



野菜の レシピ



★この野菜な～んだ？ 答えは冊子内★



たべてみよう！
すぎなみの実り
レシピ集



王道◆野菜でおいしく健康習慣

ブロッコリー..... P1~2

- ◇ブロッコリーとモッツァレラチーズの Pasta
- ◇ブロッコリーのジェラート

カリフラワー..... P3

- ◇カリフラワーのフレッシュサラダ
- ◆カリフラワーのケチャップ炒め

小松菜..... P4

- ◆小松菜のミルクスープ
- ◆小松菜のタコライス風

にんじん..... P5~6

- ◇にんじんのボールクッキー
- ◇炊飯器で作るにんじんケーキ

大根..... P7~8

- ◇チーズのせ大根ステーキ
- ◇大根と柿の「タラトル」風
- ◆大根ミルフィーユ

一風変わったレアもの野菜に挑戦!

紅化粧大根..... P8

- ◆紅化粧とカリフラワーの紅白漬け

コールラビ..... P9

- ◇コールラビのナムル
- ◆コールラビのシャキシャキ焼き

カーボロネロ..... P10

- ◆カーボロネロの黒ロールキャベツ

カリノーケール..... P11

- ◆カリノーケールの肉巻き
- ◆カリノーケールの簡単チップス

- ◇...杉並区食育推進ボランティア様のレシピ
- ◆...JA東京中央杉並中野地区女性部様のレシピ

ほっこり芋レシピ

じゃがいも・里芋・さつまいも・ バターナッツかぼちゃ..... P12~14

- ◇ニコニコサラダ
- ◆三種の!ホクとろコロッケ
- ◇菜食健美チヂミ
- ◇のり塩里芋

さわやか果物レシピ

柿..... P15~16

- ◆柿のコールスロー
- ◇栄養満点フルーツサラダ
- ◇柿とチーズのディップ

レモン..... P17

- ◆季節野菜のさわやかレモン蒸し

柚子..... P17

- ◇発酵柚子胡椒

杉並野菜について..... 裏表紙

杉並野菜ってどこで買えるの?

『ふれあい農業すぎなみ
農産物直販マップ』について



表紙の野菜は
ほくが案内しているよ♪
探してみてね!



ブロッコリー



【旬】10月～2月

【特徴】ブロッコリーは、地中海沿岸原産のケールから発達したもので、イタリアで改良され、ヨーロッパに広がりました。

β-カロテンとビタミンCが豊富で、含有量はキャベツの4倍とされています。茹でるよりも、炒めたりレンジで加熱することでビタミン類の損失を抑えることができます。


茎も食べましょう。茎は、厚めに皮をむいて薄く切ってから塩茹でや炒め物にすると、ホクホクしておいしくいただけます。

新鮮なブロッコリーは洗にくいので、水にたっぷりつけてふり洗いしましょう。
(JAグループHPより)



表紙の右上の写真だよ♪

◆ブロッコリーとモッツアレラチーズの Pasta

材料(2人分) 

ブロッコリー……………250g(約1個)
乾燥ショートパスタ(マカロニやペンネなど)
……………140g
モッツアレラチーズ……………50g
有塩バター……………10g
オリーブオイル……………小さじ1
塩……………小さじ1/4
黒こしょう……………適量
パルメザンチーズ……………大さじ2



1人当たりの栄養成分

エネルギー 436kcal

◆たんぱく質……………23.1g ◆炭水化物……………60.6g
◆脂質……………14.9g ◆食塩相当量……………1.2g

作り方

①ブロッコリーは小房に分け、茎の部分は皮を厚めに剥いて拍子木切りにする。モッツアレラチーズは1cm角に切る。

②鍋に湯を沸かし、ブロッコリーをいつもより柔らかく茹で、粗く刻んでおく。その茹で汁でショートパスタを表示どおりに茹でる。茹で汁はソース用に大さじ4ほど取っておく。

③フライパンにオリーブオイルとバター、粗く刻んだブロッコリー、ブロッコリーの軸、モッツアレラチーズを加え、ブロッコリーをへらで潰すようにして、チーズが溶け始めるまで弱めの中火で炒め、塩で味を調える。

④③に茹で上がったショートパスタを加え、②で取っておいた茹で汁大さじ2～4でソースの濃度を調整しながら、手早く混ぜ合わせ、火を止める。

⑤皿に盛り、仕上げに黒こしょうとパルメザンチーズをかける。


優しい味で、お子様からお年寄りまで楽しんでいただけます。残ったら、オムレツに入れてもおいしいです。

断面図



ブロッコリーの茎は柔らかくて栄養満点！
硬い皮をむいて、房と一緒に使用できます。

◇ブロッコリーのジェラート

材料(2人分) 

ブロッコリーの茎部分…… 200g(約2本分)
 砂糖…… 20g
 水…… 50g
 生クリーム…… 50g
 バナナ…… 60g(1/2本)
 その他(冷却用)

角氷…… 300~500g
 塩…… 大さじ4~8
 チャック付き保存袋(大・小)……各1袋
 バスタオル、紐…… 1組



1人当たりの栄養成分量

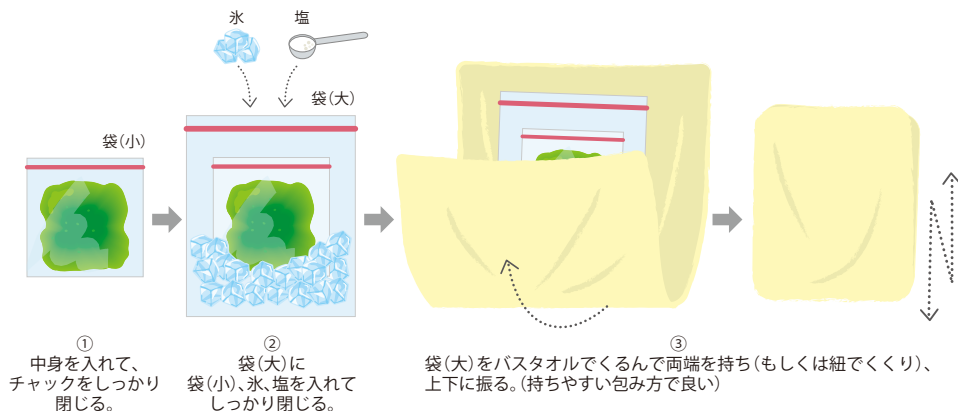
エネルギー 201kcal

◆たんぱく質…… 6.9g ◆炭水化物…… 24.1g
 ◆脂質…… 11.2g ◆食塩相当量…… 0.2g

作り方

- ブロッコリーの茎部分を輪切りにする。(皮が固い場合は剥く)一つまみの塩(分量外)で塩茹でし、粗熱を取り、フードプロセッサー等で粉砕する。
- 鍋に水と砂糖を入れ、焦げないように中火で温め、砂糖が溶けたら火を止め、粗熱を取る。
- ①と②をボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ③にバナナを潰すように加えて混ぜる。
- 最後に生クリームを加えて混ぜる。
- ⑤をチャック付き保存袋(小)に入れる。
- チャック付き保存袋(大)に角氷と塩を入れ、よく混ぜる。
- ⑦に⑥を入れ、バスタオルで包み、振る。(上手く凍らない場合は型に入れ、冷凍庫で冷やし固める)

ブロッコリーは花蕾からいよりも茎の方が甘味が強いです。特に冬場は凍結を防ぐために糖を作るので、甘みが増加します。氷と塩を使うことで、冷凍庫を使用せず固めることができます。



カリフラワー



【旬】11月～3月頃

【特徴】ブロッコリーの突然変異とされ、花蕾(からい)と呼ばれるつぼみの集合体を食べる野菜です。

小分けにする時は、茎の裏側に包丁で切れ目を入れ、手で割くようにすると花蕾が崩れません。

◇カリフラワーのフレッシュサラダ

材料(2人分)

カリフラワー……………200g(約中1/3個)

セロリ……………50g(約1/2本)

ドレッシング

玉ねぎ……………50g(約1/4個)

サラダ油……………大さじ1

酢……………大さじ1/2

塩……………小さじ1/4

はちみつ(または砂糖) ……小さじ1/2

黒こしょう……………少々



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 100kcal

◆たんぱく質……………3.4g

◆炭水化物……………9.8g

◆脂質……………6.2g

◆食塩相当量……………0.8g

作り方

①カリフラワーを小房に分け、スライサーで薄く切る。

②セロリは筋を取り、スライサーで薄切りにする。葉は適量をみじん切りにする。

③ドレッシングは薄切りにした玉ねぎに塩、はちみつ(または砂糖)を加えて混ぜ、しんなりしたら酢、サラダ油、黒こしょうを加えて混ぜる。

④①のカリフラワーと②のセロリをボウルに入れて③のドレッシングで和える。

新鮮なカリフラワーを使った加熱しないレシピです。出来たてでも、冷蔵庫で一晩寝かせたのも、それぞれおいしいです。

◆カリフラワーのケチャップ炒め

材料(2人分)

カリフラワー……………200g(約中1/3個)

玉ねぎ……………100g(約1/2個)

薄切りベーコン……………25g(約2枚)

ケチャップ……………大さじ2

鶏がらスープの素……………大さじ1

塩こしょう……………少々

サラダ油……………大さじ1



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 169kcal

◆たんぱく質……………5.6g

◆炭水化物……………14.9g

◆脂質……………11.1g

◆食塩相当量……………1.7g

作り方

①カリフラワーを一口大の小房に分け、固めに茹でる。

②ベーコンを1cm幅に切り、玉ねぎは1cm幅のくし形に切る。

③フライパンにサラダ油を敷き、中火で②を炒め、鶏がらスープの素を入れる。

④玉ねぎに火が通ったら、①を入れてさらに炒める。

⑤ケチャップを全体に絡め、塩こしょうを入れて火を止める。器に盛って完成。

※写真の天盛り(枝豆)は含みません。

小松菜



【旬】12月～2月頃

【特徴】中国原産で、江戸時代に小松川（現在の東京都江戸川区周辺）で栽培されていたことから、小松菜と名付けられました。今も東京での栽培が多く、関東での雑煮には欠かせない野菜です。

◆小松菜のミルクスープ



1人当たりの栄養成分量 エネルギー 161kcal

◆たんぱく質……………5.8g	◆炭水化物……………10.1g
◆脂質……………12.0g	◆食塩相当量……………1.8g

材料(2人分) 2人

小松菜……………40g(約1/2束)
 にんじん……………30g(約1/4本)
 玉ねぎ……………50g(約1/4個)
 薄切りベーコン……………25g(約2枚)
 牛乳……………200ml
 水……………150ml
 固形コンソメ……………1個(5g)
 塩こしょう……………適量
 オリーブオイル……………適量

作り方

- ①小松菜をさっと湯がき、細かく切るかブレンダーで細かく粉碎する。
- ②にんじんは厚さ1mmのいちよう切り、玉ねぎは薄くスライス、ベーコンは5mm幅に切る。
- ③鍋にオリーブオイルを入れて熱し、玉ねぎ、ベーコン、にんじんを炒める。
- ④③に①、水、固形コンソメを加えて、ひと煮立ちさせる。その後、にんじんがやわらかくなるまで、弱火で4分ほど煮る。
- ⑤④に牛乳、塩こしょうを加え、沸騰させないように中火で温める。
- ⑥器に盛り、完成。

◆小松菜のタコライス風



1人当たりの栄養成分量 エネルギー 526kcal

◆たんぱく質……………17.0g	◆炭水化物……………81.6g
◆脂質……………15.8g	◆食塩相当量……………2.8g

材料(2人分) 2人

小松菜……………100g(約1束)
 玉ねぎ……………50g(約1/4個)
 にんじん……………25g(約1/5本)
 合い挽き肉……………120g
 サラダ油……………大さじ1
 レタス……………適量
 ミントマト……………6個
 ごはん……………320g
 ④ ケチャップ……………大さじ4
 ウスターソース……………大さじ2
 カレー粉……………小さじ1
 塩こしょう……………適量

作り方

- ①小松菜を1～2cm幅に切る。玉ねぎは粗みじん、にんじんはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を引いて火にかけ、挽き肉を炒める。
- ③挽き肉の色が変わってきたら、玉ねぎ・にんじんを加えて炒める。にんじんに火が通ったら小松菜を加えてさらに炒め、④を入れる。
- ④少し煮詰めて、塩こしょうで味を調える。
- ⑤皿にレタスを敷いて中央にご飯を盛りつけ、④をかける。ミントマトを半分切ってトッピングしたら完成。

にんじん



【旬】10月～12月

【特徴】β-カロテンの多さは緑黄色野菜の中でもトップクラスで、カロテンの名は英語の「キャロット」に由来しています。皮の近くに多く含まれているので、皮ごといただくか、薄くむいて食べましょう。

◇にんじんのボールクッキー

材料(8人分) 

にんじん……………130g(約中1本)
 熟したバナナ…230g(大2本または小3本)
 オートミール……………180g(1と1/2カップ)
 レーズン……………90g
 シナモンパウダー……………大さじ1
 くるみ……………60g
 オプション①: 黒砂糖 大さじ1~2(お好みで)
 オプション②: 塩……………ひとつまみ(お好みで)



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 204kcal

◆たんぱく質……………4.9g ◆炭水化物……………34g
 ◆脂質……………6.6g ◆食塩相当量……………0.0g

作り方

- ①バナナは皮を剥いてボウルに入れてフォークなどで潰す。
- ②にんじんは、千切り器などで極細千切りにして①のボウルに加える。
- ③レーズン、シナモン、(オプションの黒砂糖か塩)を加え混ぜる。
- ④オートミールを加え、よく混ぜ、10分ほど寝かす。(にんじんとバナナの水分をレーズンとオートミールが吸う時間)
- ⑤くるみは粗みじん切りにし、④に均等に混ぜ込む。
- ⑥オーブンを180°Cに予熱する。
- ⑦クッキングシートを敷いたオーブントレイに、直径2.5~3cmに手で丸めた生地を並べる。
- ⑧180°Cで13分焼く。トースターの場合は、焦げないように途中からアルミホイルをかぶせる。
- ⑨焼けたら、網などに移して粗熱と水分を完全に飛ばす。

完熟バナナなら、砂糖なしでも自然な甘さが楽しめる健康的なスナックです。


未熟バナナの場合は、電子レンジで短時間加熱すると潰しやすくなり、黒砂糖で甘さを調整することで、優しい甘さになります。しっとりとした意外な食感のクッキーです。

●バリエーションを楽しもう!

生地を半分に分けて、片方にピーナッツバターまたはピーナッツペースト(できれば無糖)を大さじ3程度加えると、味わいの異なる2種類のクッキーを楽しめます。



◆炊飯器で作るにんじんケーキ

材料(6人分) 

にんじん	100g(約小1本)	
卵(Mサイズ)	2個(約100g)	
砂糖	30g~60g(お好みで調整)	
サラダ油	大さじ2	
④	薄力粉	100g
	ベーキングパウダー	小さじ1
	ナツメグパウダー	少々
⑤	シナモンパウダー	少々
	マスカルポーネチーズ	100g
	砂糖	大さじ1



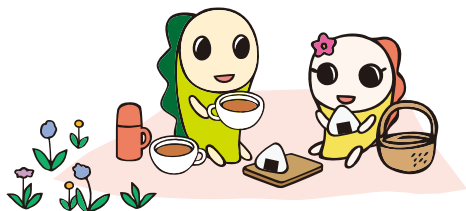
1人当たりの栄養成分量

エネルギー 196kcal

◆たんぱく質	4.3g	◆炭水化物	21.8g
◆脂質	10.7g	◆食塩相当量	0.2g

作り方

- ①にんじんをすりおろし器でおろす。
- ②ボウルに卵と砂糖を入れ、泡だて器でよく混ぜ、①とサラダ油を加え、さらに混ぜ合わせる。ふるい合わせた④を入れ、ゴムベラでさっくり混ぜ合わせる。
- ③炊飯器に②を入れ、通常モードで炊く。炊きあがったら再度スイッチを入れ、通常モードで再度炊く。
- ④内釜からケーキを出して冷ます。
- ⑤⑤をよく混ぜ、ケーキの上のにのせる。



●おいしいにんじんの見分け方

葉がついていれば葉がいきいきとしているもの。
ついていない場合は、葉の切り口が小さいもの。

●にんじんの保存の仕方

冷蔵保存の場合

0~5°Cならば風通しの良い場所で新聞等で包んで縦に保存しましょう。
(保存期間：1週間~10日)

冷凍保存の場合

頭とおしりを切り落とし、保存袋に入れ、空気を抜いて冷凍してください。
(保存期間：20日程度)

●にんじんの栄養

にんじんは特にβカロテンが多く含まれた緑黄色野菜です。

βカロテンは体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の健康維持に働きます。
油で炒めるなど、油と一緒に摂取することで吸収率が上がる栄養素です。



大 根



【旬】12月～2月

【特徴】春の七草のひとつ「すずしろ」として知られ、古くから日本人に親しまれてきた野菜です。葉に近い部分ほど甘く、先に近い部分ほど辛味が強くなるので、先端は薬味や漬物に。葉に近い部分は、辛味が少ないのでサラダなど生食に最適です。中央部分は、おでんやふるふき大根など煮物に向いています。

◇チーズのせ大根ステーキ



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 112kcal

◆たんぱく質……………3.2g ◆炭水化物……………8.4g
◆脂質……………8.3g ◆食塩相当量……………1.6g

材料(2人分) 2人

大根……………約250～300g(中心部分6cm)
サラダ油……………大さじ1
めんつゆ(3倍濃縮)……………大さじ1.5
水……………大さじ1.5
スライスチーズ……………1枚
刻み海苔……………適量

作り方

- ①大根を1.5cmの厚さに輪切りし、両面に格子状の切り込みを入れる。
- ②耐熱皿に大根を並べ、ふんわりとラップをし、電子レンジで600W・4分加熱する。(固めの食感が好みなら3分加熱)
- ③めんつゆと水を混ぜておく。
- ④スライスチーズを十字に4等分に切る。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れて熱し、大根を入れたら中火で両面をこんがり焼く。
- ⑥③を加え、全体に絡める。
- ⑦皿に盛り付け、切ったスライスチーズをそれぞれ大根にのせる。刻み海苔をのせ、完成。

ブルガリアや中東で親しまれる冷製のヨーグルトスープです。杉並の新鮮野菜を使って、お腹も元気に！

◇大根と柿の「タラトル」風



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 294kcal

◆たんぱく質……………9.7g ◆炭水化物……………32.8g
◆脂質……………14.9g ◆食塩相当量……………1.1g

材料(2人分) 2人

プレーンヨーグルト……………300g
水……………40ml
オリーブオイル……………小さじ1+飾り用
大根……………80g(2～3cm程度)
柿……………100g(約1/2個)
にんにくすりおろし……………小さじ1/3
ローストくるみ……………20g
ディル……………適量
塩……………適量
フランスパンなど……………50g(2切れ程度)

作り方

- ①大根は皮を剥いて5mm角に切り、塩2g(分量外)を振り、10分程度置き、水気を切っておく。
- ②柿は皮を剥き1cm角に切る。
- ③ディルとくるみは小さめに刻む。(飾り用に少し残しておく)
- ④ボウルにヨーグルト、水、オリーブオイル、にんにくすりおろしを入れ、なめらかになるように混ぜ合わせる。さらに①～③と塩を加えて混ぜ、塩味を調える。
- ⑤④を器に注ぎ、③で残しておいたディル、くるみ、オリーブオイルを飾り、好みのパンといただく。

◆大根ミルフィーユ

材料(2人分) 2人

大根	4cm(約200g)
ハム	4枚
スライスチーズ	2枚
だし汁	適量(下茹で用)
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1/2
片栗粉	適量
④小麦粉	大さじ3
④卵	Mサイズ1個
④水	大さじ1.5
パン粉	適量
揚げ油	適量



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 438kcal

◆たんぱく質	14.6g	◆炭水化物	26.2g
◆脂質	31.1g	◆食塩相当量	1.8g

作り方

- 大根の皮を剥いて厚さ1cmの半月切りにする。大根がかぶるくらいのだし汁でやわらかくなるまで煮た後、めんつゆを入れ、漬けたまま一晩置く。(冷蔵庫で保存)
- ハムとチーズは半分に切っておく。
- ①の水分を軽くふき取り、バットに並べて片栗粉をまぶす。
- 大根2つの間に、ハム、チーズ、ハムの順ではさむ。
- ④を混ぜたバター液とパン粉を用意し、④に衣を付ける。
- フライパンに2cmほどサラダ油(分量外)を入れ、⑤を揚げ焼きにする。
- 黄金色になったら取り出し、お好みでソースなどをかけて完成。



紅化粧大根

【旬】10月～12月頃

【特徴】一般的な青首大根に比べると小さく、20cm～30cm程度の大きさです。皮は鮮やかな赤色ですが、身は白く、ラディッシュのような色合いです。辛味が少なく、生でも食べやすい大根です。

◆紅化粧とカリフラワーの紅白漬け

材料(作りやすい分量)

紅化粧大根	50g(約1/8本)
かぶ	100g(約中1個)
カリフラワー	200g(約中1/3個)
らっきょう酢	適量(材料がひたる程度)

作り方

- 紅化粧大根とかぶを厚さ5mm程度の半月切りにし、塩(分量外)で塩もみして10分置き、軽く洗って水気を切る。
 - カリフラワーは食べやすい大きさに切る。
 - ①と②をらっきょう酢に漬け、一晩置く。
- ★大根とかぶは皮をむかずに使用できます。



1人当たり(100g)の栄養成分量

エネルギー 50kcal

◆たんぱく質	1.8g	◆炭水化物	11.5g
◆脂質	0.1g	◆食塩相当量	1.0g

お好みで唐辛子を入れても良いです。

コールラビ



【旬】12月～2月

【特徴】かぶのような見た目のキャベツの仲間。シャキシャキとした歯ごたえと、ブロッコリーの茎に似たような甘みが特徴です。紫、緑などいろいろな種類がありますが、皮を剥くと中は白色です。新鮮なものは皮を剥いて生で丸かじりすると甘くておいしいです。

◇コールラビのナムル

材料(2人分) 

コールラビ……………80g(約1/2個)
 塩……………小さじ1/4
 ごま油……………小さじ1/2
 白いりごま……………少々

作り方

- ①コールラビの皮は厚めに剥き、繊維を断つように太めの千切りにする。
- ②①をボウルに入れ、塩をまぶしてもんでおき、軽く水気を絞る。
- ③②にごま油、白いりごまを加えて和える。




1人当たりの栄養成分量

エネルギー 24kcal

◆たんぱく質……………0.6g ◆炭水化物……………2.3g
 ◆脂質……………1.6g ◆食塩相当量……………0.3g

コールラビは生でも大根のような辛味はないので、食べやすいです。

◆コールラビのシャキシャキ焼き

材料(2人分) 

コールラビ……………160g(1個)
 塩……………適量
 粗びき黒こしょう……………適量
 オリーブオイル(またはサラダ油)……………適量
 付け合わせ……………お好みで

作り方

- ①コールラビは皮を剥き、くし切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを引き、①を弱火で焼く。
- ③塩で味を調べ、お好みで黒こしょうを振ったら完成。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 71kcal

◆たんぱく質……………0.8g ◆炭水化物……………4.1g
 ◆脂質……………6.0g ◆食塩相当量……………0.3g

※ハム・チーズ・ブロッコリーは付け合わせの例です。栄養価計算には含みません。
 ※写真は4人分です。



表紙の真ん中の写真だよ♪

カーボロネロ

表紙の左上の
写真だよ♪




【旬】12月～2月頃

【特徴】和名は「黒キャベツ」。イタリア・トスカーナ地方原産のケールの一種。食感はキャベツに似ていますが、若干の苦みと甘みが特徴です。加熱してから食べると柔らかく、風味豊かになります。



◆カーボロネロの黒ロールキャベツ

材料(2人分) 

カーボロネロ……………4枚(約80g)
 じゃがいも……………150g(中1個)
 にんじん……………20g(約1/5本)
 玉ねぎ……………20g(約1/10個)
 ④〔鶏挽き肉……………100g
 小麦粉……………大さじ1
 顆粒コンソメ……………小さじ2
 カレー粉……………小さじ2
 水……………250ml



1人当たりの栄養成分量 エネルギー 171kcal

◆たんぱく質……………11.9g ◆炭水化物……………21.8g
 ◆脂質……………6.6g ◆食塩相当量……………1.2g

作り方

- ①じゃがいもを厚さ1cmの半月切りにし、10分ほど水にさらしておく。(⑥で使用します)
- ②カーボロネロの茎を、葉と同程度の厚さになるように削ぎ切りにする。葉を切った茎をくたくたになるまで茹で、水にさらして冷やした後、水気を切る。
- ③玉ねぎ、にんじん、②で取り除いた茎をみじん切りにする。
- ④③と④をボウルに入れ、こねて混ぜ合わせる。
- ⑤②の葉の裏側を上にし、一口大に丸めた④を乗せて包むように巻く。
- ⑥⑤を巻き終わりが下になるように鍋に敷き詰め、ロールキャベツが動かないように、隙間に①を詰める。水とコンソメ、カレー粉を入れて、弱火で15～20分煮込む。
- ⑦器に盛り付けて完成。

⑤で茎が固くて巻けない場合は、取り除いても良いです。
 ※葉は茹でて一度氷水で冷やしたあと再度茹でると、さらにやわらかくなります。



カーボロネロの葉は煮くずれしにくいので、おでんやポトフなどの煮込み料理に適しています。

茎はややかためですが、みじん切りにして、肉ダネにまぜ込むなどと、残さずおいしく食べることができます！



カーリーケール



【旬】12月～3月頃

【特徴】苦みが少なく、生でも食べられるケール。葉のフリル形状が特徴的でドレッシングなどとよく絡んでおいしいです。緑の葉の「ヴェルデ」、紫の葉の「ロッシ」があります。



◆カーリーケールの肉巻き



1人当たり(5本分)の栄養成分量 エネルギー 382kcal

◆たんぱく質……………21.6g ◆炭水化物……………12.8g
◆脂質……………26.8g ◆食塩相当量……………1.6g

◆カーリーケールの簡単チップス



1人当たりの栄養成分量 エネルギー 126kcal

◆たんぱく質……………1.6g ◆炭水化物……………0.9g
◆脂質……………13.0g ◆食塩相当量……………0.3g

材料(2人分 10本分) 2人

カーリーケール……………100g
豚ロース(しゃぶしゃぶ用)
……………200g(10枚分)
片栗粉……………適量
醤油……………大さじ3
みりん……………大さじ3
④ 酒……………大さじ3
砂糖……………小さじ1/2
サラダ油……………適量
白いりごま……………適量

作り方

- ①カーリーケールは茎を取ってから軽く下茹でし、粗みじん切りにする。(柔らかい場合は生のまま刻んでおく)
- ②①を豚肉で巻き、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに油を敷き、②を巻き終わりを下にして並べ、中火で焼く。焼目がついたら裏返す。
- ④④を加え、弱火で煮詰めながら③と絡める。
- ⑤器に盛り、白いりごまをトッピングして完成。

材料(作りやすい分量)

カーリーケール……………30g
オリーブオイル……………大さじ2
塩……………適量
(お好みで)
〔こしょう……………適量
粉チーズ……………少々

作り方

- ①カーリーケールの茎を取り除き、5cm幅にちぎる。
- ②ボウルに①を入れ、オリーブオイルを加えて混ぜ合わせる。
- ③耐熱皿にキッチンペーパーを敷き、②を広げ、塩を振る。ラップをせずに600Wの電子レンジでケールがパリッとするまで2～5分程加熱する。
- ④器に盛り、お好みでこしょうや粉チーズを振ったら完成。

電子レンジで加熱する際は、様子を確認しながら加熱時間を調整してください。焦げやすいので、目を離さないように注意。



表紙の一番下の写真だよ♪

じゃがいも



【旬】春(5~6月頃)と秋(10~11月頃)の年2回

【特徴】主成分がデンプンで、主食にもなり、世界中で栽培されています。ビタミン類も豊富なことから、フランスでは「大地のりんご」と呼ばれています。

里芋



【旬】10月~12月頃

【特徴】里芋は、ねっとりとした舌触りと甘さが特徴です。古くからの食材で、日本では稲作よりも前、縄文時代に伝わったとされます。

さつまいも



【旬】10月~1月

【特徴】秋ごろ収穫し、1~2か月程度寝かせてからがおいしいです。中央アメリカ原産で、日本では江戸時代に薩摩地方(鹿児島県)から全国に伝わったため、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。

バターナッツかぼちゃ




【旬】8月上旬~10月中旬

【特徴】ナッツのようなやさしい甘さと、ねっとりした滑らかな食感が特徴です。比較的水分が多く煮崩れしやすいため、ジャムやポタージュに向いています。

表紙の右下の
写真だよ♪



◇ニコニコサラダ

材料(ひとり3個 2人分) 

じゃがいも……………300g(2個)
水……………50ml
たらこ……………30g(1/2腹)
マヨネーズ……………大さじ3
お好みでナッツ
(アーモンドやクルミなど)……………適量

作り方

- 1 じゃがいもを洗い、耐熱容器に入れ、水を加える。ラップをふんわりとかけ、電子レンジで600W・5分加熱する。上下を返し、さらに600W・5分加熱する。
- 2 竹串をさしてやわらかくなれば、熱いうちに半分に分けて皮を剥き、フォークで粗くつぶす。
- 3 たらこはスプーンで皮の上からしごいて、中身を取り出す。
- 4 ②、③、マヨネーズを混ぜ合わせ、お好みでナッツを加える。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 323kcal

◆たんぱく質……………8.8g ◆炭水化物……………26.3g
◆脂質……………24.9g ◆食塩相当量……………1.1g

あと1品ほしい時のお手軽なサラダです。

◆三種の！ホクとろコロッケ

材料(ひとり3個 2人分) 2人

④から1つ選択

里芋	250g(約4~5個)
④ さつまいも	250g(中1個)
バターナッツかぼちゃ	250g(中1個)
合い挽き肉	50g
玉ねぎ	50g
パン粉	適量(1/3個)
小麦粉	適量
卵	1/2個
塩こしょう	少々
揚げ油	適量



1人当たりの栄養成分量(里芋)

エネルギー 345kcal

たんぱく質	9.0g	炭水化物	22.9g
脂質	26.0g	食塩相当量	0.4g

1人当たりの栄養成分量(さつまいも)

エネルギー 437kcal

たんぱく質	8.2g	炭水化物	47.9g
脂質	26.5g	食塩相当量	0.6g

1人当たりの栄養成分量(バターナッツかぼちゃ)

エネルギー 333kcal

たんぱく質	8.3g	炭水化物	21.5g
脂質	25.9g	食塩相当量	0.4g

作り方

- ④の皮を剥き、茹でやすい大きさに切り、やわらかくなるまで茹でる。玉ねぎはみじん切りにしておく。
- フライパンに油(分量外)を引いて熱し、挽き肉を炒め、玉ねぎを加える。塩こしょうを加えてさらに炒め、色が変わったら、冷まして粗熱を取る。
- 茹でた④をマッシャーで潰し、塩こしょうを振る。
- ②と③を混ぜる。適当な大きさに成型し、小麦粉、卵、パン粉を付ける。
- フライパンに2cmほど油を入れ、④を揚げ焼きにする。
- 黄金色になったら取り出し、お好みでソースなどをかけて完成。

油で揚げ焼きにする際は、動かさないようにしてください。



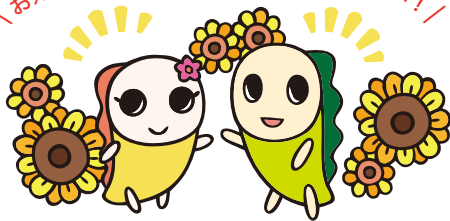
里芋コロッケ



さつまいもコロッケ

バターナッツかぼちゃ
コロッケ

／お好きなものを選んで作ってみてください！／



◇菜食健美チヂミ

写真は
2人分

材料(2人分) 2人

さつまいも	70g(約1/4本)
にんじん	40g(約1/3本)
長ネギ	80g(約1本)
豚挽き肉	50g
④	
しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
⑤	
米粉(または小麦粉)	60g
片栗粉	20g
⑥	
卵	1個
水	100ml
顆粒中華だし	小さじ2
サラダ油	大さじ1
ごま油	小さじ1
白ごま	適量



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 407kcal

たんぱく質	11.3g	炭水化物	51.3g
脂質	18.5g	食塩相当量	2.0g

※つけダレは含みません。

作り方

- ① さつまいもとにんじりは長さ4cmくらいの細切り、長ネギは薄く斜め切りにする。
- ② 豚挽き肉はフライパンに油小さじ1(分量外)を熱して炒め、④を絡めて火を通しておく。
- ③ ⑤をボウルに入れてよく混ぜ、切った野菜も入れて混ぜ、最後に豚挽き肉も加えて軽く混ぜ合わせる。
- ④ 強火でフライパンを熱し、サラダ油を引いたらボウルの中身を流し入れ、薄くのばし、蓋をして中火で5分焼く。
- ⑤ 裏返して火を弱め、蓋をしてさらに4分加熱する。
- ⑥ 蓋を開けてごま油を縁からまわし入れ、やや強火にし、カリッと焼けたら出来上がり。
- ⑦ 皿に盛り、白ごまを振りかける。好みでポン酢、コチュジャン、マヨネーズ等を付ける。

これ1つで主食と主菜・副菜がバランスよく摂れます。長ネギをニラに、豚挽き肉を鶏挽き肉や豚バラ肉に代えても美味。仕上げの直前にとろけるチーズとキムチをのせると、コクのあるチヂミが完成。あり合わせの野菜を使うと手軽に、肉抜きでも優しい味のチヂミができます。

◇のり塩里芋

サクとした食感で、おいしく食べられます。

材料(2人分) 2人

里芋	250g(約4~5個)
①	
マヨネーズ	大さじ1
水	大さじ2
②	
薄力粉	大さじ2
片栗粉	大さじ1
③	
青のり粉	小さじ2
塩	小さじ1/4
こめ油	適量



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 255kcal

たんぱく質	2.9g	炭水化物	27.3g
脂質	16.4g	食塩相当量	0.9g

作り方

- ① 里芋の汚れを水で落として耐熱容器に入れ、ラップをして、電子レンジで600W・3分半加熱する。水に浸して粗熱を取り、端を切り落として皮を剥き、食べやすい大きさに乱切りする。
- ② ③を混ぜ合わせ、里芋を入れて混ぜる。
- ③ フライパンに深さ1cmほど油を入れ、中火で熱する。
- ④ フライパンに②の里芋を並べ、中火で色が付くまで加熱する。底が色づいたら返し、全体に火が通るように加熱する。
- ⑤ 油を切って盛り付ける。

柿




【旬】9月～11月頃

【特徴】古くから日本で栽培されてきた果実で、「kaki」として、アジアやヨーロッパでも名前が通用しているほど、国内外問わず人気があります。渋柿は、熟しても硬いうちは渋みが残る柿で、アルコールや炭酸ガスを使って渋抜きをしてから出荷されています。甘柿は、熟すと渋みを感じなくなるので、そのまま食べられます。

左側は熟して柔らかくなったものです。→
(P16の「柿とチーズのディップ」に使用しました)



◆柿のコールスロー

材料(2人分) 

柿……………100g(約1/2個)
白菜……………50g
キャベツ……………50g
コールスロードレッシング……………適量

作り方

- ①柿は皮をむいて、5mm程度の細切りにする。
- ②白菜、キャベツは5mm程度の細切りにする。
- ③①、②をボウルに入れ、コールスロードレッシングを加えて和えたら完成。



1人当たりの栄養成分量

エネルギー 68kcal

◆たんぱく質……………0.8g ◆炭水化物……………11.0g
◆脂質……………2.9g ◆食塩相当量……………0.3g



「柿」の冷凍保存方法

柿は入手できる季節が限定的なため、冷凍での保存がおすすめです。
(2～3か月程度保存できます)

★冷凍方法

- ①柿は皮をむいて、使いたい大きさに切る。(細切りや半月切りなど)
- ②ラップでぴっちりくるみ、チャック付き保存袋に入れて冷凍する。

★解凍方法

- ①チャック付き保存袋に入れたまま、自然解凍する。
- ※8割程度溶けた状態で料理に使用すると、形が崩れずきれいに仕上がる。

レモン

【旬】10月～3月頃

【特徴】爽やかな香りと酸味を楽しむ香酸柑橘の代表格です。100g当たりのビタミンCの含有量が約100mgで、柑橘系の中でトップクラスです。原産地はインド北部で、日本には明治時代に渡ってきたと言われています。




1人当たりの栄養成分量

エネルギー 232kcal

◆たんぱく質……………15.4g ◆炭水化物……………266g
◆脂質……………10.7g ◆食塩相当量……………1.3g

◆季節野菜のさわやかレモン蒸し

材料(2人分) 

レモン……………約100g(約1個)
にんじん……………30g(約1/4個)
さつまいも……………30g(約1/8個)
白菜……………200g(約4枚)
キャベツ……………200g(約4枚)
旬の葉物野菜(春菊など)……………200g
お好みのきのこ……………30g
豚肉(しゃぶしゃぶ用)……………100g
ポン酢(お好みで)……………適量

作り方

- ①レモンを厚さ5mm、にんじんは厚さ1mm程度の輪切りにする。その他の具材を食べやすい大きさに切る。
- ②蒸し器に根菜類と白菜、キャベツを敷き詰め、15分程蒸す。
- ③②の上から葉物野菜ときのこ、豚肉をのせ、さらに1～2分蒸す。
- ④火を止め、③の上にレモンをのせて2～3分蒸らす。
- ⑤器に盛り、お好みでポン酢をかけて完成。

レモンを加熱すると苦みが出てしまうので、火を止めてから加えるのがおすすめ！

◇発酵柚子胡椒……………

材料(作りやすい分量)

青柚子(皮のみ)……………正味40g(5～6個分)
または黄色の柚子の皮
……………正味40g(中2個分)
青唐辛子……………正味40g(5～6本)
塩……………20g
米麴(乾燥タイプ)……………20g
柚子果汁……………大さじ1～2程度

作り方

- ①柚子の皮をピーラー等で剥く。
- ②青唐辛子は縦半分に切り、種を取り除く。
※青唐辛子を扱う時は、必ず手袋をする
- ③全ての材料をフードプロセッサーで混ぜる。
- ④消毒した瓶に詰めて涼しい場所で保存する。
- ⑤一週間ほど置いてからが食べごろ。
- ⑥その後は冷蔵庫で保存する。

青柚子の代わりに黄色の柚子を使っても、おいしい柚子胡椒ができます。

柚子

【旬】青:7月～10月頃 黄:11月～1月頃

【特徴】柚子は、奈良時代から栽培されており、歴史の古い柑橘です。一般的に流通しているのは、黄色く熟してから収穫する「黄柚子」で、11月頃に旬を迎えます。夏に出回るのは「青柚子」で、未熟果を利用します。



1回分(1g程度)当たりの栄養成分量

エネルギー 0.2kcal

◆たんぱく質……………0.0g ◆炭水化物……………0.0g
◆脂質……………0.0g ◆食塩相当量……………0.1g

杉並野菜について

- 杉並区は東京23区の中でも農地が5番目に多い区です。
- 「都市型農業」という形で、多品種を少量ずつ生産し、販売しています。
- 杉並区の皆さんが杉並区産の野菜を積極的に食べることは、杉並区の農地を守ることに繋がります。
- ぜひ杉並区産の野菜を食べて、杉並区の農家を応援しましょう！



杉並野菜って、どこで買えるの？

『ふれあい農業すぎなみ 農産物直販マップ』では、区の生産者や新鮮採れたての野菜を購入できる場所を紹介しています。



最新のマップデータはこちらから



『ふれあい農業すぎなみ 農産物直販マップ』は、産業振興センター（上荻1-2-1 Daiwa荻窪タワー2階）、区役所1階、区民事務所、地域区民センター、図書館などで配布しています。
詳しくは、産業振興センター都市農業係まで。（☎03-5347-9136）

このレシピ集は、杉並区食育推進ボランティア・
JA東京中央杉並中野地区女性部の
皆さんのご協力で発行しています。

これまでに発行したレシピ集はこちら→



【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