

わっぱり

なま ^ほ 菜 ^み 実 ^ろ サラダ ^ろ 根



新鮮・元気すぎなみ!!



なまみすけ © SUGINAMI CITY



杉並区



杉並区では、新鮮な野菜を作る畑が23区中5番目に多く、新鮮で美味しい野菜を生産しています。

杉並で育った農産物を区内で消費する「地産地消」を進めていくために、商店街や区の各イベントと連携した農産物即売会の開催、区内飲食店への杉並産野菜の提供、学校給食での利用など、地元での消費の促進を図っています。

春、夏、秋、冬の旬の野菜は、美味しいだけでなく、その季節にからだが必要とする成分をたっぷり含んでいます。

これらの野菜が身近な杉並の農家で、どのように育てているのか是非見てください。たっぷりの栄養や水、そして愛情を毎日与え、育てた野菜の菜(葉、茎、菜類)、実(果菜、果物類)、そして根(根菜類)がどんなに美味しいか、丸ごと食べてみてください。

菜の野菜、実の野菜、根の野菜には、それぞれ違う体に必要な大切な栄養素が含まれています。

これらを組み合わせて美味しく料理にしたのが…

“やっぱり、すぎ菜実サラダ根”

この献立集は、季節ごとの杉並産野菜を使った美味しい料理を、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の提案と創意工夫により作成したものです。

デザイン:杉並区食育推進ボランティア

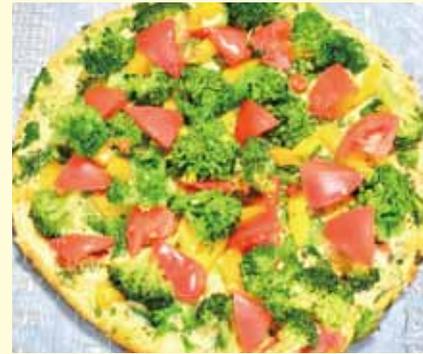
監修:杉並保健所管理栄養士



オープンオムレツ

材料(4人分)

- ✓ 菜の花……………80g
- ✓ キャベツ……………60g
- ✓ ブロッコリー……………40g
- カラーピーマン……………40g
- ✓ トマト……………80g
- サラダ油……………大さじ1
- 卵……………4個
- ④ 牛乳……………大さじ2
- 塩……………小さじ1/2



1人分のエネルギー 128kcal 食塩相当量 0.8g

作り方

- ①卵は④を加え、溶きほぐす。
- ②菜の花、ブロッコリーは茹でる。
- ③フライパンに油を敷き、卵を流し、線切りにしたキャベツを広げる。
- ④菜の花の茎と葉は1cmの長さに切り、③の上に散らす。
- ⑤小房にしたブロッコリー、菜の花の花の部分、1cm角に切ったピーマン、くし形に切ったトマトを色良く並べ、蓋をして弱火で8分程蒸し焼きにする。(ミニトマトも可)
- ⑥好みでケチャップを付けて。

農家さんからひとこと

菜の花、小松菜の花、キャベツなど杉並区はアブラ菜科の野菜がたくさん生産されます。



春キャベツのサラダ



材料(4人分)

- ✓キャベツ……………200g
- ✓絹さや……………70g
- ✓新玉ねぎ……………70g
- ごま油……………小さじ2
- ④ しょうゆ……………小さじ2
- 粉チーズ……………小さじ2
- 炒りごま……………小さじ2

1人分の
野菜の量
85g

1人分のエネルギー 59kcal 食塩相当量 0.4g

作り方

- ①キャベツはひとくち大に切る。
- ②絹さやは筋を取り、サッと茹でる。
- ③玉ねぎはうす切りにして、水にさらす。
- ④野菜の水気を切り、④で和える。
- ⑤炒りごまをふる。

ワンポイント!

春キャベツは生が一番！
絹さやは茹ですぎないように！



かぶの塩麹炒め



材料(4人分)

- ✓かぶ……………200g
- ✓かぶの葉……………100g
- ✓にんにく……………4片
- オリーブオイル…大さじ1 1/2
- 塩麹……………大さじ2
- ④ 酒……………大さじ1
- こしょう……………少々

1人分の
野菜の量
75g

1人分のエネルギー 84kcal 食塩相当量 0.8g

作り方

- ①かぶは7~8mmの半月に切り、葉は3cmの長さに切る。
- ②オリーブオイルでにんにくを炒め、香りが出たらかぶを加えて、④で調味する。
- ③葉を加え、炒め合わせる。



色がきれいなあやめかぶ。
早春のかぶです。

農家さんからひとこと

かぶは生でも甘くて美味しいので
ぜひサラダでも試してみてください！
火を通しすぎないで！



イカと野菜の味噌炒め



材料(4人分)

- ロールイカ……………250g
- ✓ スナップえんどう……………80g
- ✓ 玉ねぎ……………100g
- 生椎茸……………60g
- ✓ ゆで筍……………70g
- ✓ にんじん……………50g
- ✓ にんにく……………1片
- サラダ油……………大さじ1
- 味噌……………大さじ2
- ④ 砂糖……………大さじ1 1/2
- 酒……………大さじ1 1/2

1人分の
野菜の量
90g

1人分のエネルギー 154kcal 食塩相当量 1.4g

作り方

- ① イカは斜め格子の切り込みを入れて、ひと口大に切る。
- ② スナップえんどうは筋を取る。玉ねぎはくし形、椎茸は半分、筍、にんじんは短冊に切る。
- ③ うす切りにしたにんにくを弱火で炒め、イカを入れ、強火でサッと炒め、取り出す。
- ④ ③に②の野菜を加え、玉ねぎが透き通ってきたらイカをもどし、混ぜ合わせた④を入れ、炒め合わせる。

農家さんからひとこと

野菜はあまり炒めすぎないこと。
強火でサッと！歯ごたえを残して！
スナップえんどうは絹さやでもOK。

夏野菜のヨーグルト和え



材料(4人分)

- ✓ きゅうり(2本)……………160g
- セロリ(1本)……………60g
- ✓ オクラ(3本)……………30g
- ✓ 赤パプリカ(1/2個)……………80g
- ✓ ミニトマト(10個)……………100g
- ✓ とうもろこし……………80g
- 無糖ヨーグルト……………200ml
- オリーブオイル……………大さじ2
- はちみつ……………小さじ2
- ④ 塩……………小さじ1/2
- 味噌……………少々
- こしょう……………少々

1人分の
野菜の量
127g

1人分のエネルギー 164kcal 食塩相当量 0.9g

作り方

- ① きゅうりは縦に切り、5mmの厚さで斜め切りにし、塩をふり、余分な水分を拭く。
- ② セロリはひとくち大に、オクラはサッと茹でて、斜め半分に切る。パプリカは縦に細く切る。トマトは湯むきする。
- ③ とうもろこしは茹でて、実をこそげ取る。
- ④ ①～③を④で和える。

ワンポイント!

オクラは鮮度がきめ手。
ヨーグルト和えは味噌がミソ!



たたききゅうり



1人分の
野菜の量
75g

1人分のエネルギー 39kcal 食塩相当量 1.0g

材料(4人分)

- 🍷 きゅうり……………300g
- 塩……………小さじ1/2
- ① しょうゆ……………大さじ1
- ① 砂糖……………小さじ2
- ① ごま油……………小さじ2
- ① 豆板醤……………小さじ1/2

作り方

- ① きゅうりを4~5cmに切り、ビニール袋に入れ、めん棒でたたく。
- ② ①に塩をふり入れ1時間おく。
- ③ ①ときゅうりを混ぜ合わせ、室温で2~3時間おく。

ズッキーニのおかかマヨわさ



1人分の
野菜の量
100g

1人分のエネルギー 59kcal 食塩相当量 0.5g

材料(4人分)

- 🍷 ズッキーニ……………2本(約400g)
- 塩……………少々
- ① マヨネーズ……………大さじ2
- ① わさび……………小さじ1/2
- ① 削りぶし……………4g
- ① しょうゆ……………小さじ1

作り方

- ① ズッキーニはうすい輪切りにして塩をふり、しばらくおいて水気をしぼる。
- ② 混ぜ合わせた①で和える。

トマトのカプレーゼ



1人分の
野菜の量
90g

1人分のエネルギー 138kcal 食塩相当量 0.5g

材料(4人分)

- 🍷 トマト……………2個
- モッツァレラチーズ……………100g
- オリーブオイル……………大さじ2
- 塩……………小さじ1/3
- こしょう……………少々
- 🍷 バジル……………1枝

作り方

- ① トマトは湯むきし、チーズは水気をふき、それぞれ5mm幅の輪切りにする。
- ② 器にバジルも入れて交互に並べ、塩、こしょう、オリーブオイルをふりかける。



農家さんからひとこと

ズッキーニは生でもおいしく食べられますよ。
おかかマヨわさは、はやと瓜や
きゅうりでもおいしいよ。



ゴーヤ入りラタトゥイユ



材料(4人分)

- ✓ なす……………1本
- ✓ ズッキーニ……………1本
- ✓ 玉ねぎ……………1/4個
- ✓ ゴーヤ……………1/2本
- ✓ トマト……………2個
- ✓ ピーマン……………2個
- ✓ にんにく……………1片
- オリーブオイル……………大さじ2
- ④ トマトペースト……………大さじ2
- 塩……………小さじ1
- こしょう……………少々
- ローリエ……………1枚
- オリーブの実……………8個

1人分の
野菜の量
215g

1人分のエネルギー 136kcal 食塩相当量 1.2g

作り方

- ① トマトは湯むきして、他の野菜と共に1cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、トマト以外の野菜を加えて、よく炒める。
- ③ トマトと④を入れて、ふたをして10分程蒸し煮する。半分に切ったオリーブを散らす。

農家さんからひとこと

煮込んだ野菜の甘みでゴーヤの苦みも気になりません。ビタミンCがたっぷり加熱に強い野菜です。

さつまいもと万能ネギのサラダ



材料(4人分)

- ✓ さつまいも……………200g
- ✓ かぼちゃ……………100g
- ✓ 万能ネギ……………40g
- マヨネーズ……………大さじ4
- (塩・こしょう)……………好みで

1人分の
野菜の量
35g

1人分のエネルギー 165kcal 食塩相当量 0.2g

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、2cmの輪切りにして茹でる。かぼちゃは皮と中わたを取り、乱切りにして茹でる。
- ② ①をざっくりつぶし、あら熱が取れたら小口切りにした万能ネギを加えて、マヨネーズで和える。

ワンポイント!

急ぐときは電子レンジで加熱する。サラダにはホクホクのさつまいもが向いています。

蒸しなすのポン酢かけ



材料(4人分)

-  なす……………4本
-  みょうが……………2本
-  大葉……………5枚
- ポン酢……………大さじ2



1人分のエネルギー 21kcal 食塩相当量 0.5g

作り方

- ① なすは縦半分に切って、5mmの厚さにななめに切る。
- ② 皿にずらして並べ、ラップをかけて、レンジ500Wで5分加熱する。
- ③ 細切りにしたみょうが、大葉をのせ、ポン酢をまわしかける。



農家さんからひとこと

採れたてのなすは
皮もやわらかくておいしいよ。



はやと瓜とにんじんのきんぴら



材料(4人分)

-  はやと瓜(1個)……………300g
-  にんじん……………40g
- ごま油……………小さじ2
- 水……………大さじ1
- ④ { しょうゆ……………大さじ1 1/2
- 砂糖……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- だしの素……………小さじ1/2
- 七味唐辛子……………少々



1人分のエネルギー 56kcal 食塩相当量 1.2g

作り方

- ① はやと瓜は皮をむき、縦に4つ切りにして種を取り太目の棒状に、にんじんは細めの棒状に切る。
- ② ごま油で①を炒め、水を入れ、少ししんなりしたら④を加え、汁気がなくなるまで炒め、最後に七味唐辛子をふる。



農家さんからひとこと

はやと瓜は必ず皮をむいてね。
生でも食べられます。
塩麴や甘酢で和えるだけでも
おいしいよ。



豆乳スープ



材料(4人分)

-  ジャガイモ……………200g
-  キャベツ……………200g
-  にんじん……………200g
-  かぶ(根・葉)……………100g
-  ブロccoli……………80g
-  ミニトマト……………60g
- ウインナー……………4本
- ベーコン……………2枚
- コンソメキューブ……………2個
- 調整豆乳……………400cc
- 水……………400cc



1人分のエネルギー 257kcal 食塩相当量 1.6g

作り方

- ①キャベツ、皮をむいたじゃがいもはひとくち大に切る。にんじんは縦半分に分けて、乱切りにする。
- ②かぶは4つに割り、葉は3cmの長さに切る。
- ③ウインナーは半分、ベーコンは2cm幅に切る。
- ④ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ⑤鍋に水400ccにコンソメと①と③を入れて煮る。
- ⑥火が通ったら②とトマト、豆乳を加え、煮る。
- ⑦器に盛り、ブロッコリーを飾る。



ワンポイント!

ブロッコリーの茎は皮をむけば甘くておいしい。
ムダなく食べましょう。

冬野菜と柿のミモザサラダ



材料(4人分)

-  白菜……………200g
-  小松菜……………200g
-  柿……………150g
- 塩麴……………小さじ2
- 梅干し……………2個
- 卵……………2個



1人分のエネルギー 82kcal 食塩相当量 0.8g

作り方

- ①白菜と小松菜は3cmの長さに切り、茹でて水気を切る。
- ②柿は皮と種を取り、6等分にして3mmの厚さに切る。
- ③梅干しは種を取り、包丁でたたいて、塩麴と合わせる。
- ④卵は茹でて白味と黄味に分け、白味はうす切り、黄味はザルでこす。
- ⑤黄味以外の食材をほぐしながら、良く混ぜ合わせる。
- ⑥器に盛り、黄味を天盛にする。

農家さんからひとこと

白菜やキャベツの外葉は捨てずに
火を通し、スープなどに。
中心部は生のままでサラダどうぞ。



小松菜ご飯



材料(4人分)

- 米……………2合
-  小松菜……………150g
- サラダ油……………大さじ1
- しらす干し……………40g
- 梅干し……………2個
- 白ごま……………大さじ1



1人分のエネルギー 294kcal 食塩相当量 0.5g

作り方

- ①ご飯は普通に炊く。
- ②梅干しは種を取り、包丁でたたく。
- ③小松菜は細かくきざむ。フライパンに油を熱し、小松菜、しらす干しを強火でサッと炒め、皿に取り出す。
- ④ご飯に②と③を混ぜる。
- ⑤器に盛り、白ごまをふる。



ワンポイント!

こんなおしゃれなアレンジも。
小松菜の代わりに大根の葉、かぶの葉を使ってもおいしいです。

大根の豚肉巻き



材料(4人分)

- 豚ロースうす切り……………250g
-  大根……………400g
- ごま油……………大さじ1
- 味噌……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- ④ 砂糖……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 水……………大さじ1
- 大根の葉……………100g



1人分のエネルギー 352kcal 食塩相当量 1.2g

作り方

- ①大根は皮をむき、1×1.5×10cmの棒状に切り、豚肉で巻く。
- ②フライパンに油を熱し、表面をまんべんなく焼き付ける。
- ③混ぜ合わせておいた④を入れて、ころがしながら煮汁をからめる。
- ④茹でて2cmの長さに切った大根の葉を添えて、盛り付ける。



農家さんからひとこと

大根は繊維が多く、
じっくり煮ると甘みが増します。



粕 汁

材料(4人分)

-  里芋……………100g
-  大根……………100g
-  白菜……………80g
-  にんじん……………50g
-  長ネギ……………40g
- ごぼう……………50g
- 甘塩鮭(2切れ)……………160g
- 酒粕……………80g
- 味噌……………40g
- だし……………800ml



1人分のエネルギー 183kcal 食塩相当量 1.9g

作り方

- ①酒粕は少量のだしにひたして、やわらかくし、味噌と共に溶かしておく。
- ②鮭はひとくち大に切って、熱湯をサツとかける。
- ③里芋は皮をむき、5mmの厚さに切り、大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがきにし、白菜は2cmのザク切りにする。
- ④だしを煮立て、里芋と長ネギ以外の具を入れ、しばらく煮て、里芋を加える。
- ⑤やわらかくなったら①を入れ、沸騰したら火を止め、小口に切った長ネギを入れる。

農家さんからひとこと

冬野菜をたっぷり食べて
心も体もあたためて。

★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)

太陽の光をたっぷり浴びて育つ葉野菜は、抗酸化ビタミンのA、C、Eやカロテン、葉酸が含まれています。

とりわけ杉並区で収穫される野菜の中でも収穫率の高い、アブラナ科の葉野菜にはグルコシノレートという成分が含まれています。

また、これらの野菜は、土からたっぷり吸収したカルシウムや鉄分も豊富で、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、はやと瓜、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、がんや生活習慣病の予防に欠かせないカロチノイドやポリフェノールが含まれています。

★根(根菜類)

(大根、にんじん、かぶなど)

食物繊維や糖質、ビタミンCを豊富に含み、加熱することで甘味が増します。

✓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 ほうれん草・ブロッコリー レタス・サニーレタス	はやと瓜・栗 かぼちゃ なす・柿	にんじん・じゃがいも 大根 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	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】

杉並農業について：杉並区産業振興センター 都市農業係

☎03-5347-9136

掲載レシピについて：杉並保健所 健康推進課

☎03-3391-1355

