



野菜の目標  
1日350g



# 野菜の レシピ

2019・秋冬号



**あなたのいきいきとした美しさ、そして健康のために  
あと一皿の野菜をプラスして、バランスの良い食事を  
野菜は1日350gを目標に！**

適量でバランスよく食事をするのが、皆様の若さと健康を保つために、とても重要です。



野菜は、ビタミンやミネラルが豊富な食品で、生活習慣病の予防にもその効果が期待されることから、厚生労働省は身体に必要な1日分の野菜量として、350g(野菜料理で5皿)を推奨しています。

このおいしい野菜のレシピは、「毎日プラス1皿の野菜」を合言葉に季節ごとの旬の杉並野菜を使って作れるように、JA東京中央杉並中野地区女性部、杉並区食育推進ボランティアの皆様からの提案と創意工夫により作成したものです。

是非皆様にご活用いただき、新鮮な旬の野菜を使った彩りの良いお料理を、あともう一皿、食卓に加えて頂けますようお願いしております。

デザイン協力：杉並区食育推進ボランティア


監修：杉並保健所 管理栄養士



## ブロッコリーとじゃこの和風オムレツ



### 材料(2人分)

-  ブロッコリー……………70g
- ちりめんじゃこ……………10g
- 卵……………2個
- 削り節……………2g
- みりん……………小さじ1/2
- しょうゆ……………小さじ1/2
- 塩……………少々
- サラダ油……………大さじ1

1人分の  
野菜の量  
35g

1人分のエネルギー 156kcal 食塩相当量 1.0g

### 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けて、塩を少々加えた熱湯で3～4分茹で、ざるに取って水気を切ってから、みじん切りにする。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、みりん、しょうゆ、塩少々を加える。
- ③小さめのフライパンにサラダ油を熱し、ブロッコリーを炒める。
- ④ちりめんじゃこ、削り節を②の卵液に加え、③に流し入れる。半熟程度になったらかき混ぜて、裏返して、ふたをする。弱火で3～4分焼き、食べやすい大きさに切って器に盛る。

### JA女性部さんからひとこと


ブロッコリー以外に  
季節の野菜を入れても  
おいしいです。



## ごぼうとじゃこの酢の物



### 材料(2人分)

-  新ごぼう……………80g
- 砂糖……………大さじ1と1/2
- 塩……………ひとつまみ
- 酢……………大さじ2
- だし汁……………大さじ1と1/2
- ミツバ……………1/4束(10g)
- ちりめんじゃこ……………8g
- いりごま(白)…大さじ1と1/2

1人分の  
野菜の量

45g

1人分のエネルギー 105kcal 食塩相当量 0.6g

### 作り方

- ①ごぼうは洗ってささがきにし、水にさっとさらした後、軽く湯がいて、水気を切る。
- ②ボウルに砂糖、塩、酢、だし汁を入れ、①のごぼうを加え、混ぜ合わせる。
- ③②にふわっとラップをかけ、500Wの電子レンジで8分ほど加熱し、取り出して冷ます。
- ④③に2cmの長さに切ったミツバ、ちりめんじゃこ、いりごまを加えて混ぜ、冷蔵庫で30分以上冷やす。

### JA女性部さんからひとこと

ごぼうにお酢を合わせてからレンジで加熱することで、味がよく染みこむと同時に、お酢の香りが和らぎ、食べやすくなります。







## トウガンと鶏手羽元の黒酢煮



### 材料(2人分)

- ✓ トウガン……………150g  
(皮とワタを抜いたもの)
- 鶏手羽元……………6本(300g)
- だし汁……………1と1/2カップ
- にんにく(つぶす)……1/2かけ
- しょうが(薄切り)……1/4かけ
- 黒酢……………30ml
- 砂糖……………大さじ1と1/2

1人分の  
野菜の量  
80g

1人分のエネルギー 347kcal 食塩相当量 0.5g

### 作り方

- ① トウガンは種とワタを除き、皮を厚くむいて一口大の大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁を注ぎ、①のトウガンを入れ、透き通るまで煮たら、ざるにあげる。煮汁は取っておく。
- ③ 手羽元は骨に沿って切り目を入れる。
- ④ 鍋に②で取っておいただし汁とにんにく、しょうが、黒酢、砂糖を入れて煮たて、手羽元を入れる。
- ⑤ 落とし蓋をし、煮たったら弱めの中火にして20分ほど煮る。
- ⑥ ⑤に②のトウガンを加え、さっと混ぜて火を止める。

### JA女性部さんからひとこと

黒酢がなければ  
普通のお酢でも作れます。  
普通のお酢で作るとさっぱりとした  
仕上がりになります。





## れんこんとエリンギの塩きんぴら



## 材料(2人分)

- ✔ れんこん……………100g
- エリンギ……………50g
- 豚ひき肉……………100g
- さやいんげん……………30g
- だし汁……………50ml
- 赤唐辛子(種を抜く)……………半分
- みりん……………大さじ1/2
- しょうゆ……………小さじ1/2
- 塩……………ふたつまみ
- ごま油……………大さじ2/3

1人分の  
野菜の量

66g

1人分のエネルギー 212kcal 食塩相当量 0.8g

## 作り方

- ① れんこんは皮をむいて3mmの厚さのいちょう切りにする。水にさっとさらしてざるに取り、水気を切っておく。
- ② エリンギはいしづきを取って、縦半分に切ってから細切りにする。さやいんげんは斜め細切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、豚ひき肉と赤唐辛子を炒める。れんこん、エリンギ、さやいんげんも加え、さらに炒める。だし汁を加えてふたをし、4~5分煮る。
- ④ ふたを取り、みりん、しょうゆ、塩を加える。汁けがなくなるまで炒り煮する。

## JA女性部さんからひとこと

豚ひき肉の代わりに  
豚こま切れ肉などを使っても  
おいしいです。





## ガレット風ごぼう焼き



## 材料(2人分)

- ✓ ごぼう……………1/2本(80g)
- じゃがいも……中1個(120g)
- 小ねぎ………2g(なくてもよい)
- 塩……………1.2g
- オリーブ油又はサラダ油……大さじ1

1人分の  
野菜の量  
41g

1人分のエネルギー 136kcal 食塩相当量 0.6g

## 作り方

- ①ごぼうは皮を軽くこそげとり、千切りにして水にさっとさらす。
- ②じゃがいもは皮をむいて、すりおろす。
- ③①のごぼう、②のじゃがいも、塩を混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油を熱し、中火にして③を入れて焦げ目がつくまで3~4分焼く。
- ⑤裏返し、少し火を弱め、ふたをして5~6分焼く。
- ⑥4等分に切り分け、小口切りにした小ねぎを散らす。

食育推進ボランティアさんからひとこと

出来たてがカリッとして  
おいしいです。





## 根菜の土鍋煮



## 材料(2人分)

- ✔ 里芋……………100g
- ✔ ごぼう……………1/2本(100g)
- ✔ にんじん……………1/2本(75g)
- ✔ 大根……………2.5cm程度(100g)
- かぶ……………100g
- 昆布(5cm角)……………1枚
- 塩……………小さじ1/2
- 白みそ(西京みそ)…大さじ1と1/2
- 砂糖……………小さじ2/3
- 酒……………小さじ2/3
- ゆずの皮……………少々
- ゆず果汁……………少々

1人分の  
野菜の量

188g

1人分のエネルギー 132kcal 食塩相当量 1.2g

## 作り方

- ①里芋は皮をむき、2～3等分に切り、下茹でする。ごぼうは皮をこそげて1cm長さの斜め切り、にんじんは大きめの乱切り、大根は半月切りにする。かぶは皮をむいて、縦半分切る。
- ②土鍋にたっぷりの水、昆布、塩、①の野菜を入れ、火にかける。野菜が柔らかくなったら、火を止める。
- ③白みそ(西京みそ)、砂糖、酒、すりおろしたゆずの皮、ゆず果汁を混ぜ合わせて、火にかけゆずみそを作る。
- ④煮えた野菜を③のゆずみそにつけて食べる。

## JA女性部さんからひとこと

冷蔵庫に残っている野菜を入れても  
美味しく仕上がります。  
煮込んだあとに残った汁はスープや  
お味噌汁にお使いください。







## カリフラワーと鶏むね肉のとろみ煮



### 材料(2人分)

- ✔ カリフラワー……………180g
- 鶏むね肉……………150g
- 片栗粉……………大さじ1
- 〔
- だし汁……………200ml
- 薄口しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………小さじ2
- 酒……………大さじ1/2
- 〕



1人分のエネルギー 249kcal 食塩相当量 1.5g

### 作り方

- ① カリフラワーは小房に切り分け、鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし片栗粉を薄くまぶして、さっと茹でる。
- ② ①の煮汁を煮たて、カリフラワーを加えて1分ほど煮たら、①の鶏むね肉を加えて、全体に大きく混ぜ、さらに2～3分煮て、火を通す。

### JA女性部さんからひとこと

カリフラワーは軸も含め、丸ごとおいしく食べられます。





## 餅と白菜の炒め物



1人分の  
野菜の量

103g

1人分のエネルギー 355kcal 食塩相当量 1.4g

### 材料(2人分)

- 餅……………2切れ(100g)
- ✓ 白菜……………150g
- 鶏もも肉……………150g
- ✓ にんじん……………30g
- ✓ 小松菜……………25g
- オイスターソース……大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1/4
- こしょう……………少々
- ごま油……………適量

### 作り方

- ①餅は4等分に切る。白菜は食べやすい大きさのそぎ切りにし、にんじんは短冊切りにする。小松菜は3cmの長さに切る。
- ②鶏肉は一口大に切り、こしょうをふる。
- ③フライパンにごま油を熱し、鶏肉を皮目を下にして並べる。鶏肉の間に餅を並べ、弱めの中火で3～4分焼き、返して2分ほど焼く。
- ④白菜、にんじんを加えて2分ほど炒め、オイスターソース・しょうゆ・こしょうを加え、味を調える。
- ⑤小松菜を加えてひと混ぜし、火を止めて器に盛る。

### JA女性部さんからひとこと

小松菜の代わりにせりを使ってもおいしいです。お餅がはいっているので、腹持ちも良く、お正月のお餅消費にも最適。時間が経つとお餅が固くなってしまいますので、作りたてをどうぞ。





## 大根のひき肉はさみ焼き



### 材料(2人分)

- ✔ 大根(輪切り)……………8枚(120g)
- 鶏ひき肉……………120g
- ✔ 長ネギ……………1/8本(20g)
- 生しいたけ……………2枚
- えのきたけ……………50g
- 卵……………1個
- 〔A〕片栗粉……………大さじ1
- 酒……………大さじ1/2
- 薄口しょうゆ……………小さじ1
- 〔B〕だし汁……………1/2カップ
- めんつゆ(4倍濃縮)…大さじ2
- 酒……………大さじ1/2
- 小麦粉……………適量
- サラダ油……………適宜

1人分の  
野菜の量  
70g

1人分のエネルギー 315kcal 食塩相当量 2.2g

### 作り方

- ①しいたけは軸を落とし、粗みじん切りにする。えのきたけは、いしづきを除いて1cmの長さに切る。長ネギはみじん切りにしておく。
- ②ボウルに①、ひき肉、卵、〔A〕を入れてよく練り、4等分にして、ハンバーグの形にする。
- ③大根は片面に小麦粉を薄くまぶす。大根2枚を1組にして、小麦粉がついている面が②に接着するように挟む。この時、②がはみ出さないように注意する。
- ④サラダ油を熱したフライパンに③を入れ、両面こんがり焼く。
- ⑤〔B〕を加えてふたをし、5～6分蒸し焼きにする。

### JA女性部さんからひとこと

ひき肉は豚ひき肉にしたり、  
中の具材を玉ねぎやマッシュルーム等に  
変えてもおいしいですよ。





## 大根とパクチーの和え物



### 材料(2人分)

- ✔ 大根……………100g
- パクチー……………10g
- 塩……………ふたつまみ
- ごま油……………適量

1人分の  
野菜の量  
50g

1人分のエネルギー 37kcal 食塩相当量 0.5g

### 作り方

- ①大根は皮をむいて千切りにし、塩をふりかけ、ボウルでよく和えたら、5分ほど置いておく。
- ②パクチーはよく洗い、3cmの長さに切る。
- ③①の大根は水分を軽く残すように絞ったら、パクチー、ごま油と和える。

### JA女性部さんからひとこと





大根の甘さとごま油の香りで、  
パクチーが苦手な方でも  
おいしく食べられます。



## かぼちゃのポタージュ



### 材料(2人分)

-  かぼちゃ……………140g(皮なし)
  -  玉ねぎ……………40g
  - バター……………小さじ1~2
  - コンソメ……………1/2コ
  - 水……………150ml~200ml
  - 牛乳……………100ml~150ml
  - 生クリーム……………大さじ1
  - 塩……………適宜
  - こしょう……………適宜
  - パセリ……………少々
- (みじん切りにして水にさらす)

1人分の  
野菜の量  
**90g**

1人分のエネルギー 168kcal 食塩相当量 1.4g

### 作り方

- ① かぼちゃは皮をむき、大きめに切っておく。玉ねぎは5mm厚さのくし形に切る。
- ② 鍋にバターを溶かし、①を軽く炒めたら水をひたひたに加え(150~200ml)、コンソメを加え、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。(濃くしたい時は、こげないように気をつけながら煮詰める)
- ③ ②をミキサーにかけてから鍋に戻し、牛乳を加えながら好みの濃度にする。
- ④ 塩、こしょうで味を調べ、生クリームを加える。
- ⑤ 皿に盛り、中央にパセリのみじん切りを散らす。

食育推進ボランティアさんからひとこと

冬は温かいままで、  
夏は冷やしてもおいしい！  
食欲がないときでも  
食べやすいです。





## 大根とベーコンのバターソテー



### 材料(2人分)

- ✔ 大根……………1/4本(200g)
- 茎があれば……………少々
- 薄切りベーコン……………2枚
- バター……………大さじ1
- 塩……………少々



1人分のエネルギー 106kcal 食塩相当量 0.7g

### 作り方

- ①大根は5、6mmの細切りにする。
- ②ベーコンは7mmの細切りにする。
- ③フライパンにバターを溶かし、ベーコンを入れ、中火で脂が出るまで炒める。
- ④大根の茎があれば③に加えさっと炒める。強火にして大根を入れ、歯ごたえが残る程度に炒め合わせる。お好みで塩をふり、全体になじんだら、火を止める。

### 食育推進ボランティアさんからひとこと



塩が気になる方は、  
ベーコンの塩気だけでも  
おいしく食べられますよ。

# JA女性部さんから教わる! お役立ち情報

今回のレシピ集に使用される野菜の冷蔵・冷凍方法と解凍方法をまとめました。

それぞれの野菜に適した環境で保存して、無駄なく最後までおいしく野菜を食べましょう。



## 白菜

保存  
目安

◆丸ごと…2ヵ月 ◆使いかけ…1週間  
◆塩もみ冷凍…1ヵ月



丸ごと新聞紙で包んで常温で保存。夏場は冷蔵庫で保存。カットしたものや、使いかけは芯を取り、保存袋に入れて冷蔵庫で立てて保存。

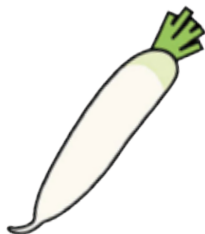
冷凍するときは、よく洗ってからザク切りや細切りなど、食べやすい大きさに切り、重量の1～2%の塩でもみ、保存袋に入れて冷凍する。

自然解凍して浅漬けのようにして、そのままご飯のおともにしたたり、和え物やサラダに利用したりしてもおいしい。炒め物や煮込み料理には凍ったまま使える。

## 大根

保存  
目安

◆身…7～10日 ◆葉…2～3日  
◆冷凍(おろし、カット、葉)…1ヵ月



葉をつけたままにすると身の部分の水分を吸い上げ、すぐにすが入ってしまうので、切り落とす。

身はカットして保存袋に入れ、冷蔵庫へ。葉も保存袋に入れて冷蔵庫へ。

冷凍する場合は、皮をむいて5mm厚さほどのちょう切りにし、保存袋に入れ、冷凍する。食感が変わるが、味がしみ込みやすくなり、凍ったままで味噌汁や炒め物などにするとおいしい。大根おろしは、すりおろして、軽く水気を絞り、保存袋へ平らに入れて冷凍する。

自然解凍してそのまま、又はおろし和えやおろし汁、みぞれ鍋などに使える。

葉もさっと茹でて水気を切り、使いやすい大きさに切り、小分けにしてラップに包んでから保存袋に入れ、冷凍する。

## ごぼう

保存  
目安

◆洗い…1週間 ◆泥つき…2~3週間

◆冷凍…1ヵ月



洗いごぼうは冷蔵庫に入る長さに切り、乾燥を防ぐためラップで包み、立てて冷蔵庫へ。

泥つきごぼうは、新聞紙で包んで常温で保存する。

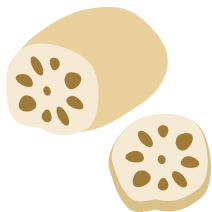
冷凍するときは、小さめの乱切りや太めのさがきなど、食べやすい大きさに切り、固めに茹で、冷ましてから保存袋に入れ、冷凍する。サラダや和え物にする場合は自然解凍して、さっと茹でる。凍ったまま、きんぴらや炒り鶏などの炒め物や、煮物に利用できる。

## れんこん

保存  
目安

◆冷蔵…1週間 ◆使いかけ…4~5日

◆冷凍…1ヵ月



乾燥と低温に弱い野菜なので、ひと節ごとに新聞紙で包み、保存袋に入れ、立てて冷蔵庫で保存する。

カットした使いかけのものは、切り口をラップでぴったりと包み、冷蔵庫へ。

冷凍する時は皮をむいて、薄い半月切りや輪切りなど、使いやすい大きさに切り、さっと茹でて冷ましてから保存袋に入れ、広げて冷凍する。自然解凍して、サラダや和え物などに利用できる。凍ったままきんぴらなどの炒め物や煮物などに利用できる。

## かぼちゃ

保存  
目安

◆カットもの…1週間 ◆丸ごと…2~3ヵ月

◆冷凍…1ヵ月



カット売りのものは、種とワタの部分から傷むので、すぐに取り除き、ラップで包み保存袋に入れて冷蔵庫へ。丸ごとなら新聞紙に包み、常温で保存。

冷凍する時は、種とワタを取り除いた後、一口大に切り、耐熱皿に並べてラップをかけ、レンジで柔らかくなるまで加熱する。粗熱を取り、保存袋に入れ、冷凍する。凍ったまま含め煮やラタトゥイユ、スープなど煮込み料理に利用する。レンジで加熱後、熱いうちにつぶすとポタージュやサラダ、コロッケの具などに利用できる。



## ブロッコリー

保存  
目安

◆冷蔵…4～5日 ◆冷凍…1ヵ月



日持ちせず、変色しやすいので、購入したら軸を下にして保存袋に入れ、立てて冷蔵庫へ。

生では冷凍に向かないので、小房に分け湯にくぐらせる程度にさっと茹で冷ましてから、保存袋に入れ、冷凍する。

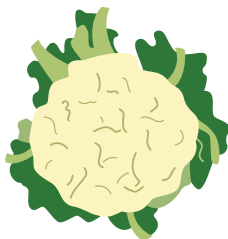
自然解凍かさっと茹でて水気を切ってから、温野菜やサラダ、おひたし、和え物などに利用する。

凍ったまま、炒め物やスープ、シチューなどの煮込み料理やパスタの具にも利用できる。

## カリフラワー

保存  
目安

◆冷蔵…4～5日 ◆冷凍…1ヵ月



日持ちせず、変色しやすいので、購入したら軸を下にして保存袋に入れ、立てて冷蔵庫へ。

生では冷凍に向かないので、小房に分け固めに茹で冷まし、しっかり水気を切って保存袋に入れ、冷凍する（茹でるときに小麦粉が酢を小さじ1程度加えると白く茹であがる）。

自然解凍かさっと茹でて水気を切ってから、温野菜やサラダ、ピクルスなどに利用する。凍ったまま炒め物やスープ、シチューなど煮込み料理に利用できる。

## エリンギ

保存  
目安

◆パック…1週間 ◆冷凍…1ヵ月



購入したパックのまま保存するときは、1か所穴をあけて湿気がたまらないようにして冷蔵庫へ入れる。冷凍する時は、縦半分に裂いて3～4cmの長さに切り、水気をふき取り、使いやすい量を保存袋に入れ、冷凍する。

網焼きやソテーにすると、主菜の付け合せにぴったり。スープやシチューなどの煮込み料理にも合う。

## 里 芋

保存  
目安

◆常温…1ヵ月 ◆冷凍…1ヵ月



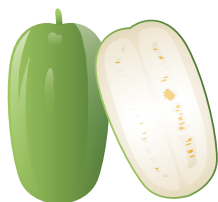
冷蔵保存には向いていない。泥つきのまま新聞紙に包んで常温で保存するのが基本。

皮をむいて使いやすい大きさに切り、固めに茹で冷まして保存袋に入れ、冷凍する。煮物や汁物に使うときは凍ったままで調理できる。コロッケの具などに使う場合はレンジで解凍して、しっかり加熱してから調理する。

## トウガン

保存  
目安

◆冷蔵…1週間 ◆冷凍…1ヵ月



カットしてあるものは、傷みやすい種とワタを取り除き、ぴったりとラップで包み冷蔵庫へ。丸ごとなら常温で3ヵ月程度長期保存が可能。

約95%が水分のトウガンは、塩もみして水分を抜くのが保存のコツ。皮を厚めにむいた後、種とワタを取り除き、一口大に切って重量の2%の塩をふり混ぜ、保存袋に入れ、冷凍する。

調理は自然解凍してから。そのままでは水気が多く、食感が悪くなってしまうので、必ず水気をしぼってから調理する。

みそ汁やスープ、みそ炒めなどにすると美味しい。

杉並野菜ってどこで買えるの？



農産物直販マップで杉並野菜の  
販売場所などが分かります。  
ぜひご活用ください。



農産物直販マップは下記の場所で配布しています。

- ・産業振興センター
- ・杉並保健所 など

詳しくは、産業振興センター都市農業係まで。  
(☎ 5347-9136)

## 野菜の栄養ミニ情報

太陽の光をたっぷり浴びて育つ野菜と果物は、抗酸化ビタミンのA、C、Eやカロテン、葉酸など、カラダにとって嬉しい栄養素がたっぷり含まれているので、がんや生活習慣病予防に欠かせません！

### ★葉野菜(葉、茎、菜類)

(菜の花、小松菜、大根の葉、かぶの葉、しその葉、キャベツ、ほうれん草など)

葉野菜には、土からたっぷり吸収したカルシウムや鉄分が豊富で、骨粗鬆症や貧血の予防の為に毎日食べたい食品です。

### ★実(果菜、果物類)

(トマト、はたと瓜、ピーマン、なす、ズッキーニ、かぼちゃなど)

次の命となる種を守る実は、栄養素が凝縮。赤や黄色の彩りの良い野菜は、カロチノイドやポリフェノールなどの抗酸化成分が含まれているので、あなたのカラダを守ります。

### ★根(根菜類)

(大根、にんじん、かぶなど)

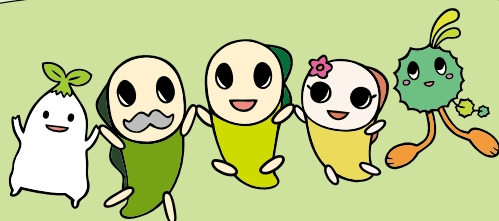
根野菜は糖質を豊富に含むので、加熱することで甘味が増します。抗酸化作用のあるビタミンCを多く含みます。

## 🌿 杉並野菜・果物の旬

季節	菜(葉、茎、菜類)	実(果菜、果物類)	根(根菜類)
春	菜の花・レタス・玉ねぎ キャベツ・にんにく ブロッコリー・筍 小松菜・ほうれん草	スナップえんどう トマト・絹さや そら豆	かぶ にんじん
夏	しその葉・金時草 モロヘイヤ バジル・おかわかめ	きゅうり・ピーマン ミニトマト・なす・オクラ パプリカ・とうもろこし ズッキーニ・トマト・梅	大根 じゃがいも
秋	長ネギ・おかわかめ 小松菜・金時草・パクチー ほうれん草・ブロッコリー レタス・サニーレタス カリフラワー	はたと瓜・栗 かぼちゃ なす・柿 トウガン	にんじん・じゃがいも 大根・ごぼう さつまいも・里芋
冬	キャベツ・白菜・玉ねぎ 小松菜・ほうれん草・長ネギ 大根の葉・かぶの葉 レタス・サニーレタス パクチー・カリフラワー	柿・ゆず みかん・レモン	大根・里芋・八頭 にんじん かぶ



# めざせ健康長寿



【発行・問合わせ先】

杉並保健所 健康推進課

栄養指導担当

☎03-3391-1355

