

小松菜

### 小松菜の煮浸し

小松菜は下ゆでの必要がなく、すぐに作れる副菜です。歯触りを残すようにさっと火を通してください。一度冷ますと味がしみます。暑い時期は冷蔵庫で冷やして食べても美味しいものです。



#### <材料>

小松菜……………1袋  
油揚げ……………2枚  
だし汁……………300ml  
しょうゆ……………大さじ2  
みりん……………大さじ2  
日本酒……………大さじ1  
砂糖……………小さじ1

#### <作り方>

- 1.小松菜は洗って根元を切り落とし、5cmくらいの長さに切って茎と葉に分けておきます。
- 2.油揚げは熱湯をかけて1cm幅に切ります。
- 3.鍋にだし汁と調味料を入れて沸騰させ、油揚げと小松菜の茎を入れて少し煮ます。
- 4.小松菜の葉を加えてしんなりしたら火を止め、一度冷まします。

白菜

### 鶏と白菜のクリーム煮

洋風のシチューとは違う、中華風のクリーム煮です。白菜が大量消費できますよ。シチューよりも低カロリーですし、他の野菜は冷蔵庫にあるもの何でもOK!

#### <材料>

白菜……………1/2個  
しめじ……………1パック  
鶏もも肉……………2枚  
鶏ガラスープ……………大さじ1  
水……………200ml  
塩こしょう……………適量  
牛乳……………200ml  
水溶き片栗粉……………適量



#### <作り方>

- 1.白菜はざく切り、しめじはほぐして、鶏もも肉は大きめの一口大に切ります。
- 2.水を沸騰させて鶏ガラスープを溶かしたら、まず鶏肉を入れてアクを取りながら煮ます。
- 3.白菜、しめじを加えて、弱火で蓋をして5~10分くらい蒸し煮にします。
- 4.牛乳を加えて塩こしょうで味を調えます。
- 5.再沸騰する直前に水溶き片栗粉でとろみをつけます。

### ナスのヨーグルトサラダ



トルコ風ナスのサラダです。サラダというよりディップ。パンやクラッカーに乗せたり、メイン料理の付け合せにもなります。クミンが入ると一気にエキゾチックな味わいになります。

#### <材料>

ナス……………5本  
プレーンヨーグルト…300g  
(水切り後は約200g)  
オリーブ油……………大さじ2  
にんにく……………1かけ  
塩……………小さじ1  
レモン果汁……………大さじ2  
クミンシード……………適量

#### <作り方>

- 1.ヨーグルトは水切りしておきます。
- 2.ナスは洗って縦に切り込みを入れ、オーブントースターや魚焼きグリルで皮がしっかり焦げるまで焼きます。
- 3.指を水で冷やしながら、焼けたナスの皮をむきます。
- 4.ナスを包丁で細かくたたき、ボウルに入れます。
- 5.にんにくをすりおろし、他の材料と全部一緒にボウルに加えます。
- 6.よく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やして出来上がりです。

ナス

キャベツ

### 巣ごもり玉子キャベツ・お好み焼き風

キャベツと玉子でボリュームある副菜が簡単に作れます。ごま油、揚げ玉、ソース、マヨネーズでお好み焼き風の味わいに!

#### <材料>

キャベツ……………1/2個  
玉子……………4個  
揚げ玉……………適量  
ソース……………適量  
マヨネーズ……………適量  
ごま油……………適量



#### <作り方>

- 1.キャベツを太めの千切りにします。
- 2.フライパンでごま油を熱し、キャベツが少ししんなりするまで炒めて揚げ玉を混ぜます。
- 3.くぼみを作って玉子を1個ずつ割り入れ、蓋をして好みの固さになるまで火を通します。
- 4.お皿に盛って、ソースとマヨネーズをかけて出来上がりです。

セロリ

### セロリとエノキのポタージュ

ポタージュは残り野菜や固い部分、青い外側の葉など、全て無駄なく食べられるエコな料理です。何の野菜でも作れますが、赤い野菜と緑の野菜を混ぜない方が色はきれいになります。じゃがいもやサツマイモ、カボチャご飯などのでんぷん質を加えてとろみをつけてください。



#### <材料>

セロリ(葉まで全て)……………3本  
エノキ……………1袋  
じゃがいも……………1個  
ローリエ……………1枚  
コンソメキューブ……………1個  
塩こしょう……………適量  
水……………適量  
牛乳……………適量  
マジヨラム(或いはパセリ、バジルなど)…少々

#### <作り方>

- 1.セロリとエノキを1cmくらいの幅に切り、じゃがいもは皮をむいて一口大にします。
- 2.鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらローリエとコンソメキューブを加えます。
- 3.野菜を入れて柔らかくなるまで煮込みます。
- 4.ローリエを除き、フードプロセッサーやブレンダーで潰して、なめらかな状態にします。
- 5.お好きな濃さまで牛乳でのばし、塩こしょうで味を調えます。
- 6.器によって緑色のハーブを飾ります。

### 里芋と豚肉の照り煮

肉じゃがの里芋版といったところ。しっかりした味付けでご飯がすすみます。他の野菜を加えず、シンプルに煮上げて里芋のホクホクをお楽しみください。

#### <作り方>

- 1.里芋は皮をむいて半分に切ります。豚肉も食べやすい大きさに切っておきます。
- 2.鍋に火にかけてサラダ油を入れ、豚肉の色が変わるまで炒めます。
- 3.里芋も加えて全体に油がまわるまで炒めます。
- 4.酒、砂糖と水をひたひたまで入れて、あくを取りながら10分ほど煮ます。
- 5.濃縮つゆの素とみりんを加えて、落とし蓋をして更に10分ほど煮ます。
- 6.最後に水分を煮詰めて照りが出たら完成です。

里芋……………10個 砂糖……………大さじ3  
豚肉……………200g 濃縮つゆの素…大さじ5  
サラダ油…大さじ1 みりん……………大さじ2  
酒……………大さじ3

里芋

### 「地素材の会」とは…



「地域の伝統的な食文化を守り、活性化させていきたい」との思いから1994年に発足した、生産者を中心とした会です。素材そのものへの関心の高まりから、現在は地元農作物の特化販売を中心に活動しています。伝統的な農産物の保護を通じて、生産者の方々には安定収益と後継者問題の解消を、消費者の方々には安全なものを適正価格でお届けしたいと願っています。

「地素材の会」HPには他にも野菜のレシピがいっぱい! ぜひご覧になってみてください。

▶ <http://jisozai.jp/>

地素材の会

検索

