

キャッチフレーズ

ゴーゴー

元気の素はGOGO 5皿の野菜から

かんたん旬の野菜レシピ ～春夏編～



1日に

5皿=350gの野菜

「みんなが生涯すこやかに生活し安堵するまち」をめざした「第2期すこやか安堵21計画（安堵町健康増進計画）・安堵町食育推進計画」は、「栄養・食生活、食育」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「歯の健康」「たばこ」「アルコール」「生活習慣病」の分野ごとに目標を掲げ、住民の方と行政が協働して取り組みを進めています。

「栄養・食生活、食育」の分野では、野菜の摂取量を増やし薄味を心がけようという目標を掲げ、取り組んでいます。

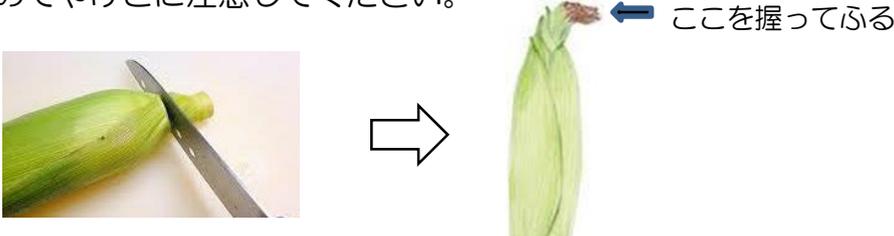


作成：第2期すこやか安堵21計画（安堵町健康増進計画）・安堵町食育推進計画
ワーキンググループ 栄養・食生活、食育部会

野菜の保存や調理のコツ1

野菜の種類	コツ
トマト	夏の旬の時期にトマト氷を作るのがおすすめ。食欲のないときは、ゆでた麺を冷やして、その上からトマト氷に麺つゆを混ぜたものをかけたり、味噌汁に入れてもおいしいです。
きゅうり	生で食べることが多いですが、油とも相性がいいです。炒めたりスープにも入れるとおいしいです。
ピーマン	日持ちがするように思われがちですが、鮮度が落ちると苦みがでてきます。なるべく早めに調理してください。
ズッキーニ	意外かもしれませんが、和風のものに合います。特に黄色の皮のものは青くさい感じがなくて、使いやすいです。
なす	保存には常温が適しています。冷蔵庫に入れる場合は3日くらいで使い切りましょう。
長ねぎ	ぬめりが嫌なときは包丁でしごいてから使ってください。酢と相性がよくマリネにするとおいしいです。指で触ったときに固くて、青い部分と白い部分の境目がくっきりしているものを選びましょう。

野菜の保存や調理のコツ2

野菜の種類	コツ
キャベツ	芯をくりぬいて、ぬれたティッシュを入れ、ビニール袋に入れると約1週間保存できる。
レタス	へたを少し切って、片栗粉を少しつけて、ビニール袋に入れると3~4日保存できる。
生しいたけ	冷凍すると栄養価が上がる。石突きをとって冷凍し、調理のときは凍ったまま使う。
ごぼう	新ごぼうの茎は食べることができる。葉はくせがあり、苦みがあるが、炒めて煮るとおいしい。
とうもろこし	<p>皮むき・ひげとりの方法 とうもろこしを、ラップをせずに皮ごとレンジで温める。(500Wで約5分) 芯(ひげの反対側)を切る。ひげをもって振ると身が下に落ちる。 ※熱いのでやけどに注意してください。</p> 

ゴーヤのフリット

材料 4人分

ゴーヤ 1本(250g)

A [炭酸水 小麦粉 各1/2カップ
塩 小さじ2/5

レモン(楕形切り) 適量

揚げ油 粗塩 こしょう



作り方

- ① ゴーヤは縦に半割にし、わたを取って1cm厚さの半月切りにする。
- ② ボウルにAの材料を合わせてさっくり混ぜ、ゴーヤにつけて180度の油で揚げる。
- ③ ②の油をきって、器に盛り、レモンを添えて、好みて粗塩、こしょうをふる。

1

ゴーヤとツナのしゃきしゃきサラダ

材料 4人分

ゴーヤ 1/2本

ツナ缶 1/2缶

玉ねぎ 中1/2玉

粉末和風だし 小さじ1~2

マヨネーズ 大さじ1

こしょう 適宜



作り方

- ① 玉ねぎを薄くスライスして、水にさらした後、キッチンペーパーでしっかりと水気をきる。
- ② ゴーヤは縦半分に切って綿をとり、3mm程度に薄くスライスしたあと軽く塩もみする。
- ③ 塩を洗い流して、レンジ500Wで20~30秒、しゃっきと感が残る程度に加熱する。
- ④ ボウルにゴーヤ、玉ねぎ、ツナを入れ、粉末和風だしとマヨネーズであえて、こしょうで味を整える。

2

ゴーヤときのこのわさびしょうゆ和え

材料 2人分

ゴーヤ 大1/4本

しいたけ 3個

エリンギ 1本

A { わさび 小さじ2/3
しょうゆ 大さじ1
オリーブオイル 大さじ2

焼のり 2枚



作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切って、種と綿を除き、長さを半分に切る。しいたけは、石突きを取り、手で半分から4等分にさく。エリンギは半分の長さに切り、手で4等分にさく。
Aは合わせておく。
- ② 焼き網かグリルで①を少し焦げ目がつくまでじっくりと焼き、ゴーヤは7mm幅に切る。
- ③ ②をAであえる。お好みで焼のりをちぎり入れる。

3

そら豆の丸焼き

材料 2人分

そら豆 10本

塩 適量



作り方

- ① そら豆はグリルまたは焼き網で、黒く焦げるくらいまで両面を焼く。
- ② さやから出して（好みに薄皮をむき）、塩をつけていただく。
- ③ さやの内側のねっとりした部分を、スプーンでこそげて食べてもおいしい。

4

キャベツと桜えびの甘酢和え

材料 4人分

キャベツ 4枚
桜えび 大さじ2
酢 大さじ3
砂糖 小さじ3
塩 少々



作り方

- ① キャベツは茹でて、ざく切りにし、水気をきる。(レンジで加熱して茹でてでも良い)
- ② 酢、砂糖、塩を合わせて、①のキャベツと桜えびをあえる。

5

ちぎりキャベツの塩だれ和え

材料 4人分

キャベツ 1/2個
ニラ 1/2把
A { 湯 大さじ2
レモン汁 大さじ1
鶏がらスープの素 小さじ1/2
塩 小さじ1/3

塩 少々

ごま油 少々

白煎りごま 大さじ1

焼きのり 適宜

作り方

- ① キャベツは一口大にちぎり、ニラは5cmの長さに切る。
- ② 鍋に湯を沸かして、塩、ごま油を加え、キャベツとニラを入れてさっと茹でる。
ざるに上げ水気をきる。
- ③ ボウルに②とAを入れてざっくりと和え、5分ほどおいて味をなじませる。仕上げに白ごまを混ぜ、のりを散らす。



6

トマトチャンプルー

材料 2人分

トマト 1個

卵 1個

ごま油 大さじ1

塩 こしょう 少々



作り方

- ① 楕円形に切ったトマトをフライパンに入れ、ごま油を入れて、中火で熱してトマトを炒める。トマトの形がくずれかけたら、塩、こしょう各少々をふる。
- ② 溶き卵を加えて、大ざっぱに混ぜ、卵が半熟くらいになったらできあがり。

7

夏野菜の塩オイル蒸し

材料 4人分

ミニトマト 12個(150g)

ズッキーニ 1本(150g)

おくら 12本

塩

オリーブオイル

こしょう



作り方

- ① ミニトマトはへたを取り、ズッキーニは7mmの厚さの輪切りにする。
- ② おくらは、がくを取り、くるりとむく。
- ③ フライパンに①②を並べ、塩を2つまみふり、オリーブオイルを適量回しかけ、蓋をして強火でときどき揺すりながら3分蒸し焼きにする。
- ④ ③を器に盛り、こしょうをふる。

8

スナップえんどうのマリネ

材料 2人分

スナップえんどう 100g

A

オリーブオイル	大さじ1
すし酢	大さじ1
クレイジーソルト	6振り
パセリ	適量



作り方

- ① スナップえんどうの筋をとり、2～3分茹でる。
- ② スナップえんどうの水気をきって、ボウルに入れ、Aといっしょに混ぜる。

9

きゅうりとセロリの塩昆布和え

材料 4人分

きゅうり 2本

セロリ 1本

塩昆布 12g

おろし生姜 1かけ分

塩 少々



作り方

- ① きゅうりは斜め薄切り、セロリも薄切りにしてボウルに合わせて塩をふり、しんなりしたら水洗いして水気をきる。
- ② おろし生姜と塩昆布を①に混ぜ合わせる。

10

ピーマンと油揚げの煮物

材料 4人分

ピーマン 10個
油揚げ 1枚
出し汁 300cc
砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ1



作り方

- ① 出し汁に、4分の1に切ったピーマンを入れて火にかける。
- ② 沸騰してきたら、細切りにした油揚げを入れ砂糖、しょうゆで味付けて、柔らかくなるまで煮る。

11

ピーマンと竹輪の炒め物

材料 4人分

ピーマン 8個
竹輪 2本
七味唐辛子 適宜
ごま油 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ2



作り方

- ① ピーマンは種をとり、縦半分に切り、細切りにする。竹輪も同じように細切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、ピーマン、竹輪を炒める。しょうゆ、みりんで味をつけ、好みに唐辛子をかける。

12

新玉ねぎのレンジ蒸し

材料 4人分

新玉ねぎ 4個

麺つゆ（ストレート） 大さじ4

かつお節 適宜



作り方

- ① 玉ねぎに十文字に切り込みを入れる。
- ② レンジで1個につき、ラップをして約4分加熱する。
- ③ 熱いうちに玉ねぎ1個につき、麺つゆ大さじ1をかけ、かつお節をかける。

13

玉ねぎの酢漬け

材料

玉ねぎ 2個

A { すし酢 200cc
オリーブ油 大さじ2
赤唐辛子 2本



作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにし、赤唐辛子は種を取りのぞいて小口切りにする。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせておく
- ③ 塩少々を入れた湯で、①の玉ねぎをさっと茹で、水気をきる。
- ④ 玉ねぎが熱いうちに②に加えて混ぜ、全体をなじませる。保存容器に入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で保存する。
(冷蔵保存で4～5日、そのままでも南蛮漬けやポテトサラダにも利用できる)

14

たまねぎ氷の作り方

- ① たまねぎ4個（1kg）の皮をむき、上端を切り落として根の部分を包丁でくり抜く。
- ② ①のたまねぎ4個をポリ袋に入れる。口は閉じずに耐熱皿に乗せ、レンジ600wで20分加熱する。
- ③ ポリ袋に溜まった汁ごとミキサーに移し入れ、水200mlを加えてスイッチを入れる。
- ④ とろとろになったら、ミキサーのスイッチを切る。冷ましてから製氷皿に流し込み、蓋をして冷凍庫に入れる。完全に凍ったら取り出して保存袋に入れ冷凍庫で保存する。約2か月保存できる。凍らせずにピューレ状のまま冷蔵保存も可能。約10日間保存できる。



15

たまねぎ氷を使ったレシピ

ガスパチョ風スープ

材料 2人分

トマト 1/2個

きゅうり 1/4本

A { たまねぎ氷（解凍）1個（25g）
レモン汁 大さじ1/2
オリーブオイル 小さじ1
塩少々

トマトジュース（無塩） 180ml



作り方

- ① トマト1/2個は1cm角に切る。
- ② 器に①、きゅうり1/4本を皮付きのまますりおろし入れて、Aを入れ、トマトジュース180mlを注いで混ぜ、好みに氷を適量浮かべる。

16

たまねぎ氷を使ったレシピ

なすのもみ漬け

材料 2人分

なす 100g

塩 小さじ1/4

A [たまねぎ氷(解凍) 1個(25g)
マスタード 大さじ1
はちみつ 大さじ1

作り方

- ① なすはヘタを落とし、小さめの乱切りにする。塩をふってしんなりするまでおき、固く絞る。
- ② ボウルにAを合わせ、①を加えてあえる。

たまねぎ氷を使ったレシピ

ごぼうのごまあえ

A [たまねぎ氷(解凍) 1個(25g)
しょうゆ 小さじ1
すりごま(白) 小さじ1

作り方

- ① ごぼうは皮をこそげて5cm長さの細切りにし、水でゆすいで水気を切る。
- ② ペーパータオル2枚を重ね、①を包み、耐熱ボウルに入れる。ふんわりとラップしレンジ600Wで1分30秒加熱し、ペーパータオルをはずす(アク抜き完了)。
- ③ ボウルにAを合わせ、②をあえる。

キャベツとあじの干物・甘酢あえ

材料 2人分

キャベツ 100g

あじの干物 小1枚

(75~80gのもの・正味30g)

A [たまねぎ氷(解凍) 1個(25g)
酢 小さじ2
砂糖 小さじ2
しょうが 少々

作り方

- ① キャベツは一口大にちぎってポリ袋に入れ、耐熱皿にのせる。レンジ600Wで1分加熱、冷ます。
- ② あじの干物はこんがり焼き、骨や皮をはずしてほぐす。
- ③ ボウルにAを合わせ、①と②を加えてあえる。器に盛り、しょうがをのせる。

17

れんこんサラダ

材料 2人分

れんこん 1節(200g)

たまねぎ氷 1個(25g)

A [しょうゆ 小さじ1
酢 小さじ1
ごま油 小さじ1
赤唐辛子 1本(2つにちぎり、種を除く)

作り方

- ① れんこんは皮をむき、1.5cm厚さの輪切りにする。それぞれを十字に四つに切る。
- ② 耐熱ボウルにAを合わせ、①のれんこんとたまねぎ氷を入れ、ふんわりとラップをし、レンジ600Wで6分加熱する。
- ③ 取り出して混ぜ、器に盛る。

18

トマト氷の作り方



- ① トマトホール缶を汁ごとミキサーに移し入れ、そのままスイッチをいれる。
- ② なめらかになったら、ミキサーのスイッチを切る。製氷皿に流し込み、蓋をして冷凍庫で冷やす。完全に凍ったら取り出して、保存袋に入れて冷凍庫で保存する。約1か月保存できる。または、凍らせずピューレ状のまま冷蔵庫で保存する。約10日間保存できる。



19

トマト氷を使ったレシピ

きゅうりもみ

材料 2人分

きゅうり 1本

塩 少々

カットわかめ(乾) 小さじ1

しょうが(薄切り) 2枚(みじん切り)

A

┌	トマト氷(解凍)	1個(25g)
	砂糖	小さじ1
	塩	少々



作り方

- ① きゅうりは小口より薄切りにし、塩少々を振って混ぜ、しんなりしたら固く絞る。
- ② わかめは、水でもどし、ざるへあげる。
- ③ ボウルにAを合わせ、砂糖が溶けるまで混ぜ、①②としょうがを加えて混ぜる。
- ④ 器に盛り、しょうがを乗せる。

20

きのこ煮

材料 2人分

しめじたけ 1パック(100g)

生しいたけ 2枚

A [トマト氷 1個(25g)
しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① しめじたけは石突きを除いて、小房に分ける。生しいたけは石突きを除き、1枚を4~6等分に切る。
- ② 耐熱ボウルに①を移し、Aを加える。
- ③ ふんわりとラップをし、レンジ600Wで2~3分加熱する。取り出して水分が多いときは、ラップはかけずにさらに1分ほど加熱して煮詰める。

明太・きくらげ・トマトのませませ

材料 2人分

辛子明太子 50g

きくらげ(乾) 2枚

A [トマト氷(解凍) 2個(50g)
練りわさび 少々
青じそ 2枚

作り方

- ① きくらげは水で戻して石突きを取り、1cm角くらいに切る。
- ② 辛子明太子は幅2cmに切る。青じそは1cm角くらいにちぎる。
- ③ ボウルにAを合わせ、①②を加えてあえる。

ニラとさば缶のトマト和え

材料 2人分

ニラ 40g

さば(水煮缶) 小1缶(45g)

A [トマト氷(解凍) 1個(25g)
ごま油 小さじ1/2

作り方

- ① ニラはさっとゆでて、冷水に取って絞り、2cm長さに切る。
- ② さばは缶汁を切って、大きくほぐす。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ、①②を加えて和える。

トマト味の味噌なます

材料 2人分

オクラ 4本

にら 4本

A [トマト氷(解凍) 1個(25g)
味噌 小さじ1
酢 小さじ1/2

作り方

- ① オクラはガクの周りをぐるりとむき、両端を少しずつ落とす。
- ② 熱湯を沸かし、①とにらをさっとゆで、水に取る。
- ③ 粗熱が取れたら、オクラは幅5mmの輪切り、にらは3cm長さに切る。
- ④ Aを合わせ、③を加えてあえる。

トマト氷を使ったレシピ

小松菜のトマトひたし

材料 2人分

小松菜 100g

A [トマト氷(解凍) 1個(25g)
しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① 小松菜は沸騰した湯で色よくゆでて冷まし、水気を絞り、3cm長さに切って器に盛る。
- ② ボウルにAを合わせ、小松菜の上からかける。

2色トマトなます

材料 2人分

大根 100g

にんじん(薄切り) 8枚

A [トマト氷(解凍) 1個(25g)
酢 小さじ1
砂糖 小さじ1
塩 2本の指でひとつまみ

作り方

- ① 大根は薄い輪切りにし、重ねて千切りにする。にんじんも千切りにする。塩小さじ1/5(分量外)をかけてしんなりするまでおいて、ギュッとしぼる。
- ② ボウルにAを合わせ、①を入れてあえる。

23

簡単に作れる!

おいしい!



からだに
やさしい

不足しがちな
野菜がとれる!