

野菜ソムリエコミュニティ宮崎がお届けする!

宮崎の野菜がおいしい! たっぷり野菜レシピ帖

スタイリング: フードバイザー 川越有理 撮影: 武本華江 デザイン: 國武葵 文章構成: 藤藪志保 企画調整: 谷口由美

黒皮かぼちゃと鶏のほっこり揚げ煮

材料 2人分

黒皮かぼちゃ	400g
鶏もも肉	200g
しょうが(おろし)	10g
酒(下味用)	小さじ1/2
塩(下味用)	少々
片栗粉	適量
(A) 鰹だし	200cc
(A) みりん	50cc
(A) 薄口醤油	20cc
小ねぎ(飾り用)	少々

作り方

- 1 黒皮かぼちゃと鶏もも肉は一口大に切り、黒皮かぼちゃは面取りする。
- 2 黒皮かぼちゃに塩、鶏もも肉には塩と酒で下味をつけ、それぞれに片栗粉を薄くまぶす。
- 3 揚げ油(中温)で黒皮かぼちゃと鶏肉を火が通るまで揚げます。
- 4 (A)を軽く沸かし、③としょうがを加えて、汁気がなくなるまで煮詰める。
- 5 皿に盛りつけし、斜め切りにした小ねぎを散らす。

かぶの味噌汁

材料 2人分

かぶ	60g(小1個)	油揚げ	1/2枚
かぶの葉	30g(1/2束)	鰹だし	300cc
白ねぎ	20g(10cm)	白みそ	大さじ1強

作り方

- 1 かぶは皮をむき、幅5mmのいちょう切りにする。かぶの葉は長さ2cmのざく切り、白ねぎは幅1cmの斜め切りにする。油揚げはかぶと同じ大きさの色紙切りにする。
- 2 鰹だしを鍋に入れ、沸騰直前にかぶを加え、火が通ったら残りの具材を加える。
- 3 かぶの葉がしんなりしたら白味噌で味をととのえ、器に盛りつける。

ビタミンCを豊富に含む野菜料理を食べて、疲労回復・風邪予防を目指そう!

彩りピーマンのジャコ炒め

材料 2人分

カラーピーマン	120g(各1個)
(緑・赤・黄・オレンジ)	
チリメンジャコ	20g
ごま油	大さじ1
(A) 塩	少々
(A) 昆布茶	少々

作り方

- 1 カラーピーマンは種を取り、縦に千切りする。
- 2 フライパンにごま油を熱してチリメンジャコを炒め、続けてカラーピーマンを加え、ややしんなりしたら(A)で味つけする。

野菜の分量
約 320g
(1献立、1人分あたり)

βカロチン、ビタミン、ミネラル
豊富な食事で免疫力UP!
身体の内側から健康ごはん♪



野菜の分量
約 210g
(1献立、1人分あたり)

もちもちニラ餅

材料 2人(計6個)分

豚ひき肉	60g	(A) ごま油	小さじ1/2
ニラ	40g	(A) 塩	少々
えのき茸	30g	(A) こしょう	少々
しょうが(おろし)	小さじ1	白玉粉	70g
(A) 片栗粉	大さじ1	水	50~60cc
(A) 酒	小さじ2	浮き粉	30g
(A) オイスターソース	小さじ1/2	熱湯	50cc
(A) 砂糖	小さじ1/2	ラード	大さじ1
(A) 濃口醤油	小さじ1/2		

作り方

- 1 ニラとえのき茸は長さ1cmに切り、しょうがはすりおろす。
- 2 ボールに豚ひき肉と(A)を入れて粘りが出るまでしっかり混ぜ、ニラ、えのき茸、しょうがを加えて均一に混ぜ合わせる。
- 3 白玉粉に水を加えて練る。浮き粉は熱湯で練る。両方の生地を合わせてラードを加え練り上げる。
- 4 具材と生地をそれぞれ6等分にし、生地で具材を包み、形を平らに整える。
- 5 フライパンに油(※分量外)を熱し、両面を色よく焼く。水(※分量外)をニラ餅の半分ほど加え、蓋をして蒸し焼きにする。水気がなくなったら完成。
※酢醤油(酢:濃口醤油=1:1)で食す。

材料 2人分

ほうれん草	100g(1/3束)
冬瓜	80g
なめこ	40g
白ねぎ	10g(5cm)
玉子	1個
鶏がらスープ	300cc
白ごま	小さじ1
ごま油	小さじ1/3
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- 1 ほうれん草は長さ3cm、冬瓜は一口大に切り、白ねぎは白髪ねぎにする。
- 2 鶏がらスープを沸かし、冬瓜となめこを入れて少し煮込む。
- 3 ほうれん草を加えて塩、こしょうで味をととのえる。続けて溶き玉子をまわし入れ、ひと沸きしたら火を止め、ごま油で風味をつける。
- 4 器に盛り、白ねぎと白ごまを飾る。

きゅうりとザーサイの中華和え

材料 2人分

きゅうり	100g(1本)
白ねぎ	50g(1/2本)
ザーサイ	40g
塩	少々
ごま油	小さじ1

作り方

- 1 きゅうり、白ねぎ、ザーサイは4cmの千切りにする。
- 2 すべての具材をボールに入れ、塩とごま油で和えてできあがり。
※ザーサイの塩分が強いときは、水にさらし塩抜きしてから使用する。

Profile

宮崎調理製菓専門学校所属(調理師、専門調理師)

ジュニア野菜ソムリエ

橋口 香奈

食べることは生きること必要不可欠なことなので、『体に良い食』をモットーに常に探究心を持って活動中です。





野菜が足りないと感じるお肉中心の献立には、野菜ディップで野菜を食べて箸休め。食卓の彩りにもなります。

野菜の分量
約 255g
(1人分あたり)

つけベジ かぼちゃディップ

材料 2人分

★かぼちゃディップ	(A) オリーブオイル 大さじ2
かぼちゃ 150g	(A) 濃口醤油 大さじ1・1/2
昆布だし 500cc	(A) ブラックペッパー 少々
★蒸し野菜(好みの野菜)	
ミニトマト 40g(4個)	カリフラワー 60g(2房)
ズッキーニ 40g(1/5本)	ブロッコリー 60g(2房)
オクラ 40g(4本)	かぶ 30g(小1/2個)
アスパラ 40g(4本)	にんじん 20g(2cm)
カラーピーマン 30g(1個)	水 40cc

- 作り方
- 1 かぼちゃのワタと種を取り除き、一口大にカットして昆布だしで煮る。
 - 2 火が通ったら粗熱を取り、(A)を加えてフードプロセッサーで混ぜる。(だし汁で固さを調整する)。
 - 3 蒸し野菜用の野菜はフライパンに並べて水を加え、蓋をして2分加熱する。火を止めて蓋をしたまま3分蒸す。

トマトだしお粥 新しょうがの甘酢漬けを添えて

材料 2人分

★トマトだしお粥	★新生姜の甘酢漬け
トマト 150g(中1個)	新しょうが 60g
ミディトマト100g(2個)	(A) 酢 40g
ミニトマト 40g(4個)	(A) 砂糖 20cc
米 0.5合	(A) 水 20g
水 適宜	(A) 塩 少々
塩 少々	

- 作り方
- 1 湯むきしたトマトとミディトマトをざく切りにし、フードプロセッサーでさらに細かくする。
 - 2 炊飯器に米と①を入れて、水をお粥の目盛りまで加え、お粥コースで炊く。
 - 3 1/4にカットしたミニトマトを炊き上がりに加えて5分置き、塩で味をととのえてトマト粥のできあがり。
 - 4 新しょうがはスプーンで皮をむき、できるだけ薄くスライスして、お湯にサッとくぐらせる。
 - 5 (A)を火にかけ、沸騰直前で火を止める。冷めたら容器に移し、新しょうがを漬ける。
※新しょうがの甘酢漬けのほか、バジルソースや山椒、ラー油などでアレンジできる。

野菜の分量
約 175g
(1人分あたり)

ごはん(主食)でも野菜を摂ろう!
アレンジ次第で味は和風にも洋風にも変化します。

Profile
ジュニア野菜ソムリエ
林 留美子
野菜について学び始め、野菜の奥深さに気づきました。料理の素材としての野菜だけでなく、栽培、栄養、調理など、あらゆる角度から見た野菜の魅力を伝えていきたいです。



野菜たっぷり 鮭のアクアパッツァ風

材料 2人分

鮭 2切	
トマト 150g(中1個)	
玉ねぎ 100g(中1/2個)	
じゃがいも 70g(1/2個)	
ズッキーニ 50g(1/4本)	
カラーピーマン 90g(各1個)	
(赤・黄・オレンジ)	
ミックスビーンズ(市販のもの) 50g	
にんにく(みじん切り) 1片	
塩(鮭下味用) 少々	
こしょう(鮭下味用) 少々	
オリーブオイル 大さじ1	
(A)水 100cc	
(A)酒 50cc	
(A)塩 少々	
エクストラバージンオリーブオイル(飾り用) 大さじ1	
パセリ(飾り用) 適宜	

- 作り方
- 1 トマト、玉ねぎ、じゃがいも、ズッキーニ、カラーピーマンはすべて1cm角に切る。
 - 2 鮭は酒(※分量外)少々をなじませてから、水気を取り、両面に塩、こしょうをする。
 - 3 フライパンにオリーブオイル、にんにくを熱し、香りが出てきたら鮭を入れて両面を軽くソテーする。
 - 4 ミックスビーンズと野菜を加えて軽く炒め、(A)を入れて蓋をし、中火で10分煮る。
 - 5 皿に盛りつけ、刻んだパセリとエクストラバージンオリーブオイルを散らす。

シンプルな味つけで野菜の旨みを引き出しました。栄養も逃さず調理します。

野菜の分量
約 195g
(1人分あたり)

カラフルサラダのレタス包み

材料 2人分

大根 140g(4cm)	レズン(飾り用) 10g
きゅうり 50g(1/2本)	生サラミスライス 10g
ミニトマト 40g(4個)	(A)粒マスタード 大さじ1
レタス 40g(3~4枚)	(A)マヨネーズ 大さじ1/2
ピーマン 30g(1個)	(A)ヨーグルト 小さじ2
オレンジ 1/2個	

- 作り方
- 1 大根、きゅうりは長さ4~5cmの千切りにする。塩(※分量外)をふってしばらくおき、水分が出てきたら絞る。
 - 2 ピーマン、生サラミも長さ4~5cmの千切り、ミニトマトは縦に4等分にする。オレンジは皮をむいて櫛形に切り、さらに1cm角の大きさにする。
 - 3 ボールで(A)を混ぜ合わせ、すべての材料を加えて和える。
 - 4 包みやすい大きさにちぎったレタスの上に盛りつけ、レズンを飾る。

野菜はできるだけ細かく、大きさをそろえてカットするときれいに仕上がります。

野菜の分量
約 150g
(1人分あたり)

Profile
ベジフルレビューティージャーアドバイザー
川野 民恵
日々の食生活で心も身体もきれいになれるという考えのもと、ストレスなく楽しい美味しい食事を心掛けています。





野菜の分量
約 210g
(1人分あたり)

家庭料理では定番のカレーに
ひと工夫すれば、にんじんやトマトなどの
野菜が簡単にたっぷり摂れます。

キャロットライスと トマトカレー 彩り野菜添え

材料 2人分	
★キャロットライス	
米	1合
にんじん(すりおろし)	100g (中 1/2 本)
オリーブオイル	小さじ1
水	適宜
★トマトカレー	
豚ひき肉	150g
玉ねぎ	100g (中 1/2 個)
トマト(ざく切り)	220g (大 1 個)
にんにく(みじん切り)	小さじ1
しょうが(みじん切り)	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
カレールウ(市販のもの)	40g
好みの野菜(付け合わせ)	適宜

- 作り方
- 1 洗米し、炊飯器の目盛りよりやや少なめの水加減にする。にんじんとオリーブオイルを加えて炊く。
 - 2 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りがたってきたら玉ねぎを入れて透き通るまでさらに炒める。
 - 3 豚ひき肉を加え、色が白っぽくなってきたら、トマトを入れて崩しながら炒める。
 - 4 弱火にし、刻んだルウを混ぜ合わせる。
 - 5 フライパンにオリーブオイルを熱して好みの野菜をソテーし、キャロットライスとトマトカレーに添える。

黒皮かぼちゃのナムル

材料 2人分	
黒皮かぼちゃ	100g
もやし	200g (1袋)
塩	小さじ1
ごま油	小さじ2
いりごま	少々

- 作り方
- 1 黒皮かぼちゃは細い千切りにし、半量の塩とごま油で和える。
 - 2 もやしはサッと下ゆでし、水気を絞って、残りの塩とごま油で和える。
 - 3 黒皮かぼちゃともやしを合わせ、器に盛って、いりごまを指先でするようにして振りかける。



宮崎県の特産野菜である
黒皮かぼちゃを手軽に
生でも食べられるレシピです。

野菜の分量
約 150g
(1人分あたり)

Profile

ジュニア野菜ソムリエ
坂東 淳子

子育て終了を機にジュニア野菜ソムリエの資格取得。
大好きな野菜の魅力を再発見しながら新しい出会いに刺激を受ける毎日です。現在さらなるステップアップを目指し勉強中!



野菜の分量
約 155g
(1人分あたり)

きゅうりのチーズ焼売

材料 2人(計8個)分	
★焼売	
きゅうり	200g (2本)
鶏ひき肉	100g
白ねぎ(みじん切り)	20g (10cm)
プロセスチーズ	15g (1個)
小海老(飾り用)	8尾
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
しょうが(すりおろし)	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
★すりおろしきゅうりソース	
(A)きゅうり	50g (1/2本)
(A)すりおろし	
(A)トマト(角切り)	40g (1/4個)
(A)酢	大さじ1
(A)濃口醤油	小さじ1
(A)砂糖	小さじ1

- 作り方
- 1 きゅうりの皮をむいて縦半分になり、中心からスライサーで縦に16枚スライスする。残ったきゅうりとプロセスチーズは5mmの角切りにする。
 - 2 ボールで鶏ひき肉と白ねぎ、片栗粉、しょうが、塩、こしょうを練り合わせ、そこにきゅうりとプロセスチーズの角切りを加えて混ぜる。(※塩を塩麹にすると柔らかく仕上がる)
 - 3 きゅうりスライス2枚で3cmの輪を作り、巻き終わりに軽く小麦粉(※分量外)をつけて閉じる。中に②を詰めて、上に小海老をのせる。
 - 4 フライパンにサラダ油を熱して③を並べ、蓋をして弱火で7分ほど焼く。
 - 5 (A)の材料を合わせてソースを作り、焼きあがった焼売に添える。

宮崎県はきゅうりの生産量日本一です。
きゅうりの焼売のシャキシャキとした
食感をお楽しみください。

せんぎり大根サラダの生春巻き

材料 2人(計2本)分			
★春巻き			
せんぎり大根(水で戻したもの)	60g	茹で海老	4尾
きゅうり	50g (1/2本)	ライスペーパー	2枚
トマト	80g (1/2個)	ごま油	小さじ1
		ナンブラー	小さじ1
		レモン汁	小さじ1
★ナンブラーレモンマヨソース			
(A)きゅうり(みじん切り)	50g (1/2本)		
(A)トマト(みじん切り)	40g (1/4個)		
(A)マヨネーズ	大さじ1・1/2		
(A)ナンブラー	小さじ1		
(A)レモン汁	小さじ1		

- 作り方
- 1 戻したせんぎり大根は長さ3cmに切り、ナンブラーとレモン汁、ごま油で和える。
 - 2 きゅうりは長さ3cmの千切り、トマトは薄い半月切りにする。
 - 3 茹で海老4尾を、2枚にスライスし8枚にする
 - 4 ライスペーパーを水で戻して広げ、トマト、下味をつけたせんぎり大根、きゅうり、茹で海老の順番にのせて巻く。(※トマトと茹で海老が表面に見えるように巻くのがポイント)
 - 5 (A)の材料を合わせてソースを作り、食べやすい大きさにカットした生春巻きにかけていただく。

野菜の分量
約 140g
(1人分あたり)

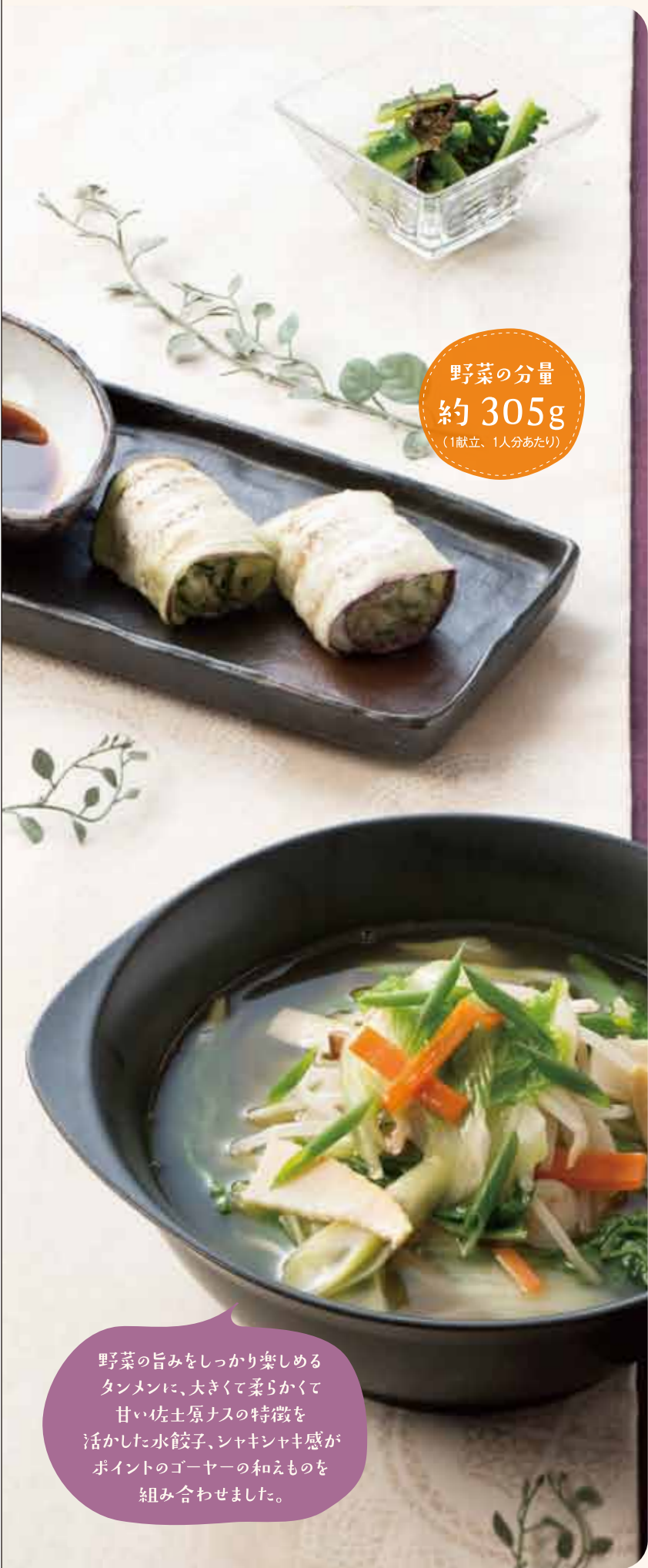
宮崎の太陽をたっぷり浴び、栄養がぎゅっと詰まったせんぎり大根を生春巻きにしました。せんぎり大根には生の大根と比べカルシウムや鉄分、食物繊維などが豊富に含まれます。

Profile

ジュニア野菜ソムリエ
前畑 優子

看護師として入院患者様の健康回復のサポートをさせて頂いています。
地元産の安全・新鮮・美味しい旬の野菜が私の元気の源です☆
野菜の魅力を周りにも伝えて行きたいと思っています。





野菜の分量
約 305g
(1献立、1人分あたり)

野菜の旨みをしっかり楽しめる
タンメンに、大きくて柔らかくて
甘い佐土原ナスの特徴を
活かした水餃子、シャキシャキ感が
ポイントのゴーヤーの和えものを
組み合わせました。

ゴーヤーの塩昆布和え

材料 2人分	
ゴーヤー	60g (1/2 本)
塩昆布	2g
塩	少々

- 作り方**
- ゴーヤーはワタを取って長さ4cmに切り、繊維にそって幅5mmの千切りにする。
 - 鍋に湯を沸かし塩を入れ、①をサッと茹でて氷水にとる。
 - ②の水気をしっかり切り、塩昆布と和えて、味がなじむまで冷蔵庫で30分おく。

佐土原ナスの水餃子

材料 2人(計4個)分			
佐土原ナス	150g (1/2 本)	(A)酒	小さじ1/2
豚ひき肉	80g	(A)ごま油	小さじ1/2
(A)ニラ(みじん切り)	20g (3本)	塩	小さじ1
(A)しょうが(みじん切り)	大さじ1	片栗粉	適宜
(A)にんにく(みじん切り)	少々	ボン酢(市販のもの)	適宜
(A)濃口醤油	小さじ1/2		

- 作り方**
- 佐土原ナスは5mm幅で縦に4枚スライスする。しばらく水に浸けてあく抜きし、キッチンペーパーで水気をきる。切れ端が出たら5mm角に切っておく。
 - ボールに豚ひき肉と佐土原ナスの角切り、(A)を入れてしっかり混ぜ合わせ、4等分にする。
 - 佐土原ナスに軽く塩を振り、②を巻き、全体に片栗粉をまぶす。
 - 鍋に湯を沸かし、③を5~6分茹で、ボン酢でいただく。

具だくさんタンメン

材料 2人分			
白菜	100g (1枚)	(A)しょうが(スライス)	3枚
もやし	100g (1/2袋)	(A)にんにく(スライス)	1/2片
にんじん	40g (1/5本)	サラダ油	大さじ1
たけのこ水煮	40g	ごま油	大さじ1
イカ	40g	しょうが(みじん切り)	中さじ1
干し椎茸	戻して10g (2枚)	にんにく(みじん切り)	1/2片
白ねぎ	100g (1本)	塩	少々
(A)水	800cc	こしょう	少々
(A)鶏がらスープ	大さじ3・1/2	中華めん(市販のもの)	2玉
(A)薄口醤油	小さじ1	小ねぎ(飾り用)	2本

- 作り方**
- 白菜は2~3cmのざく切り、にんじんと干し椎茸は千切り、たけのこ水煮は短冊切り、白ねぎは斜め切り、イカは一口大のそぎ切りにする。
 - 鍋に(A)と白ねぎの青い部分、干し椎茸の戻し汁(※分量外)を合わせ入れ、沸騰したら火を弱めて5分煮て、ザルでこしてスープを作る。
 - フライパンにサラダ油、みじん切りのしょうが、にんにくを入れて火にかけ、香りが出たらにんじん、たけのこ水煮、干し椎茸、白ねぎ、イカを入れて炒める。
 - しんなりしてきたら白菜ともやしを加え、②のスープを注いで中火で5分ほど煮込む。
 - 茹でた中華めんを器に盛り、④をかけて小ねぎを散らす。

ズッキーニとホタテのチャウダー

材料 2人(計4個)分	
ズッキーニ	100g (1/3本)
白菜	100g (1枚)
ベビーホタテ	100g
にんじん	50g (中1/4本)
玉ねぎ	30g (中1/4個)
ベーコン	20g
にんにく(みじん切り)	1/2片
白ワイン(ベビーホタテ用)	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1/2
(A)水	200cc
(A)コンソメ(顆粒)	大さじ1/2
(A)ローリエ	1枚
牛乳	200cc
生クリーム	50cc
塩	少々
こしょう	少々
パセリ(飾り用)	適量

- 作り方**
- ベビーホタテはサッと水洗いし、白ワインに浸しておく。
 - ズッキーニと玉ねぎは1.5cm角、白菜は2cm角にカットし、にんじんは厚さ3mmのいちょう切り、ベーコンは短冊切りにする。
 - 深さのある鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて火にかけ、香りが立ってきたらベビーホタテと②を加えてしんなりするまで炒める。
 - (A)を加え20分ほど煮込み、牛乳と生クリームを入れてさらに弱火で5分ほど煮る。
 - 塩、こしょうで味をととのえ、器に盛りつけてパセリを飾る。

くせのないズッキーニにはミルク味で優しい味わい。家庭で簡単に作れるソーセージは白菜をまいてさっぱりと仕上げ、甘みのあるカリフラワーにはピーナッツのkokをプラスしました。

カリフラワーのピーナッツ和え

材料 2人分	
カリフラワー	160g (1/2株)
(A)ピーナッツ粉	大さじ1
(A)薄口醤油	大さじ1
(A)砂糖	小さじ1

- 作り方**
- カリフラワーは小房に分け、沸騰した湯で2~3分茹でる。
 - ①の水気をしっかり切り、(A)で和える。

白菜まきまき手づくりソーセージ

材料 2人(2本)分	
白菜	100g (1枚)
合いびき肉	70g
白ワイン	大さじ1/2
小麦粉	小さじ1弱
塩	小さじ1/2
にんにく(みじん切り)	1片
セージ(ドライ)	少々
(A)ケチャップ	大さじ1
(A)粒マスタード	小さじ2
(B)酢	小さじ2
(B)オリーブオイル	小さじ1
(B)砂糖	小さじ1
(B)塩	少々
(B)こしょう	少々

- 作り方**
- 白菜は葉と芯の部分に分け、サッと下茹でする。芯の部分は5mm角に切る。
 - ボールに合いびき肉、白菜の芯、白ワイン、小麦粉、塩、にんにくを入れ、粘りが出るまでしっかりこねて2等分にする。
 - 白菜の葉を広げ、10cmの棒状にした②をのせて巻き、ラップでしっかり包む。
 - ③を電子レンジ(500w)で2分ほど加熱して取り出し、ラップに包んだまま粗熱が取れるまでおいておく。
 - ラップを外して皿に盛り、混ぜ合わせた(A)のソースをつけていただく。
※白菜の葉を多めに1枚(※分量外)茹でてざく切りにし、(B)の調味料で和えれば、付け合せにもう1品出来上がります。

野菜の分量
約 270g
(1献立、1人分あたり)



Profile

ジュニア野菜ソムリエ
串間 亜紀子



鹿児島在住ですが、ご縁あって宮崎のメンバーになりました。鹿児島とはまた違う宮崎の野菜を楽しみながら勉強中です。