

野菜の簡単料理レシピ



= 旬の野菜を手軽に美味しく、そして楽しく! =

島本朝市の野菜は太陽をいっぱい浴びた露地野菜(ハウス栽培でない)です。野菜本来の味を味わってください。

万願寺(まんがんじ) 万願寺は甘トウガラシの 1 種で辛くありません。夏の暑い時期(怒って?)一瞬辛くなることもあります。万願寺の色は? 市販のものは緑色ですが、熟すと赤くなります。赤いものは完熟なのでとても甘いです。実の厚いものがおすすめ。

◎種付きのままグリルで強火で5~8分ほど焼いて、醤油と鰹節を掛けていただく。

◎炒め物に…中の種を取り、適当な大きさに切って炒め物に使う、ピーマンより甘みがある。サッと炒めてから卵とじにしても良い。

◎万願寺のじゃこ炒め…京のおばんざい料理の定番

1. 縦2つ割り、種を取って2cmに切る。
2. 鍋に油を引き炒める。しんなりしてきたら、みりん、酒、水を加えて煮る。
3. 万願寺が煮えたら、醤油とちりめんを加え、煮汁を絡める。

*ちりめんは臭いのしない新鮮なものを使う。

*ピーマンでも代用できるが、やはり万願寺の方が美味しい。

万願寺…150g
ちりめんじゃこ…50g
みりん大1、酒大1、
水大2、醤油大1
サラダ油少々

オクラ 角(五角)オクラ、丸オクラ、赤オクラがあります。丸オクラは大きくても柔らかいです。ネバネバ成分はムチンとペクチン、胃粘膜の保護やコレステロールを下げる等、ネバネバは体に良いです。

◎湯がいて5mm~1cmに切って、鰹節やゴマで和える。

◎湯がいて切ったものを納豆と一緒に頂く。ネバ×ネバ。

◎オクラを 4,5cm に切り、水溶きの小麦粉を付けてフライパンに油を引

いて天ぷら風に焼く。つゆを付けていただく。

豚肉でくるくると巻いて、塩・胡椒で焼いても良い。(少し焦げ目をつけて焼く)。醤油をほんの少し垂らしていただく。

クウシンサイ 軸の太いところは1cmに他は数cmに切って炒め物に。

◎ウインナーや肉類を先に炒める。(塩、コショウ) 次に太い軸の部分を入れ、最後に残りのクウシンサイを入れてほんの少量の塩、コショウでさっと炒める。シャキシャキ感を味わう。

◎太い軸以外の部分を適当に切り、卵と一緒に卵とじにする。あっさり塩、コショウでも良いし、中華風にしても良い。

モロヘイヤ

葉や茎の柔らかい部分を、1分程ゆでておひたしや和え物、汁の実などでどうぞ。

◎湯がいてみじん切りにして、ねばねばどうしで納豆と一緒に。

◎キュウリ、ナスを5mm角に切り、塩を振って(2%程)揉みこみ水気を切る。湯がいてみじん切りにしたモロヘイヤを和える。ご飯に載せて出来上がり。ご飯がすすむ1品。麺類に載せても良い。

*お好みで、醤油や白だしを垂らしても良い。

野菜の彩り焼浸し…冷やしても良い

1. カボチャは5mmの厚さに、ナスは縦半分になり切り皮目に飾り包丁を入れて3~4等分にする。オクラは適当な大きさに切る。

2. 野菜にサラダ油をからませ、野菜と厚揚げをガスグリルで焼く。上下強火で5分+弱火2分程。

3. 焼き上がりを漬け汁に漬け、鰹パック1袋を掛け浸す。

*漬け汁…水 70mlにみりん大2、醤油大2、(塩ほんの少し入れても良い)、ひと煮立ちさせる。

カボチャ…70g
オクラ…4本
ナス…1個
厚揚げ…2個
サラダ油大2
カツオパック1袋

焼き豆腐で白和え

1. 焼き豆腐はざるに載せて水切りした後、ボールに入れてフォークで細かく潰す。調味料を加え滑らかになるように混ぜる。
2. 人参は一口大の乱切り、ピーマンは種を取ってざく切り、インゲンは 3cm に切る。
3. 500ml のお湯に小さじ1の塩を入れて、切った野菜を 1種類ずつゆでる。ゆで加減は、歯ごたえが残る程度。皿に広げて冷ます。
野菜を別のボールで、醤油大 1/2、みりん大 1/2 をからめ下味をつける。汁気を切って、1の和え衣でざっくり混ぜる。

人参…100g
ピーマン…70g
インゲン…100g
焼き豆腐…1/2 丁
(和え衣調味料)
ピーナツバター…
大 1/2、砂糖大
1/2、醤油大 1/2
強

大根葉 βカロチン(ビタミン A)、ビタミン C、カルシウムが特に豊富。

βカロチンはホウレンソウ並み、ビタミンCはホウレンソウより多、カルシウムはホウレンソウの 5 倍と栄養豊富な緑黄食野菜です。

間引き菜や若い葉はそのまま調理、大きな葉は軽く湯がくと良い。

- ◎若葉は、生を細かく刻んでサラダに混ぜたり、みそ汁に散らす。
- ◎じゃこ炒め 大きな葉は軸の太い部分は除き、軽く湯がいてから小さく切る。フライパンに油を引き、ちりめんじゃこ塩を適量加えて炒める。(隠し味に砂糖を少量入れる)仕上げに炒りごまを加える。
*間引き菜や若い葉はすぐに火が通るので、炒め過ぎないように。
- ◎菜飯 大根葉 200g 程をゆがき(ゆで過ぎない)、水をぎゅっとしぼる。塩小さじ1と 1/3 をふり、手でもむ。細かく切って軽く水気をしぼり、白ご飯 2 合に味を見ながらざっくり混ぜ込む。いりごまをふる。
- ◎刻んでごま油で炒めて(塩)、刻みたくあんと一緒に酢飯に混ぜ込む。

人参のまびき菜で 1品…硬い軸は除いて使う。

- ◎軟らかい葉は生でサラダに、スープにパスタに。(ハーブ)
- ◎さっとゆがいてみじん切りにして、ちらし寿司に散らす。

- ◎さっとゆがいてみじん切り、炒りごまを掛け、醤油をほんの少し垂らす。
- ◎さっとゆがいてみじん切り、ゆがいた人参と一緒に白和えに。
- ◎少し硬めのものは、天ぷら、かき揚げに。

スタッフドピーマン

1. ピーマン 4 個を縦半分になり種を取る。
2. 人参(40g)、ピーマン1個、エビを5mm角に切り、塩・コショウで炒める。ご飯を加え軽く塩・コショウ。火を止めてピザ用チーズ(とろけるチーズ)40g を小さく切りまぜる。
3. ピーマンに 2 の具を詰め、チーズ 40g をのせて、ガスグリルで 5~7 分焼く。チーズがこんがり焼けピーマンがやわらかくなれば OK。

冬瓜と冷凍むきエビの煮物

1. 冬瓜を3, 4cmに切り、熱湯で 5 分程固めにゆでる。
2. 鍋に煮汁の材料を入れ、冬瓜、エビ、生シイタケ、生姜を加えて落し蓋をして10~15 分煮る。
3. 冬瓜が軟らかくなり煮汁が半量ほどになったら味を見る。薄ければほんの少量の塩を加える。片栗でとろみをつけ、器に盛る。ゆずの皮の千切りを散らす。

冬瓜…400g
冷凍むきエビ…70g
生シイタケ…2 枚
生姜のすりおろし小1
ゆずの皮、片栗粉
く煮汁:鰹だし 1 カ
ップ、みりん大 1、
醤油小 1、塩小 1/2

おかわかめ わかめのように粘り気のある食材。ゆで時間は、熱湯に入れて 10 秒ほど。枚数が多いときは 10 枚ずつぐらい分けてゆでる。

- ◎湯がいて切って、ポン酢と鰹節でシンプルに。
- ◎ねばねばどうしでオクラとのおかか和え。
- ◎湯がいて、サラダに入れる