- 生もずく…………… 200g

### 【衣】

- 薄力粉…………… 20g
- 片栗粉…………… 10g
- 卵…………… 1/2個
- 塩…………… 0.5g
- 揚げ油…………… 適量



### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	305kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	1.7g
炭水化物	41.2g
カルシウム	43mg
食塩相当量	0.6g

### ◆ 作り方

- ① ごぼうとにんじんはせん切り、しいたけは細切り、玉ねぎはうす切り、もずくは水切りしておく。
- ② 衣を混ぜ合わせて①の材料を入れ混ぜておく。
- ③ 油を熱して②をお玉ですくってそっと入れ、カラッと揚げる。



# アラメ

旬 秋～冬

## 【含有栄養素と効果効能】

カルシウムやヨウ素などのミネラル、βカロチン食物繊維



## アラメの煮物

### ◆ 材料

- アラメ(乾)…………… 15g
- にんじん…………… 30g
- 油揚げ…………… 15g
- ごま油…………… 小さじ1
- しょうゆ…………… 大さじ1
- だし汁…………… 100ml
- A 砂糖…………… 大さじ1
- 酒…………… 大さじ1/2
- みりん…………… 大さじ1/2
- いんげん…………… 10g

### ◆ 作り方

- ① アラメは水を替えながら戻す。(戻しすぎに注意する)
- ② にんじんは3cm長さのせん切りにし、油揚げは油抜きをしてせん切りにする。いんげんは茹でしておく。
- ③ 鍋にごま油を熱し、にんじんを炒めた後、水を切ったアラメを加えてさらに炒める。Aを加えて中火で5分煮る。
- ④ 油揚げとしょうゆを加えて、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤ 仕上げに小口切りにした、いんげんを散らす。



### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	192kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	4.8g
炭水化物	31.5g
カルシウム	130mg
食塩相当量	3.3g

# 山野草



• いたどり	いたどりのきんぴら……………67
• うど	うどとわかめのオレンジ和え……………67
• ごとみ	ごとみとネギ坊主の天ぷら ……………68
	ごとみのごま和え ……………68
• ぜんまい	ぜんまいの煮物……………69
• たけのこ	たけのこのみそマヨ焼き……………69
	鶏とたけのこの煮物 ……………70
• タラの芽	タラの芽の天ぷら ……………70
• つくし	つくしの卵とじ……………71
• ツワブキ	ツワブキの煮物……………71
• ノビル	ノビルの酢みそ和え ……………72
• ふき	たけのことふきのピリ辛煮……………72
	ふきの葉の佃煮（常備菜）……………73
• ふきのとう	ふきのとうの天ぷら ……………73
	ふきみそ ……………74
• よもぎ	よもぎのアク抜きと保存 ……………74
• わらび	わらびのアク抜き ……………75
	わらび漬 ……………75
• スイバ	スイバジャム ……………76
	山菜の栄養について ……………76



# いたどり

旬 3月～5月

アサヒコトバ 快気

## 【含有栄養素と効果効能】

古くから民間療法としてすり潰して患部につけ痛みが取れるからイタドリと言われる。酸味には肝臓の動きを助け利尿作用により体内の毒素の排出を促す。抗酸化作用。

## いたどりのきんぴら

### ◆ 材料(2人分)

- いたどり…………… 100g
- 平天…………… 60g
- ごま油…………… 小さじ1
- 酒…………… 大さじ1
- みりん…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ2
- 砂糖…………… 小さじ1
- ごま…………… 大さじ1/2



### ◆ 作り方

- ① いたどりは皮をむいて5mmの斜め切りにして、ボウルに入れておく。
- ② お湯を沸かし、①のボウルに入れ、30秒つけてあげる(長く置くとやわらかくなる)。
- ③ ②に水を入れてときどき水をかえる(4、5回)。
- ④ いたどりの酸っぱさがある程度ぬけたら水を切る。
- ⑤ 平天は細切りにする。
- ⑥ 鍋にごま油を入れて、いたどりを炒め、Aの調味料を入れ、平天を入れて汁気がなくなるまで炒める。ごまを振って盛りつける。

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	153kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	4.6g
炭水化物	19.9g
カルシウム	29mg
食塩相当量	2.0g



# うど

旬 春～初夏

アサヒコトバ 努力の報い

## 【含有栄養素と効果効能】

ビタミン、カリウム、葉酸、食物繊維  
アスパラギン酸…タンパク質を体内で合成するのに欠かせないアミノ酸の1種

## うどとわかめのオレンジ和え

### ◆ 材料(4人分)

- うど…………… 130g
- わかめ(乾)…………… 5g
- カニカマ…………… 75g
- オレンジ…………… 80g
- 三つ葉…………… 5g
- しょうが汁…………… 小さじ1
- 酢…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ1
- 塩…………… 小さじ1/8
- だし汁…………… 100mℓ



### ◆ 作り方

- ① うどは洗って皮をむき、うすい短冊切りに切って水にさらしてアクを抜く。
- ② わかめは水に戻して食べやすい大きさに刻む。カニカマは小さくほぐす。
- ③ オレンジは皮を取り、実を取り出す。三つ葉はさっと茹でてみじん切りにする。
- ④ Aを合わせて①②③をボウルに入れて混ぜる。
- ⑤ 味がなじんできたならさらに彩りよく盛り付け三つ葉を散らす。

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	48kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	0.1g
炭水化物	40.0g
カルシウム	40mg
食塩相当量	0.8g





# こごみ

旬 4月

アサヒカサ 無邪気

## 【含有栄養素と効果効能】

βカロチン、ビタミンK・E、葉酸、食物繊維等非常に強い活性酸素を抑える効能があり、動脈硬化、心筋梗塞、生活習慣病の予防、免疫力を高める。



## こごみとネギ坊主の天ぷら

### ◆ 材料(2人分)

こごみ	100g
ネギ坊主	30g
小麦粉	50g
水	20ml
揚げ油	適量

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	379kcal
たんぱく質	7.1g
脂質	18.0g
炭水化物	45.3g
カルシウム	46mg
食塩相当量	0.0g

抹茶塩をつけても  
美味しいですよ!



### ◆ 作り方

- 1 こごみはうぶ毛やゴミを取り除きネギ坊主も一緒に水できれいに洗っておき、水気をキッチンペーパーでしっかり拭いておく。
- 2 小麦粉を入れたボウルに水を加えて衣を作る。
- 3 鍋にサラダ油を入れて170℃位に熱したら衣をつけたこごみとネギ坊主を入れカリッと揚げる。

## こごみのごま和え

### ◆ 材料(3人分)

こごみ	80g
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
マヨネーズ	小さじ1



こごみは「クサソテツ」という植物の若芽のことを言います。他の山菜に比べてアクが少なく食べやすいのが特徴です。

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	30kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	1.1g
炭水化物	4.1g
カルシウム	10mg
食塩相当量	1.0g

### ◆ 作り方

- 1 こごみはゴミを洗い流しておく。
- 2 鍋に沸騰したお湯で茹でる。
- 3 砂糖、しょうゆ、マヨネーズを混ぜ合わせ、茹でたこごみを入れて和える。







# ぜんまい

旬 1年中

財を得る

【含有栄養素と効果効能】

βカロチン、食物繊維、カリウム、ビタミンC、葉酸  
抗酸化作用、腸内環境を整える、高血圧症を予防



## ぜんまいの煮物

### ◆ 材料(2人分)

ぜんまい	100g
油揚げ	20g
みりん	大さじ1・1/2
水	60ml
しょうゆ	大さじ1
かつお節	3g
油	小さじ1・1/2

**栄養成分表示**  
(1食あたり)

エネルギー	96kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	5.5g
炭水化物	45g
カルシウム	6mg
食塩相当量	1.3g

### ◆ 作り方

- 1 ぜんまいは3~4cmに切る。油揚げは縦半分に切り、細切りにする。
- 2 鍋に油を入れ、ぜんまいと油揚げを入れ油がなじむまで中火で炒める。
- 3 2にAの調味料を入れ煮立たせ、中火で煮汁が少なくなるまで煮る。
- 4 かつお節を入れよく混ぜ火を止める。



# たけのこ

旬 3月~4月

立身出世

【含有栄養素と効果効能】

食物繊維、ビタミンC、不溶性食物繊維、カルシウム、タンパク質  
野生の物はカルシウムが多い 便秘解消 動脈硬化の予防  
余分な塩分を尿に排出(高血圧予防)

## たけのこのみそマヨ焼き

### ◆ 材料(4人分)

ゆでたけのこ	200g
みそ	大さじ2
砂糖	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
ねぎ	30g
魚(白身)鯛	4切れ
塩	小さじ1/3

※季節によって木の芽を飾る



### ◆ たけのこのアク抜き



生のたけのこを使用する場合は、穂先を斜めに切り落としてから、繊維に沿って2本切り込みを入れる。米ぬかと赤唐辛子を入れてアク抜きをする。

### ◆ 作り方

- 1 たけのこは根元は1cmの半月、先っぽは穂先に向かって切っていく。
- 2 魚は塩を振り、たけのこと一緒にAを塗りつけて、180度のオーブンで8~10分焼く。

**栄養成分表示**  
(1食あたり)

エネルギー	157kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	7.5g
炭水化物	9.5g
カルシウム	25mg
食塩相当量	1.1g





## 鶏とたけのこの煮物

### ◆ 材料(4人分)

鶏もも	240g
茹でたけのこ	240g
生しいたけ	50g
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1・1/2
だし汁	200ml
ごま油	大さじ1
かつお節	5g

### ◆ 作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切る。たけのこは食べやすい大きさに切る。生しいたけも一口大に切る。
- 2 鍋にごま油を入れて、鶏もも肉を炒め火が通ったら、しいたけと茹でたけのこを入れて炒める。Aを入れる。
- 3 2を中火で汁気がなくなるまで煮る。最後にかつお節を入れてひと混ぜする。

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	191kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	11.6g
炭水化物	6.6g
カルシウム	18mg
食塩相当量	1.2g

### たけのこの保存方法

茹でたけのこを冷凍する場合は、好みの大きさに切り、砂糖を少量まぶして冷凍しましょう。



## タラの芽

旬 4月～5月

期待

### 【含有栄養素と効果効能】

カリウム、マグネシウム、葉酸  
 高血圧予防やむくみを解消、不整脈などの心臓の疾患の予防

## タラの芽の天ぷら

### ◆ 材料

タラの芽	30g (1パック)
小麦粉	大さじ2
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適量



お好みで、  
 天つゆか抹茶塩で  
 食べると美味しい♪



### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	136kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	4.6g
炭水化物	32.6g
カルシウム	12mg
食塩相当量	0.3g

### ◆ 作り方

- 1 タラの芽は洗って、つけ根のはかまを取り、水分をふき取る。大きい物は半分にする。
- 2 ボウルに小麦粉、片栗粉を入れ、水を少しずつ加えて衣を作る。
- 3 油を160℃位に熱してタラの芽を衣にくぐらせカラッと揚げる。



# つくし

旬 3月~4月

つながる笑顔

## 【含有栄養素と効果効能】

βカロチン、食物繊維、ビタミンE・C、カリウム、葉酸等  
体内の活性酸素を取り除く。  
高血圧、カゼ、眼精疲労、胃炎糖尿病等

## つくしの卵とじ

### ◆ 材料(2人分)

- つくし(処理したもの) …… 30g
- 卵 …… 1個
- だし汁 …… 大さじ2
- 酒 …… 小さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1/2
- しょうゆ …… 小さじ1
- 《下茹で用》
- 塩 …… 小さじ1/5
- 酢 …… 小さじ1/2



### ◆ 作り方

- ① 若いつくしはぼうずを残し、はかまは取り除いて、つくしの下処理をする。
- ② 食べやすい大きさに切り、鍋にお湯を沸かし、酢、塩を入れてつくしを加えて茹で、アク抜きをする。
- ③ 冷水に取り、水気を切る。
- ④ ボウルに卵を割りほぐしAを加えてよく混ぜ、つくしを加える。
- ⑤ 鍋に④を入れて中火にかけて、かき混ぜ汁気がなくなったら器に盛りつける。



### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	46kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	3.0g
炭水化物	2.0g
カルシウム	23mg
食塩相当量	0.5g



# ツワブキ

旬 3月~6月

つながる笑顔 尊敬

## 【含有栄養素と効果効能】

カリウム、食物繊維、ビタミンE、葉酸  
細胞の老化防止、血栓の発生を防ぐ 便秘の改善

## ツワブキの煮物

### ◆ 材料(4人分)

- ツワブキ …… 140g
- 平天(さつま揚) …… 60g
- 油 …… 大さじ1/2
- しょうゆ …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ2
- だし汁(又は水) …… 50ml
- 砂糖 …… 小さじ1



### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	58kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	2.1g
炭水化物	6.4g
カルシウム	23mg
食塩相当量	0.7g

### ◆ 作り方

- ① ツワブキは皮をむきながら適当な長さに切り、水にさらしておく。
- ② お湯を沸かし、ツワブキを入れて、2~3分茹でる。
- ③ 平天は細切りにする。
- ④ ツワブキの水を切って、油で炒める。Aの調味料と、平天を入れて汁気がなくなるまで炒める。



**ノビル** 旬 4月～6月 **【含有栄養素と効果効能】**  
 血液と浄化、尿水をよくして骨を丈夫にする。  
 ビタミンB<sub>1</sub>(疲労回復)の吸収がよい。  
 むくみがある人には薄味のスープ、みそ汁を(利尿効果)



**ノビルの酢みそ和え**

- ◆ 材料(4人分)
- ノビル(茎も) …………… 120g
  - みそ …………… 小さじ1
  - A ゆずみそ …………… 大さじ1
  - 酢 …………… 小さじ1
  - 乾燥わかめ …………… 6g

**栄養成分表示**  
(1食あたり)

エネルギー	27kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.3g
炭水化物	6.1g
カルシウム	45mg
食塩相当量	0.6g

- ◆ 作り方
- ① ノビルは薄皮をむき、茹でて食べやすく切る。
  - ② 乾燥わかめは水で戻す。
  - ③ A を合わせ①と②を和える。

**ふき** 旬 5月～6月 **【含有栄養素と効果効能】**  
 食物繊維、カリウム、カルシウム、ビタミン等  
 生活習慣病予防

**たけのことふきのピリ辛煮**

- ◆ 材料(2人分)
- ふき …………… 100g
  - 油あげ …………… 18g
  - A 酒 …………… 大さじ1
  - みりん …………… 大さじ1
  - しょうゆ …………… 大さじ1
  - 油 …………… 小さじ1
  - 鷹の爪 …………… 少々



- ◆ ふきのアク抜き(板ずり)
- 多めの塩をふり、両手のひらでゴロゴロとふき同士をこすり合わせるように板ずりする。板ずりをする事で、ふきが色よくゆで上がり、後から皮もむきやすくなる。



- ◆ 作り方
- ① ふきは茹でて冷水にとり、食べやすい長さになりながら皮をむき、水にしばらくさらしておく。
  - ② たけのこはたてに4.5cmの細切り、油あげも細切りにする。
  - ③ 鍋に油を入れ先に鷹の爪を炒めてから、水をきったふき、たけのこ、油あげを入れ炒める。
  - ④ 油がまわったら、Aの調味料をまわし入れて炒める。

**栄養成分表示**  
(1食あたり)

エネルギー	89kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	5.2g
炭水化物	9.4g
カルシウム	60mg
食塩相当量	1.4g

## ふきの葉の佃煮(常備菜)

### ◆ 材料

ふきの葉	600g
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ3
A みりん	大さじ2
だし	大さじ3
酒	大さじ3
かつお節	10g
ごま	大さじ1・1/2



### ◆ 作り方

- 1 ふきの葉は水でよく洗う。沸騰したお湯で茹でる。水に取って、数回水を替えてさらしておく。
- 2 葉を細く小さくきざむ。鍋にふきの葉と A を加えて中火で焦げないように煮る。
- 3 かつお節、ごまをふる。

### 栄養成分表示

(全量分栄養量)

エネルギー	80kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	0.6g
炭水化物	50.0g
カルシウム	250mg
食塩相当量	7.2g



## ふきのとう

旬 1月～3月

ヤマイモトバ 待望

【含有栄養素と効果効能】

食物繊維、カリウム、カルシウム  
生活習慣病予防、健胃効果

## ふきのとうの天ぷら

### ◆ 材料(4人分)

ふきのとう	100g
小麦粉	80g
水	100ml
揚げ油	適量



### ◆ 作り方

- 1 ふきのとうは外皮を1枚剥き、根元の褐変した部分を切って水にさらし、キレイに洗って、水気をしっかり切ります。
- 2 ボウルに小麦粉、水を入れさっくり混ぜ合わせて衣を作る。
- 3 ふきのとう全体に衣をつけ、180℃の油に蕾を下にして入れ、1分半ほど揚げる。

### 栄養成分表示

(1食あたり)

エネルギー	180kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	30.9g
炭水化物	19.4g
カルシウム	19mg
食塩相当量	0.0g





## ふきみそ

### ◆材料

ふきのとう	120g
みそ	120g
砂糖	大さじ6
酒	大さじ3
みりん	大さじ2
油	小さじ1


### ◆作り方

- ① ふきのとうは水洗いしながら根部分を切り落とし、汚れた葉等も取り除き、さらに水にさらす。
- ② しっかり水けをとった①を手早く刻む。
- ③ 油をひいたフライパンで②を炒め、油が全体に回ったら酒を加える。
- ④ みそ、砂糖、みりんを混ぜ合わせたものを③に入れて練るように混ぜながら火を通し、水分をとばす。

### 栄養成分表示

(全量栄養量)

エネルギー	671kcal
たんぱく質	14.9g
脂質	8.3g
炭水化物	119.8g
カルシウム	173mg
食塩相当量	12.8g



## よもぎ

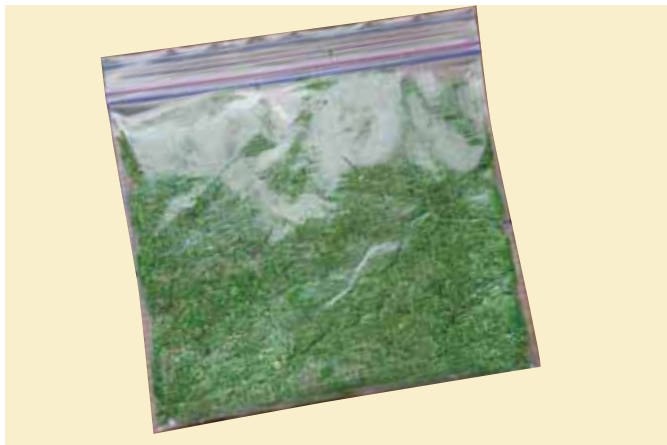
旬 3月～5月

冷凍

【含有栄養素と効果効能】

βカロテン、食物繊維、カリウム、ビタミン類

ガン抑制、免疫力の強化、動脈硬化を予防、アンチエイジング



## よもぎのアク抜きと保存

### ◆材料

よもぎ	適量
水	2000ml
重曹	小さじ1

### ◆作り方

- ① よもぎは春先の柔らかい新芽を摘み、水でよく洗う。
- ② お湯を沸かし、よもぎと重曹を入れて沸騰させる。茎の部分が摘んでつぶれる位になったら水に取って洗い冷水に30分くらいさらす。
- ③ 水分をよくきって絞り、細かく刻んで使う。すぐ使わない時は保存袋に平らに入れ冷凍しておき、必要な時に解凍して使う。

よもぎは春先の物が  
色も香りも一番です！





# わらび

旬 4月～5月

不変の愛

## 【含有栄養素と効果効能】

ビタミンE・B<sub>2</sub>、葉酸、食物繊維  
βカロテンは活性酸素を強力に抑える。免疫力を高める  
視力アップ、夜盲症、ドライアイ等の改善



## わらびのアク抜き

### ◆ 材料

わらび	350 g
水	1000ml
重曹	5 g

### ◆ 作り方

- 1 わらびの長さにあった鍋にわらびを入れ、分量の水を入れ火にかける。
- 2 お湯が沸いたら重曹を入れ(ブワーと泡立つ)沸騰したのを再度確認して火を止める。
- 3 火を止めたら熱いうちに全体を広げてムラなく浸かるようにする。
- 4 ③を一晩置いておく。翌日アクが抜けてから水洗いし、調理する。

食べきれない時は  
食べやすい長さに切って  
冷凍するといいですよ!



## わらび漬

### ◆ 材料

わらび	300 g
重曹	5 g
しょうが	15 g
ポン酢	大さじ6
砂糖	大さじ1/2

※作りやすい分量

β-カロテンやビタミンEといった  
抗酸化作用をもつ栄養素を含んでおり  
食物繊維が豊富なので、  
腸内環境を整える作用も  
あります。



### ◆ 作り方

- 1 沸騰したお湯に重曹を入れ、わらびを入れる。30秒くらいで火を止め冷ます。
- 2 しょうがをせん切りにする。
- 3 わらびとしょうがを合え、ポン酢と砂糖を和える。





# スイバ

旬 5月～8月

【含有栄養素と効果効能】

ビタミンC、シュウ酸、シュウ酸カルシウム

山菜イコトバ 親愛

## スイバジャム

### ◆ 材料

スイバ茎	400g
砂糖	300g
水	100ml

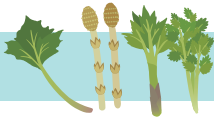


緑の葉や茎を使っても作れますが  
色が黒っぽいジャムになります。  
スイバを取るのは花穂が  
伸びる時期が最適です。



### ◆ 作り方

- 1 スイバの花穂を摘み、赤部分を包丁で刻む。ミキサーで細かく砕く。(繊維質の皮が口に残らない様に)
- 2 鍋にスイバと砂糖、少量の水を入れ弱火でじっくり煮詰める。



## 山菜の栄養について



山菜は野菜よりも栄養成分が豊富で、ビタミン、ミネラル、食物繊維を含んでいます。強い生命力を持っていて免疫力を強くする働きも期待できます。

山菜は、アクの強いものが多くクセがあるため、大量には食べられません。

アクの素になっている物質は、抗酸化作用があるポリフェノールを含み適量食べれば野菜にはみられない栄養的効果が期待できます。野菜よりもアクが強いため、食べ過ぎると口や胃の粘膜を痛める欠点があります。よく似た毒草もあるので気をつけて食べましょう。







野菜のあれこれ  
**情報BOX**

# 野菜の旬

## 《緑黄色野菜》

△種まき — 収穫

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
小松菜	—	—	△	.....	—	—	—	△	.....	—	—	—
春菊	—	—	△	.....	—	—	—	△	.....	—	—	—
チンゲン菜	—	—	△	.....	—	—	—	△	.....	—	—	—
ほうれん草	—	—	△	.....	—	—	—	△	.....	—	—	—
高菜	—	—	—	—	—	—	—	△	.....	—	—	—
水菜	—	—	—	—	—	—	—	△	.....	—	—	—
パセリ	—	—	—	△	.....	—	—	—	—	—	—	—
大根葉	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
わけぎ	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
葉ねぎ	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ニラ	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
モロヘイヤ	—	—	—	△	.....	—	—	—	—	—	—	—
しそ	—	—	△	.....	—	—	—	—	—	—	—	—
サニーレタス	—	—	—	—	—	—	—	△	.....	—	—	—
サラダ菜	—	—	—	—	—	—	—	△	.....	—	—	—
ブロッコリー	—	—	—	—	—	—	—	△	.....	—	—	—
はなっこりー	—	—	—	—	—	—	—	△	.....	—	—	—
ミニトマト	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
オクラ	—	—	—	△	.....	—	—	—	—	—	—	—
カボチャ	—	—	—	△	.....	—	—	—	—	—	—	—
パプリカ	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
にんじん	—	—	△	.....	—	—	△	.....	—	—	—	—

# 《その他の野菜》

△種まき — 収穫

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
キャベツ	—————		△	.....	.....	.....	.....		△	.....	.....	.....
白菜	—————								△	.....	.....	.....
レタス			△	.....	.....	.....	.....		△	.....	.....	.....
玉ねぎ	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....		△	.....	.....	.....
長ネギ	—————	—————									—————	—————
アスパラガス				—————	—————	—————	—————					
カリフラワー								△	.....	.....	.....	.....
セロリ					△	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
いんげん				△	.....	.....	.....					
絹さや	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....				△	.....
スナップエンドウ	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....				△	.....
グリーンピース	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....				△	.....
そら豆	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....				△	.....
なす			△	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
トマト			△	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
きゅうり				△	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
ピーマン						.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
ゴーヤ				△	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
ズッキーニ				△	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
冬瓜				△	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
大根	—————		△	.....	.....	.....	.....		△	.....	.....	.....
かぶ									△	.....	.....	.....
ごぼう	—————	—————									—————	—————
じゃがいも			△	.....	.....	.....	.....					
さつまいも									.....	.....	.....	.....
里いも									.....	.....	.....	.....
長いも												
フキ					—————	—————	—————					
みょうが						—————	—————	—————				

# 《山野草》

— 収穫

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
たけのこ				—								
わらび				—								
ふきのとう	—											
タラの芽				—								
ぜんまい				—								
いたどり					—							
スベリヒユ						—						

## ■ カップ・スプーンによる食品の重量(g)

食品名	計量器			食品名	計量器		
	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)		小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水・酢・酒	5	15	200	ベーキングパウダー	4	12	150
しょうゆ	6	18	236	カレー粉	2	6	80
みりん・みそ	6	18	230	こししょう	3	8	100
食塩	6	18	240	練りからし	6		
食塩(天然)	5	15	180	練りわさび			
上白糖	3	9	130	粉ゼラチン	3	9	130
グラニュー糖	4	12	180	スキムミルク	2	6	90
ざらめ	5	15	200	トマトケチャップ	5	15	230
水あめ・はちみつ	7	21	280	トマトピューレ	5	15	210
マーマレード	7	21	270	ウスターソース	6	17	—
ジャム	7	21	250	マヨネーズ	4	12	190
小麦粉(薄力粉・強力粉)	3	9	110	粉チーズ	2	6	90
じゅうそう	3	9	120	生クリーム	5	15	210
かたくり粉	3	9	130	ごま	3	9	130
パン粉(生・干し)	1	3	40	練りごま	5	15	210
コーンスターチ	2	6	100	油・バター・マーガリン	4	12	180
上新粉	3	9	130	ラード	4	12	170
道明寺粉	4	12	160	ショートニング	4	12	160
オートミール	2	6	80	ココア	2	6	90

## ■ カップによる食品の重量(g)

食品名	カップ(200ml)	食品名	カップ(200ml)
大根おろし	200	ピーナッツ	120
ひき肉		さらしあん	120
魚すり身		白玉粉	
はまぐりのむき身	そば粉		
あさりのむき身	180	みじん粉	60
もどしたはるさめ		たきたてごはん	
精白米	170	芝えび	110
干しぶどう	160	押しし麦	
白いんげん			むきくるみ
あずき		ぎんなん	
うずら豆	150	しらす干し	60
大豆		干しむきえび	
むきえんどう	130	さくらんぼ	40
えだまめ(生むき身)		にぼし	
くず粉	125	花がっお(削り節)	10

標準計量カップ・スプーンによる重量表



【参照：一般財団法人 日本食生活協会】

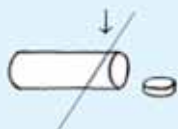
# 野菜の切り方

## 輪切り



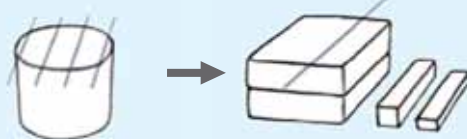
包丁を垂直に下ろし、厚さを揃えて切る。切り口は円形。

## 小口切り



棒状の食材を切り口が円形になるように端から1~2ミリ間隔で均等に切っていく。

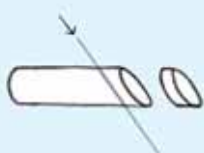
## 拍子木切り・短冊切り



縦に1センチの厚さに切ります。

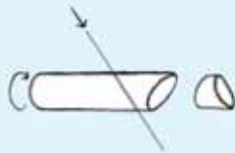
横にして1センチ幅に切ると拍子木の形になる。さらに薄く切れば短冊切り。

## 斜め切り



細長い食材を斜めに切る。厚さは料理によって異なる。

## 乱切り



端から斜めに切る。回して切口を上にして切る。そして回しては切る。

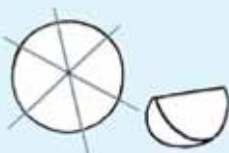
## 細切り・せん切り



縦に薄く切ります。

重ねて端から切る。2~3ミリ間隔なら細切り。1~2ミリ間隔ならせん切り。

## くし型切り



球状の食材を中心から放射線状に切る。

## みじん切り



細切りにした食材をまとめて(90度回転させて)端から細かく切る。

## さいの目切り



1センチのサイコロ状に切る。

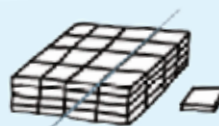
## 半月切り



縦に半分に切ります。

切り口を下にして、端から切ると半月の形になる。

## 色紙切り



うすく正方形に切る。

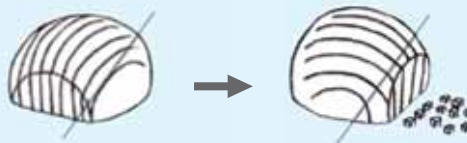
## いちょう切り



縦に十文字に切ります。

切り口を下にして、端から切る。イチヨウの葉の形になる。

## 玉ねぎのみじん切り



端から1センチくつついた状態で残し、細めの幅で包丁を入れます。

(90度回転させて)細かく切り残った部分もきざみます。

## 野菜の調理法

体の機能を正常に維持するために欠かすことのできないビタミンには、水に溶ける「水溶性ビタミン」と油に溶ける「脂溶性ビタミン」があります。

血管や粘膜、皮膚、骨などの健康を保ち、新陳代謝を促す働きにも関わっています。必要量はごくわずかですが、体内でほとんど作ることができない為、食べ物から摂取しないと、それぞれのビタミンに特有の欠乏症状を引き起こします。

### 野菜は皮ごと、硬い葉や芯・種も丸ごと食べて生命力アップ!

植物が持つ“ファイトケミカル”を取り入れるため、皮ごと食べましょう!

★皮はむかずに食べる ※但し、じゃがいもの緑の皮は捨てる。  
乱切りより、うす切り、外葉や芯は繊維を断つようにスープで。  
皮が気にならない料理法にする(煮物、炒め物、すりおろす)

★こそげない(ごぼうなど)

★水にさらさない

★酢水に浸けない

★皮のまま細切り、すりおろし

★種、ワタごと丸のまま食べる

★料理の出し汁として

健康に良だけでなく食品ロスを減らす!



### 水溶性ビタミン

- ・キャベツ・タマネギ
- ・アボカド・枝豆 など



### 茹でるより蒸すのがオススメ

水に溶けやすく、油脂には溶けにくい性質を持ちます。ビタミンB群 (B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチン) とビタミンCの9種類あり、血液などの体液に溶け込んでいて、余分なものは尿として排泄されるので、食べ物から毎食一定量をとる必要があります。

### 脂溶性ビタミン

- ・かぼちゃ・にんじん・トマト
- ・ほうれん草・パプリカ
- ・ブロッコリー など



### 炒めたり揚げたりするのがオススメ

水に溶けにくく、油脂に溶ける性質を持ちます。ビタミンD、A、K、Eの4種類あり、水溶性と違って、肝臓に蓄積されるため、摂り過ぎると頭痛や吐き気などの過剰症を起こすものもあります。

## 野菜スープ

- 【材 料】
- ・玉ねぎ
  - ・セロリ
  - ・にんじん
  - ・セロリの葉
  - ・キャベツ
  - ・トマト など
  - ・かぼちゃ

### 【作り方】

- ①野菜はよく洗っておく。
- ②野菜300gに水900mlを入れて、約30分コトコト煮る。
- ③沸騰直前に火を止め、やわらかくなるまで置く。もの足りない時には、みそや梅干し、しょうゆ、酢、カレー粉、黒こしょう、岩塩、オリーブオイルなどでうすく味付けてもよい。



周南スープ

## 野菜の保存方法

食品ロスを  
なくそう！

旬の野菜の栄養を残さず食べましょう！  
味や香りも良く栄養豊富な野菜の保存の仕方です。

野菜を傷ませる原因		保存方法
温度	高温に弱い	葉物……紙に包んで冷蔵庫へ（0～5℃）
	低温に弱い	いも類、しょうが、夏野菜…… ……夏以外は冷蔵庫に入れない
湿度	高いと蒸れて痛みが早くなる	食材の水気を拭きとりペーパータオルや新聞紙に包む
酸素	空気に触れると食品が酸化する	空気を遮断し密封保存
微生物	高いと蒸れて痛みが早くなる	空気を遮断し密封または冷凍保存
エチレングス	野菜や果物から出るガスが他の食材の追熟や劣化を促進	りんご、ブロッコリーは一袋に2重に密封して保存。キウイなど追熟したいものは、一緒に密封
酸素	食品自身の持つ酵素によって傷み、カビや微生物が繁殖	すぐに熱調理して冷凍保存
光	直射日光などの光によって変色や傷みがでる	冷暗所や冷蔵庫で保存
保存の状態	野菜が育つ状態とは違う方法で保存する	畑で栽培されているのと同じ状態で保存

## メリット

## 野菜の冷凍保存

酵素の働きを止められるので傷みにくく栄養価が落ちにくい  
細胞が壊れ旨みも増し、味が染みやすく調理時間も短縮

### 家庭では

- 新鮮なうちに下処理をして冷凍
- 温度設定を強くする
- 表面の水分を丁寧に拭き、食べやすい大きさに切る
- 冷凍用保存袋に1回分ずつ平らにし空気を抜き、口をきちんと閉じる
- 金属トレーに重ならないように並べる
- 冷凍したものも早めに使う（目安は2週間から1ヶ月程度）
- 使い方を考えて、好み、調理法、生活スタイルに合う切り方で保存する



# 野菜の冷凍保存と調理

## 1 生のまま冷凍

### 小松菜

洗って2~3cmのザク切りにして冷凍。  
麺類や汁物にそのまま入れる。(栄養丸ごと利用できる)  
鍋にそのまま入れ、調味料を入れ弱火でゆっくり温め、油揚げを入れ煮浸し、卵を入れれば卵とじに。



### 大根

2cm程度の輪切りにして冷凍。  
やわらかくなる食感を生かし、おでんや煮物、スープなどにそのまま入れると味がしみやすい。スライスしたものは肉などと炒め物に。

### きのこ類

石づちをとって食べやすい大きさに切るか、ほぐして冷凍。  
(うまみ成分が増える)鍋物、汁物、煮物などにそのまま入れる。

## 2 すりおろして冷凍

### 大根 山いも

すりおろして(大根は軽く絞り)保存袋で保存。  
解凍して麺類や薬味・和え衣に。  
山いもは、そのまま冷凍してからすりおろしても良い。

## 3 固めにゆでて冷凍

きぬさや・ブロッコリー・にんじん



## 4 下味をつけて冷凍

白菜・ほうれん草・小松菜

下茹でした野菜に調味料で下味をつけて冷凍。  
解凍するだけで食べられる。



## 5 下ごしらえして冷凍

### かぼちゃ じゃがいも

茹でるか蒸して熱いうちにつぶし、冷ましてから冷凍。  
分けやすいように筋を入れておく。  
サラダの他、だし汁や豆乳などと煮るだけでおいしいポタージュに。



### 玉ねぎ

よく炒めて保存。  
市販のカレーやスープに少し足すだけでおいしさアップ



## 6 残り野菜も冷凍

適当な大きさに切り、一袋にまとめて冷凍。  
みそ汁、雑炊、あんかけ等の具に。





# 魔法のベッドでおいしくなり 私たちの体に役立つ発酵食品

## 発酵とは〇〇

乳酸菌や酵母などの微生物がエネルギーを得るため、酵素を出して有機物をアミノ酸(旨み)ブドウ糖(甘み)アルコール(香り)など人間にとって役立つものを作る。

## 発酵食品は〇〇

微生物が働くことで日持ちがよくなり、更にもとの食材にない味や香りをつくり出しおいしくなる。経験をもとに利用され健康に良いと言われ利用され続けている。

### ◎麹菌が関わりできる発酵食品

ヨーグルト・チーズ・サワークリーム  
ぬか漬け・キムチ・サワークラフト・塩漬け

### ◎酵母が関わりでできる発酵食品

パン(イースト)・ワイン・ビール・味噌  
しょうゆ・日本酒

### ◎納豆菌が関わりでできる発酵食品

納豆



## 作ってみよう!

### 甘酒

#### 【材料】

ごはん……………300g  
米麹……………100g  
熱湯……………300ml

#### 【作り方】

- ①ごはんを炊飯器に入れ熱湯を加えてよく混ぜる。
- ②①に麹をほぐしながら入れよく混ぜる。
- ③炊飯器に布巾をかけ、蓋をせず保温セットし(55℃)半日～丸1日置く。

#### 【保存する時】

完成後、ひと煮立ちさせ発酵を止めて蓋付きの容器に移し冷蔵庫で保存する。冷凍の場合は、火入れせず1ヶ月。

#### 米麹のみで作る方法

#### 【材料】

米麹……………200g  
お湯(70℃)…2カップ



#### 【作り方】

- ①手でバラバラにほぐした米麹とお湯を炊飯器に入れ布巾をかける。
- ②蓋を半開きにして6時間とろりとなるまで時々かき混ぜながら保温(55℃～60℃)
- ③鍋に移し、70℃まで加熱し、粗熱をとって容器に移し冷蔵庫で保存。1ヶ月はOK。

### 塩麹

#### 【材料】

米麹……………300g  
塩……………100g  
水……………300ml

#### 【作り方】

- ①糀をボウルに入れてほぐし、塩を揉み込む。
- ②①に分量の水を入れてヘラでかき混ぜる。
- ③蓋付きの容器に入れて常温で置く。(夏は涼しい場所や冷蔵庫が安心)
- ④初めの1週間は1日1回アルコールの香りがしてきたら2～3日に1回かき混ぜる。
- ⑤10日し、味、香りが落ちついたら使える。2、3ヶ月ねかせると旨みが出てくる。

### 発酵キャベツ

#### 【材料】

キャベツ…1玉(1kg)  
自然塩…小さじ4  
てんさい糖…小さじ1

#### 【作り方】

- ①キャベツはせん切りにして塩半量を揉みてんさい糖と一緒に揉み込む。
- ②深めのボウルに平らに入れ、皿などで蓋をし、キャベツの倍の重さの重石をし(ペットボトル1.8ℓに水)ポリ袋で覆い常温で2～6日置く。(夏は1～3日、冬は3～6日)
- ③消毒したホーロー容器かガラス瓶で保存する。

※冷蔵庫で約1ヶ月保存可能

## みそ

### 【材 料】

大豆 …………… 1.5kg  
米麴 …………… 1.2kg  
塩 …………… 600g

カビ防止のために  
塩かホワイトリカーを  
ふってラップすると良い。

### 【作り方】

- ①大豆は洗ったつぷりの水に一晩漬けておく。
- ②大豆を漬け汁ごと鍋に入れ火にかけ、沸騰したら弱火で指でつぶれるくらい柔らかくなるまで煮る。
- ③②の煮汁をボウルにあげ大豆を適量ずつすり鉢かカッターで完全につぶす。
- ④糨はバラバラにほぐし、塩とよく混ぜ合わせておく。
- ⑤大きなボウルに③の大豆を入れ④の糨とよく混ぜ込む。
- ⑥煮汁を少しずつ加え、耳たぶくらいの固さにし手で丸めてみそ玉を作る。
- ⑦みそ玉を空気を抜くために容器にたたきつけるように投げ入れる。空気が入らないようにびっちり詰めたら表面をならし、ラップをピッタリ貼りつけ冷暗所に置いておく。6ヶ月くらいしたら食べられる。

## ぬか床

### 【材 料】

米ぬか …………… 1kg    だし昆布 …………… 15g  
塩 …………… 140g    実山椒 …………… 大さじ1  
湯冷まし  
………… 800~1000ml  
赤唐辛子 …………… 2本



### 【作り方】

- ①鍋に水と塩を入れ煮立てて冷ます。冷めたら容器にぬかと塩水を入れてかき混ぜる。
- ②唐辛子は種を取り、昆布、実山椒も加えてよく混ぜる。(昆布はしばらくしたら刻んで食べる。唐辛子と山椒は防腐剤としてそのまま入れておく)
- ③捨て野菜で発酵させる。ぬか床は常温におき、大根、にんじんの切れ端、かぶの葉、しょうがの皮、キャベツの外葉、なすのヘタ等、水分の多い野菜を毎日少しずつ入れる。7~10日くらい繰り返すと完成。(1日2~3回かき混ぜる)
- ④本漬けをする。洗った野菜に塩を少しずつすり込む。季節や好みで漬け、時間は調整。ぬか床は冷暗所に置く。

## 梅干し

### 【材 料】

梅 …………… 3kg    赤じそ …………… 300g  
塩 …………… 360g    塩 …………… 60g  
ホワイトリカー …… 200g



### 【作り方】

- ①梅はヘタを竹串で取り、洗って一晩水につけてあく抜きをする。
- ②梅をザルに上げ水気をよくきり、ふきんで水気をふいておく。
- ③漬け樽の底にビニール袋を敷き底に塩を少量ふって置く。
- ④ボウルにホワイトリカーを入れその中に梅を入れホワイトリカーをからませ、漬け桶に入れ塩をまぶす。これを繰り返し最後にボウルに残ったホワイトリカーも桶に入れる。押しぶたをし梅の1.5倍くらいの重しをのせ袋を閉じ冷暗所に置く。
- ⑤4~5日でうめ酢があがってくるので梅にうめ酢がかぶっているくらいの重石に換え涼しい所に置く。
- ⑥赤じその葉はよく洗い水気をよく切り分量の1/2の塩をまぶし10分位おく

## ★ うめ酢があがったら赤じその準備

- ⑦塩がなじんでしんなりしたら手でもむ。赤いアク汁がでてきたら絞りアク汁を捨てる
- ⑧残りの塩を加え再びもむと前よりも濃いアク汁がでる。しぼってアク汁を捨てる。これを3回くり返す。
- ⑨⑧の赤じそをギュッと絞り、⑤の梅漬けの上とうめ酢に漬かるように平らに入れ押しぶたをし重石をして土用までおく。

## ★ 土用干し

- ⑩7月の土用のころ、晴天が続くような日を選んで土用干しをする⑨の梅をザルに並べ1日に1~2回ひとつずつ裏返し全体を日光に当てる。赤じそも良く絞って広げて干す。夕方はうめ酢の中に戻し、翌日また同様に干す。
- ⑪3日目干しあがったうめをうめ酢にくぐらせ、広口瓶に入れる赤じそを上へのせ、うめ酢をひたひたになるまで入れふたをする。

※残ったうめ酢は別の容器にとり調味料として使う。

## たくあん(生漬け)

### 【材 料】

大根	6 kg
塩	大根の4%
米糠	600g
塩	65g
ざらめ	420g
赤唐辛子	6~7本
だし昆布	30cm
ホワイトリカー	1/2カップ

A

### 【作り方】

- ①大根は葉を切り落とし漬け桶にポリ袋を敷き底に塩をふり大根を並べ塩をふる、大根を並べ塩をふる。これを繰り返し終わりに残りの塩をふる。
- ②押し蓋をし大根の2倍位の重石をし袋を閉じ冷暗所に置く。
- ③20日位して大根がかぶる位まで水が上がってきたら大根を取り出し水を捨てる。
- ④本漬け  
Aを混ぜ合わせる。桶にポリ袋を敷き袋の底にAをふる。大根とAを交互に重ね入れる。
- ⑤最後にAをふりホワイトリカーを上からふりかける。重石をし袋を閉じ冷暗所に置く。15~20日位したら食べれる。

## たくあん(干し大根で)

### 【材 料】

干し大根	6 kg
塩	大根の6%
米糠	800g
ざらめ	1 カップ
赤唐辛子	6~8本
だし昆布	30cm(細く切る)
あればりんご、みかん、柿の干した皮	

A

### 【作り方】

- ①大根は洗って葉つきのまま2週間~20日位干す。
- ②大根がしんなり曲がる位になったら葉のつけ根で切り、大根をまな板等の上でゴロゴロもみしんなりさせる。ぬか床の材料Aを合わせる。
- ④容器にビニール袋を敷き袋の底にぬか床Aを1cmくらい敷き詰める。その上に太い大根から容器の外側に沿わせて隙間の無いよう並べ中央は細い大根を丸め詰める。隙間が出来たら大根葉を詰め、ぬか床をかける。
- ⑤再び大根を並べぬか床をかける。これを繰り返す。
- ⑥最後の大根を並べたら残りのぬか床の半量をのせその上に干した大根葉を敷き詰めてその上に残りのぬか床を平らにならし大根の2~3倍の重石をし冷暗所に置く。2週間くらいして水が上がったらつけ汁につかっているくらいの重石に(大根と同量位)代える。水が上がって1か月位で浅漬けを楽しむことが出来るが、6か月位おいた古漬けもおいしくなる。



### たくあん漬けの味や色漬けバリエーション

- ・旨味を加える「昆布」
- ・香りを加える「みかんの皮」「ゆずの皮」
- ・保存と風味のために「焼酎」(上部に霧吹きでカビ防止)
- ・香りとまろやかさを加える「干した柿の皮」「りんごの皮」「みりん」「酒粕」など
- ・色付けには「ウコン」「くちなし」「紅花」など
- ・その他：果実酢、鰹節、梅干し、梅シロップやさくらの塩漬けなど
- ・食べる前に、ゆずの皮を添えたり、みかみを絞って数滴かけると華やかな味わいが楽しめます。

## らっきょう漬け



### 【材 料】

らっきょう(正味)	《甘酢》	
…………… 1kg	酢…………… 300ml	
	水…………… 300ml	
※らっきょうは	砂糖…………… 200g	
泥付きのものを	塩…………… 大さじ3	
買う	赤唐辛子(種を取り小さく切る)	…………… 1〜2本

### 【作り方】

- ①らっきょうは流水でよく洗って汚れを落とし水気を切る。
- ②両端を落としボウルに入れ水の中でこすり洗いし、水をかえてさらにこすり洗いする。これを5〜6回してらっきょうの薄皮を取り除く。
- ③ザルに上げ薄皮が残っているようならきれいに取もう一度洗い水気を切っておく。
- ④甘酢の材料を放浪なべに入れ一度沸騰させ冷ましておく。お湯を沸かし、③のらっきょうを10秒つけザルに上げ水気をきっておく。
- ⑤保存瓶にらっきょうを入れ冷ました甘酢を注ぐ。らっきょうが甘酢につかっているようにする。3週間くらいで食べられる。

## 水キムチ



### 【材 料】

水…………… 400ml	りんご…………… 1/2個
塩…………… 小さじ2	しょうが(うす切り)
上新粉の米粉…………… 小さじ1	…………… 5枚
大根、白菜、にんじん、セロリ	にんにく(うす切り)
キャベツ、なす、小松菜	…………… 2枚
ピーマンなど	酢…………… 大さじ3

※米のとぎ汁でもよい

### 【作り方】

- ①水、塩、上新粉を鍋に入れて火にかけ溶かして沸騰させて常温に冷ます。
- ②野菜に塩(分量外)をまぶして軽くもみしばらく置く。
- ③水気が出たらザルにあげ、さっと水洗いし、ペーパーで水気をきる。
- ④①の漬け汁にしょうが、にんにく、いちょう切りしたりんご、酢を加える。
- ⑤④に②の野菜をつけて蓋をし、常温で1日置いたら完成。冷蔵庫で保存する。1週間位で汁ごと食べる。唐辛子はお好みで加えてもよい。

## 白菜漬け



### 【材 料】

白菜…………… 1株(2.5〜3kg)
塩…………… 90g(白菜の3%)
昆布…………… 10cm(せん切り)
赤唐辛子…………… 2〜3本

### 【作り方】

- ①白菜は根元に1本やや深めに(10cm位)切り込みを入れ、手で半分に分ける。半分に分けた根元に切り込みを入れ、さらに半分に分ける。(小さい白菜の場合は切り込みを入れただけで良い)
- ②白菜をさっと洗い、大きめのざる等にのせ半日くらい天日に干す。
- ③漬け桶の底に塩を少々ふっておく。白菜の切り口と外側に塩をこすりつける。(株元の方を多めに)

- ④漬け桶に葉先と株元が交互になるようきっちりつめる。塩が残っているようだったら全体にふっておく。押しふたをし、上に白菜の1.5〜2倍の重石をのせm水が上がるのを待つ。
- ⑤2〜3日して水が白菜の上まで上がったたら白菜を絞らずにボウル等に取り出し、桶の中の水は捨てる。(塩水の味を見ておく)

### 【本漬け】

- ⑥漬け桶に取り出しておいた白菜を葉先と株先が交互になるよう並べ⑤の塩水が薄すぎるようだったら塩を少しふりせん切りの昆布と半分切った赤唐辛子を上に散らす残りの白菜を並べ同じように昆布と赤唐辛子を散らし押しふたをし重石をのせる。白菜を取り出しておいたボウルの塩水も入れる。
- ⑦水が上がってきたら、白菜が漬かっている位の重石に換え冷暗所に置く。2日くらいしたら好みの漬かり加減で食べる。

## 編集後記

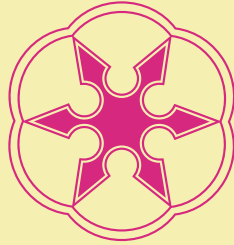
コロナ禍の中の活動でレシピ集「いただきます ごちそうさま」第2弾として周南市食生活改善推進協議会設立20周年の節目に合わせ「周南市のおいしい旬の野菜（含山野草）をしっかり味わって健康づくりの一助に！」を願い、そしてまた先人から伝わる知恵も今後に残し伝えていきたい思いも含めてレシピ集を作成しました。

表紙は課税課の酒井菜奈様、ヤサイコトバはヤサイコトバ作家・野菜ソムリエ上級プロの西川満希子様へ快くお引き受けいただきました。また、健康づくり推進課、印刷所の方々に、暖かいご支援ご指導をいただきましたこと深く感謝しております。

皆様のお手元で活用して頂けることを願っています。

### 《編集に携わった人》

佐々木哲子 石田紀恵 窪田文子 吉浦良子  
山田幸子 財津恵子 兼清彼仲子 田所早苗  
健康づくり推進課



周南市食生活改善推進協議会