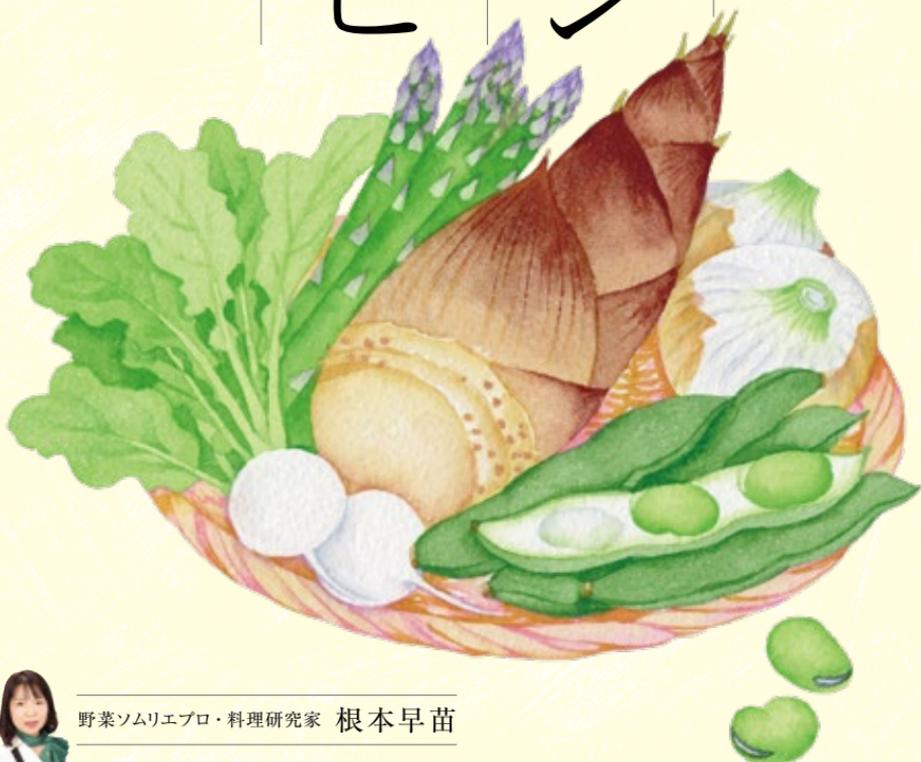


野菜レシピシリーズ「I」

# 春ベジ

# レシピ

栄養がぎっしりつまった  
春ならではのみずみずしい野菜たち。  
自分と家族の健やかな毎日のために、  
旬の野菜をたっぷり食べて、  
元気になりましょう！



野菜ソムリエプロ・料理研究家 根本早苗



## contents

野菜で元気に！

春野菜の特長

たっぷり野菜レシピ

・カブとトマトの中華サラダ

・新ジャガのガーリックパセリ和え

・タケノコとひじきの煮物

・豆もやしとちくわのゴマヨ和え

・キャベツの芯と厚揚げの上海風焼きそば

**野菜＋肉レシピ**

・肉巻きセロリ

・新タマネギの肉詰め

・アスパラと鶏むね肉のジューシー炒め

・そら豆と生ハムのレモンバスタ



17

16

14

13

12

11

10

9

8

6

5

4

3

**野菜＋魚介類レシピ**

・菜の花とホタテの酢味噌和え

・キャベツと海老のアボカドサラダ

・はまぐりと新ジャガのミルクスープ

・鮭の和風エスカベッシュ風

・丸ごとブロッコリーの炊き込みご飯

**作り置きレシピ**

・パセリとじゃこのふりかけ

・春野菜とレンコンの明太子和え

・春キャベツときさみの粒マスタード和え

・新タマネギとウインナーのアマトリチャーナ風

**コラム** 野菜の食品ロスを減らすために

・野菜のくずでベジブrossを作ろう！



31

30

29

28

27

26

25

24

23

22

20

19

18

\* 電子レンジの加熱時間は600Wの場合の目安です。500Wの場合は、時間を1.2倍にしてください。機種によっても異なるので、様子を見ながら加熱調理しましょう。

\* 計量の単位は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。

\* 材料の個数やグラム数は標準的な大きさを基準としたおおよその数値です。

# 野菜で元気に！

健康のために、毎日摂りたいのが野菜です。いまでは、栽培や保存技術の進化、流通の発展によって通年入手できる野菜が増えましたが、栽培環境が異なるため、旬の時期と比べると栄養価が劣ります。旬の野菜は、みずみずしかったり、甘みがのつていたりとおいしさが増すだけでなく、栄養価も高くなるので、その時期ならではの野菜をたっぷりいただきたいものです。

旬の野菜は、その時期に体が欲している栄養を含んでいます。春野菜については、次ページで詳しくご紹介しますが、夏であれば、暑さによって失われた水分補給に効果的なキュウリやナスなど水分量が多い野菜が多くなるのが特長です。秋には、夏バテの解消に役立つビタミンや腸内環境を整える食物繊維が豊富に含まれるキノコや根菜類がおいしい時期を迎えます。冬ともなると、糖度の高い野菜が多くなり、ハクサイやホウレン草などに含まれるビタミンCやカロテンが風邪予防に効果を発揮するというように、旬の野菜は、季節に対応した体づくりに役立つのです。

そこで今回は、野菜たっぷりのサラダから、肉や魚と組み合わせた主菜や主食など、旬の野菜の栄養を余さずいただけるレシピを紹介します。野菜のパワーで、元気な毎日を過ごしましょう！

## 根本早苗

ねもと・さなえ ● 野菜ソムリエプロ・料理研究家。「楽ベジstyle」代表。冷凍すると栄養価がほぼ変わらないという点に着目し、手軽においしく作れる冷凍野菜レシピを研究、提案している。第13回野菜ソムリエアワード金賞受賞。著書に『野菜を世界一美味しく食べる！ 楽ベジ冷凍レシピ』（宝島社）。



撮影＝中川真理子  
スタイリング＝カナヤマヒロミ  
編集協力＝吉塚さおり  
デザイン＝井上友里  
イラスト＝阿部真由美  
アシスタント＝安住裕美、中桐尚子、  
原見由美子、山宿明子

# 春野菜の特長

春野菜の代表格であるタケノコや山菜は、独特な香りや苦みのある野菜です。この苦み成分は植物性アルカロイドと呼ばれ、運動量や代謝機能の低下により、冬の間に体内に溜まった老廃物や毒素を排出する働きがあるといわれています。

春になって体が活発に活動するため、溜まった老廃物を外に出したいと欲しているところに、ほろ苦い春野菜が出始め、デトックスの手助けをしてくれるのです。ただ、苦みが強すぎるものや、体によくありませんが含まれているものもありますので、調理するときは、アク抜きを忘れないようにしてください。

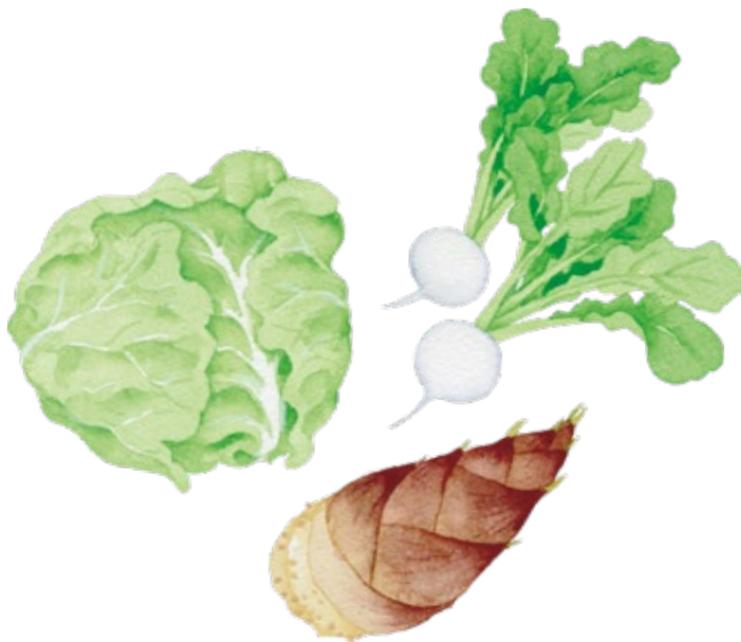
ほかにも春は、春キャベツや新ジ

ヤガイモ、新タマネギなど新物が出る時期でもあります。生育が止まっていた寒い冬を過ぎ、温暖な気候になると、春野菜たちは一気に芽吹き始めます。春を待っていましたというようにあつという間に成長するので、ふわつとした巻きになったり、柔らかい食感の春キャベツになりますし、新タマネギは収穫後すぐに流通するためみずみずしく、甘みを強く感じます。

どれも春だからこそのおいしさがある野菜たちです。冬に比べると緑のものが増えるので、彩りが豊かになるだけでなく、香りの強い野菜も多くありますので、ぜひ食卓から春を感じてください。



# たっぷり野菜 レシピ



春野菜の香りや風味を味わえるように、  
余分なものは入れずにシンプルな味付けで仕上げました。

毎日の食卓のもう1品に、  
春野菜のレシピを取り入れてみませんか？



しっかり水気を絞ることでピリッとした和え衣がよくからむ

## カブとトマトの中華サラダ

### 材料【2人分】

カブ……………3個(300g)  
ミニトマト……………6個  
クリームチーズ(小分けタイプ)

……………1個(16g)

A [ ゴマ油……………大さじ1  
酢……………小さじ2  
塩……………少々

B [ コチュジャン・白すりゴマ…各小さじ2  
砂糖……………小さじ1  
糸切り唐辛子……………適宜

### 作り方

①カブの実は5mm厚さの薄切り(a)、葉は2cm長さに切る。塩少々(分量外)をふって5～10分置き、しんなりしたら水気をしっかり絞る(b)。

②ミニトマトは半分に、クリームチーズは1cm角に切る。

③ボウルにAを入れて混ぜ、Bも加えてさらに混ぜる。①と②を加えてさっと和える。

④器に盛り、お好みで糸切り唐辛子をのせる。



カブの実は繊維を断ち切るように横に切ると水分が出やすくなる。



ふきんなどを使ってしっかり絞ることで調味料が薄まるのを防げる。

### 野菜memo

カブに含まれる消化酵素であるアミラーゼは、加熱することで壊れてしまうため、生のまま食べるのがベストです。



レンジで加熱するだけと簡単！ ホクホクのジャガイモにニンニクが合う

## 新ジャガのガーリックパセリ和え

### 材料[2人分]

新ジャガイモ	2個(300g)
ベーコン	2枚(30g)
パセリ(葉のみ)	7g
ニンニク	1/2片
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
バター	10g
アーモンド	適宜

### 作り方

- ① ジャガイモは皮付きのまま水で洗い、濡れたまま1個ずつラップに包む。耐熱皿にのせて、電子レンジで1個あたり片面3分ずつ加熱し、粗熱がとれたら皮をむいて1cm幅の半月切りにする。
- ② ベーコンは1cm幅に、パセリとニンニクはみじん切りにする。
- ③ 耐熱ボウルに①、コンソメ、ベーコン、ニンニク、バターの順に入れてふんわりとラップし、電子レンジで2分加熱する。
- ④ ③にパセリを混ぜる。器に盛り、お好みで砕いたアーモンドをのせる。

### 野菜memo

ジャガイモに含まれるビタミンCは、パセリの鉄分吸収率をアップさせる働きがあります。新ジャガイモは皮ごと食べてもOKです。



甘じょっぱく煮たタケノコが美味！ ひじきを合わせれば体も喜ぶ

## タケノコとひじきの煮物

### 材料[2人分]

タケノコ(ゆでたもの)	100g	
ひじき(乾燥)	5g	
油揚げ	1枚(60g)	
サラダ油	大さじ1	
A	だし汁	1/2カップ(100ml)
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ1
木の芽	適宜	

### 作り方

- ① ひじきは水に30分ほど浸けて戻し、ザルに上げ水洗いをし、水気を切る。
- ② タケノコは食べやすい大きさに、油揚げは縦半分に切ってから1cm幅に切る。
- ③ 鍋にサラダ油と①、②を入れて中火にかけて、さっと炒める。合わせたAを加えて蓋をし、ときどき混ぜながら汁気がほとんどなくなるまで中火で約5分煮る。
- ④ 器に盛って、お好みで木の芽をのせる。



ジャキジャキのもやしの食感がクセになる

## 豆もやしとちくわのゴママヨ和え

### 材料[2人分]

豆もやし	1袋(200g)	
わかめ(乾燥)	小さじ1	
ちくわ	4本	
A	マヨネーズ	大さじ2(24g)
	白すりゴマ	大さじ1
	酢	小さじ2
	鶏ガラスープの素(顆粒)・ゴマ油	各小さじ1
	白いりゴマ	大さじ1

### 作り方

- ① 深めの耐熱容器にわかめ、さっと洗った豆もやしの順にのせてラップし、電子レンジで3分ほど加熱する。加熱不足の場合は、追加で30秒ずつ加熱する。
- ② ちくわは斜め切りにする。
- ③ ①が熱いうちに、Aと②、いりゴマを混ぜ合わせる。

#### 野菜memo

もやしのビタミンCと、ゴマのビタミンEで、美肌や抗酸化作用がアップ。ラー油やショウガをトッピングするのも、おすすめです。

栄養たっぷりのキャベツの芯が主役!  
コクがあり、ゴマ油が香る焼きそば

## キャベツの芯と 厚揚げの 上海風焼きそば



### 材料[2人分]

焼きそば用麺	2玉	
キャベツ(芯中心に)	約1/4玉(200g)	
ニラ	1/2束(50g)	
厚揚げ	1/2袋(120g)	
卵	1個	
干し海老	9g	
ゴマ油	大さじ2	
塩	少々	
酒	大さじ2	
A	オイスターソース	大さじ2
	砂糖・しょうゆ	各大さじ1
	おろしニンニク	少々
糸切り唐辛子	適宜	

### 作り方

- ① キャベツは芯と共に5mm幅に切り、ニラは5cm長さに、厚揚げは縦半分に切ってから1cm厚さに切る。
- ② フライパンにゴマ油半量をひき、溶いた卵を流し入れて炒り卵を作り、皿に取り出す。
- ③ ②のフライパンに干し海老、厚揚げ、塩少々を入れてから炒りし、皿に取り出す。
- ④ ③のフライパンに残りのゴマ油とキャベツ、ニラ、塩少々を入れて炒める。火が通ったら焼きそば麺を加えて酒をふりかけ、中火で約3分炒める。麺がほぐれたら混ぜ合わせたAを入れて炒め、②、③を戻し入れて炒め合わせる。
- ⑤ 器に盛って、ゴマ油少々(分量外)をふりかけ、お好みで糸切り唐辛子をのせる。

# 野菜 + 肉

## レシピ



春野菜に鶏肉や豚肉を合わせると  
ボリュームがアップし、満足感のあるおかずになります。  
少し濃いめの味付けにすれば  
ご飯が進むこと、間違いなしです。



口の中に広がるセロリの爽やかな香りがたまらない

## 肉巻きセロリ

### 材料[2人分]

セロリ ..... 1本(100g)  
 豚バラ肉 ..... 6枚(150g)  
 バター ..... 10g  
 ポン酢 ..... 大さじ1

### 作り方

- ①セロリは茎と葉に分け、茎は筋を取って細めの斜め切りにする。豚肉は半分切る。
- ②豚肉を広げてセロリの茎を手前に置き、くるくると巻く。
- ③フライパンにバターを中火で熱し、②の巻き終わりを下にして入れ、片面約1分ずつ焼く。
- ④ポン酢を加えて汁気がほとんどなくなるまで炒め、器に盛る。セロリの葉もさっと炒めて、盛り合わせる。

#### 野菜memo

セロリの筋には、食物繊維やビタミンなどが含まれているので、食感が気にならない場合は、筋取りは不要です。

主菜



## 新タマネギの肉詰め

### 材料[2人分]

新タマネギ	1個(200g)
豚ひき肉	100g
卵	1個
パン粉	15g
クルミ	15g
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ1
A	[
みりん・しょうゆ・酒	各大さじ1
オイスターソース	小さじ1
バター	10g
パセリ(葉)	適宜

### 作り方

- ①タマネギは横4等分の輪切りにし、中心部分をくり抜く(a)。抜いた部分はみじん切りにする。
- ②ボウルにひき肉と塩少々(分量外)を入れてよくこね、卵を割り入れ、パン粉、砕いたクルミ、みじん切りにしたタマネギを加えてさらにこねる。
- ③①のタマネギに片栗粉をふり(b)、抜いた部分に②を等分につめる。
- ④サラダ油をひいたフライパンに、③を並べて蓋をし、弱火で約3分焼く。裏返して、混ぜ合わせたAとバターを加えて再び蓋をして、弱火で約4分焼く。
- ⑤器に盛り、フライパンに残ったタレをかけて、お好みでパセリをのせる。



タマネギは、真ん中が2cmくらいの輪になるようにくり抜く。



片栗粉をまんべんなくふることで、肉だねが外れにくくなる。

#### 野菜memo

タマネギ特有の香りと辛み成分のアリシンは、豚肉に含まれるビタミンB<sub>12</sub>の吸収を促進し、疲労回復に役立ちます。



鶏むね肉がふっくら柔らか！お弁当のおかずにも

## アスパラと鶏むね肉のジューシー炒め

### 材料[2~3人分]

鶏むね肉……………2枚(400g)

A [ しょうゆ・酒・マヨネーズ  
……………各大さじ1

アスパラガス……………1束(100g)

ゴマ油……………大さじ2

塩……………少々

片栗粉……………大さじ2

酒……………大さじ2

B [ ポン酢・白いりゴマ……………各大さじ3  
砂糖……………大さじ1

### 作り方

① 鶏肉は皮を取り除いて厚さを均一にし、1.5cm幅に切る。ボウルにAを混ぜ合わせ、鶏肉を入れて10分漬け込む。

② アスパラガスは筋を取り3等分に切る。

③ フライパンにゴマ油半量をひいてアスパラガスと塩を入れてさっと炒め、皿に取り出す。

④ ③のフライパンに残りのゴマ油をひき、片栗粉をまぶした①を重ならないように並べて、中火で約3分焼く。裏返して酒を入れて蓋をし、弱火で約3分蒸し焼きにする。

⑤ Bを回し入れてからめ、アスパラガスを戻し入れて炒め合わせる。

#### 野菜memo

アスパラガスから発見されたアスパラギン酸というアミノ酸には、疲労回復効果があります。

ホクホクしたそら豆とレモンを合わせたさっぱりパスタ

## そら豆と生ハムのレモンパスタ

主食



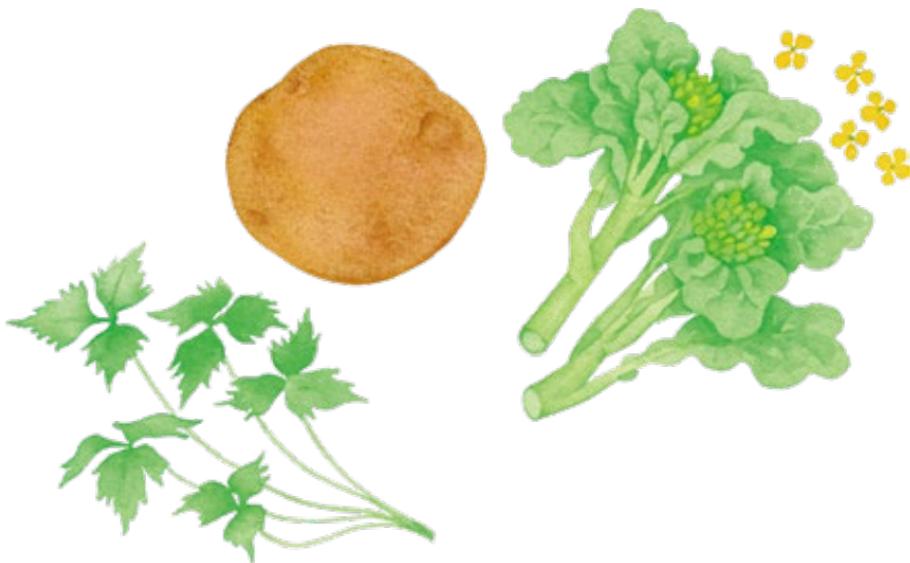
### 材料【2人分】

そら豆	100g
生ハム	3枚(45g)
レモン	1/2個
黒オリーブ	10粒(30g)
ニンニク	2片
スパゲッティ	200g
オリーブオイル	大さじ2
塩	少々
バジル	適宜

### 作り方

- ① たっぷりのお湯に3%の塩(分量外)を入れて沸騰させ、そら豆を入れて中火で2分ゆで、ザルに上げて冷まし、薄皮をむく。
- ② レモンは果汁を絞り、皮少々は細切りにする。黒オリーブは薄切りに、ニンニクはみじん切りにする。
- ③ スパゲッティは袋の表示時間通りにゆでて、ザルに上げて水気を切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出たら③、黒オリーブを炒める。火を止めてレモン汁、①、一口大に切った生ハムを加えてさっと混ぜ合わせ、塩で味をととのえる。
- ⑤ 器に盛り、レモン皮の細切りと、お好みでバジルをのせる。

# 野菜 + 魚介類 レシピ



春野菜と魚介類を組み合わせたレシピは、  
油をほとんど使わないヘルシーなものばかり。  
さっぱりといただきたいときに  
ぴったりの春のレシピです。



コックリとした酢味噌と香りの強い菜の花がベストマッチ

## 菜の花とホタテの酢味噌和え

### 材料[2人分]

- 菜の花……………1袋(230g)  
ベビーホタテ(蒸したもの)  
……………1パック(100g)  
A 白味噌・酢……………各大さじ2  
砂糖……………大さじ1  
練りからし……………小さじ1/2

### 作り方

- ①菜の花は5cm長さに切り、茎と葉に分ける。
- ②鍋に水1ℓに対して塩小さじ1(分量外)を入れて火にかけ、沸騰したら菜の花の茎を入れて30秒、葉を加えてさらに30秒ゆで、冷水にさらしてザルに上げ、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、②とホタテを加えてさっと和える。

#### 野菜memo

菜の花には貧血予防に役立つ葉酸が含まれています。ホタテに含まれるビタミンB<sub>12</sub>は葉酸の吸収率をアップさせる効果があります。

サラダ



## キャベツと海老のアボカドサラダ

### 材料[2人分]

キャベツ	1/8個(120g)	
アボカド	1個(180g)	
ゆで海老	6尾(70g)	
カニ風味かまぼこ	3本	
A	マヨネーズ	大さじ2(24g)
	しょうゆ	小さじ1
	ゆず胡椒	小さじ1/4
塩	少々	
イタリアンパセリ	適宜	

### 作り方

- ①キャベツは1cm幅の細切りにする。ポリ袋にキャベツと塩小さじ1/6(分量外)を入れてもみ、10分置いてしんなりしたらポリ袋の口から水気を絞る(a-1、a-2)。
- ②アボカドは半分に切って種を取り、果肉をスプーンですくう。アボカドの皮は取っておく。
- ③ボウルに①、アボカド、ゆで海老、細く割いたカニかま、Aを入れて全体を混ぜ合わせ、塩で味をととのえる。
- ④アボカドの皮をカップにして③を盛り、お好みでイタリアンパセリをのせる。



a-1

ポリ袋の角をハサミで切る。



a-2

袋の上からキャベツを絞るとラクに水気が切れる。

#### 野菜memo

キャベツに含まれるビタミンKと、海老に豊富に含まれるカルシウムは、骨粗しょう症の予防に効果的といわれています。



はまぐりのだしと牛乳で、コクのあるまろやかスープに

## はまぐりと新ジャガのミルクスープ

### 材料[2人分]

はまぐり(砂抜きしたもの) …… 8個(130g)  
 新ジャガイモ …… 1個(100g)  
 タマネギ …… 1/4個(50g)  
 レタス …… 2枚(60g)  
 バター …… 10g  
 水 …… 1と1/2カップ(300ml)  
 コンソメ(顆粒) …… 小さじ1  
 牛乳 …… 3/4カップ(150ml)  
 塩 …… 少々  
 スナップエンドウ(ゆでたもの) …… 適宜

### 作り方

- ① ジャガイモは皮をむいて2cm角に切り、水にさらす。タマネギは薄切りにし、レタスは大きめにちぎる。
- ② 鍋にバターを熱し、タマネギを入れて弱火でタマネギが透き通るまで炒める。
- ③ ②に水、コンソメ、ジャガイモを加え、中火で約8分煮る。
- ④ ジャガイモに火が通ったら、レタス、はまぐりを入れて中火で約3分煮る。はまぐりの口が開いたら弱火にして牛乳を入れ、塩で味をととのえる。
- ⑤ 器に盛り、お好みでスナップエンドウをのせる。

#### 野菜memo

レタスの苦味成分には不眠予防効果が、さらに牛乳に含まれるトリプトファンで眠りの質を改善。



たっぷりの三つ葉と長ネギの香味野菜で爽やかな味わい!

## 鮭の和風エスカベッシュ風

### 材料[2人分]

生鮭	2切れ(200g)
三つ葉	1袋(40g)
長ネギ	1本(100g)
しめじ	1/2袋(100g)
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ2
A	
酢	大さじ2
砂糖・しょうゆ	各小さじ1
ゆずの皮(細切り)	適量

### 作り方

- ① 生鮭は塩少々(分量外)をふって10分置き、水分をキッチンペーパーで拭き取る。三つ葉は1cm長さに切り、長ネギは斜め薄切りに、しめじは石づきを取ってほぐす。
- ② フライパンにサラダ油をひき、中央に鮭、まわりに長ネギとしめじを入れて酒をふり、蓋をして中火で4分蒸し焼きにする。
- ③ 鮭に火が通ったらAを入れ、水分が飛ぶまで煮詰めて火を止める。三つ葉は飾り用に少し取り置き、残りを加えてさっと混ぜる。
- ④ 器に盛り、取り置いた三つ葉とゆずの皮をのせる。

## 丸ごとブロッコリーの炊き込みご飯

### 材料[3~4人分]

米	2合
ブロッコリー	1個(300g)
ツナ缶	2缶(140g)
赤パプリカ	1/4個(50g)
和風だし(顆粒)	小さじ2
バター	10g
塩	少々

### 作り方

- ①米は洗って水気を切る。ツナ缶は汁を切る。
- ②ブロッコリーの茎は皮をむいて乱切りに、房は丸ごと水につけ、ふり洗いする。パプリカは1cm角に切る。
- ③炊飯器の内釜に米と水を2合目の目盛りまで入れてから、水大さじ5杯分を取り除く。和風だし、パプリカ、ツナを入れ、中央にブロッコリーを加えて炊く。
- ④炊き上がったら、バターを加えてブロッコリーをほぐしながら混ぜ、塩で味をととのえる。

#### 野菜memo

ブロッコリーには、細胞の老化を防ぐ効果が期待できる抗酸化作用のある成分が含まれます。ツナにも、脳の活性化につながるDHAとEPAが含まれているので、相乗効果が期待できます。



# 作り置きレシピ。

まとめて作っておけるのが嬉しい作り置きレシピは  
日にちが経っても、水分が出ないものや  
食感が変わらないものを選びました。  
さっと炒めたり、和えるだけで簡単に作れます。





爽やかさとほろ苦い風味でご飯が進む!

## パセリとじゃこのふりかけ

### 材料【作りやすい分量】

パセリ……………2本(葉のみで10g)  
ちりめんじゃこ……………35g  
クルミ……………15g  
A [ しょうゆ……………小さじ2  
砂糖……………小さじ1  
白いりゴマ……………小さじ1

### 作り方

- ①パセリは葉のみをみじん切りにする。クルミは砕く。
- ②フライパンにちりめんじゃこを入れてサッとから炒りし、合わせておいたAを入れて炒める。均一に味がついたら、パセリ、クルミ、ゴマを加えて軽く炒め合わせる。

#### 野菜memo

パセリに含まれるマグネシウム、ビタミンと、じゃこのカルシウムで、骨粗しょう症予防効果が期待できます。



さまざまな食感を楽しめ、ピリッとした明太子が決め手!

## 春野菜とレンコンの明太子和え

### 材料[2人分]

レンコン …………… 小2節(300g)  
白だし …………… 大さじ1  
スナップエンドウ …………… 15本(100g)  
セロリ …………… 1本(100g)  
A [ 明太子(ほぐしたもの) …………… 40g  
マヨネーズ …………… 大さじ3(36g)

#### 野菜memo

レンコンとセロリに含まれる食物繊維にはコレステロール値を下げる作用があります。セロリは細く斜め切りにすると、筋が気にならなくなります。

### 作り方

- ①レンコンは皮をむいて5mm厚さの半月切りにする。鍋に水2と1/2カップ(500ml)と酢大さじ1(分量外)、レンコンを入れて中火にかけ、沸騰したら約2分ゆでてザルに上げ、水気をしっかり切る。ボウルに入れて、熱いうちに白だしをかける。
- ②スナップエンドウは筋を取り、熱湯でさっとゆでて開く。セロリは7mm幅の斜め切りにする。
- ③レンコンが冷めたら、Aと②を入れて和える。



春キャベツの甘みを粒マスタードの酸味が引き立てる

## 春キャベツとささみの粒マスタード和え

### 材料[2人分]

ささみ ..... 150g(3本)  
キャベツ ..... 1/4個(230g)  
A [ 粒マスタード ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 小さじ2  
しょうゆ・おろしショウガ ..... 各小さじ1

### 作り方

- ① 鍋に水2と1/2カップ(500ml)と塩小さじ1(分量外)、ささみを入れて中火にかけ、沸騰したら1分ゆで、火を止め蓋をして15分放置してから、ほぐす。
- ② キャベツは7mm幅の細切りにしてポリ袋に入れ、塩小さじ1/2(分量外)を加えてもみ、10分置いて袋の口から水分をしっかりと絞る。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ、①と②を加えて和える。

### 野菜memo

キャベツのビタミンUで胃粘膜を保護。消化のよいささみをプラスし胃腸を強化しましょう。



子どもも喜ぶケチャップ味のおかず

## 新タマネギとウインナーのアマトリチャーナ風

### 材料【2人分】

新タマネギ	2個(400g)
ウインナー	4本(120g)
プロセスチーズ(小分けタイプ)	2個(30g)
ニンニク	1片
赤唐辛子(種は除く)	1/2本
コーン	50g
オリーブオイル	大さじ1
塩	少々
A	[
ケチャップ	大さじ3
コンソメ(顆粒)	小さじ1
バジル・アーモンド	各適宜

### 作り方

- ① タマネギはくし形切りに、ウインナーは3〜4等分の斜め切りに、チーズは1cm角に、ニンニクはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイル、ニンニク、赤唐辛子を入れて香りが出るまで炒め、タマネギ、ウインナー、コーン、塩を加えて火が通るまで炒める。
- ③ Aを加えて炒め合わせ、火を止めてチーズを加えて混ぜる。
- ④ 器に盛り、お好みでバジルと粗く砕いたアーモンドをのせる。

食品をロスしないためには、必要以上に買わずにすることが大前提になります。冷蔵庫の在庫を確認してから、食材を選ぶことはもちろん、少し多めに買ってしまったり、2〜3日中に消費できない野菜は、買った日のうちに冷凍保存するのがおすすめです。

冷凍することで、無駄なく使い切ることができず、野菜は野菜室で保存している間に栄養成分が失われてしまいますが、

冷凍すればほとんど栄養を失わずに済むというメリットもあります。

また、食品ロスを削減するという観点から見ると、野菜は捨てることと観点が異なるので、皮ごと食べていただきたいのです。野菜の皮には、苦みや辛み、香り、色素などのファイトケミカルが豊富に含まれています。これらは、紫外線や虫などが

ら、自らを守るためのものですが、機能性成分なので抗酸化作用や生活習慣病の予防に役立つといわれるほか、食物繊維などの栄養が豊富に含まれています。

皮以外にも、捨てられがちな芯や茎などにもたくさんの栄養が含まれています。11ページで紹介した「キ

## 野菜の食品ロスを

## 減らすために

ヤベツの芯と厚揚げの上海風焼きそば<sup>1</sup>で使ったキャベツの芯は、イソチオシアネートと呼ばれる強い抗酸化作用を持ち、がん細胞の増殖を抑制する成分が含まれているといわれています。捨てるのはもったいないので、薄切りにしたり、みじん切りにしたりして、食べやすくしてから召し上がるようにしてください。

もし皮や芯などが料理の邪魔をするようであれば、むいたりカットしてから、ジッパー付きの保存袋に入れて冷凍保存しましょう。野菜のくずが出るたびに、追加して冷凍しておき、溜まったら野菜のだし<sup>2</sup>「ページロス」<sup>3</sup>(左ページ参照)にして料理に活用できます。コンソメほどしっかりとした味ではありませんが、野菜の風味を感じる優しい味わいのスープになります。溜めておき、まとめて煮るだけなので、頑張らずに作れるのも嬉しいポイントです。

ほかにも野菜のくずを細かく刻んで炒める「ソフリット」<sup>4</sup>もおすすです。オムレツに入れたり、チャーハンの具にしたりと、さまざまな料理に使えて便利です。

このように使い切れる分だけを買ったり、上手に冷凍したり、ページロスやソフリットにして、野菜の栄養も丸ごといただきながら、食品ロスを減らすことを心がけましょう。

# 野菜のくずでベジブロスを作ろう！

普段、捨てている野菜のくずを煮込むだけで、  
野菜のだしが出た優しい味わいのスープができます。



## 材料

野菜のヘタや皮などのくず(タマネギの皮、にんじんのヘタ・皮、カリフラワーの茎・葉など)……………適量  
水……………1ℓ  
酒……………小さじ1

## 作り方

- ① 鍋に水と冷凍庫に溜めた野菜のヘタや皮、酒を入れて沸騰させ、煮立ったら鍋の周りにふつふつと小さな気泡が出るくらいの弱火にして20～30分ほど煮る。
- ② 火を止め、ボウルにザルなどをのせて野菜をこすとベジブロスになる。

## 活用法

スープや味噌汁などにしたり、おひたしや煮物など、普段のレシピの水やだし汁の代わりに使います。炊き込みご飯にするのもおすすめです。

スープにするときは、好みの野菜を加えて煮るだけ。野菜に火が通ったら、塩で味をととのえましょう。トマトを入れるとうまみが増します。



