

機構から

ご家庭で簡単にできるお手頃野菜のレシピを紹介します (レタス、キャベツ、だいこん、はくさい、ばれいしょ)

野菜業務部 野菜振興部

農畜産業振興機構は、農林水産省と連携し、暖冬の影響でお手頃価格となっている野菜の消費拡大を図る「野菜を食べよう」プロジェクトを展開しており、ご家庭で簡単にできるお手頃価格の野菜のレシピをFacebookやホームページでご紹介しています。

- ALIC公式facebook (お手頃価格の野菜をおいしく食べるレシピを紹介)
<https://www.facebook.com/alicjapan/>
- ALIC:「野菜を食べよう」プロジェクトを応援します
<https://www.alic.go.jp/content/001173976.pdf>

レタスには、ビタミンKやカリウムが含まれています。ビタミンKは骨の形成に欠かせない成分で、骨粗しょう症を予防する効果が！そのほか、ビタミンB₁やビタミンCも適度に含まれており、ビタミンB₁には筋肉疲労の回復効果が、抗酸化作用のあるビタミンCには、正常な細胞を保護する効果があります。(野菜ブックより)

キャベツには骨の健康維持や止血に働くビタミンKのほか、風邪予防や疲労回復に効果的なビタミンC、腸内環境を改善する食物繊維が豊富に含まれています。また、キャベジン(ビタミンU)は、胃腸の粘膜を正常に保つ効果があることから、胃腸障害に有効な成分と考えられています。(野菜ブックより)

だいこんには、辛味成分のイソチオシアネート類が含まれています。イソチオシアネート類は、がん予防効果の期待される食品成分の一つとされています。また、アミラーゼなどの消化酵素を含んでおり、消化を助けてくれる働きがありますが、そのような働きを期待する場合は、だいこんおろしのように生で食べるのが効果的です。(野菜ブックより)

レタスのおすすめレシピ「シャキシャキ・レタス・チャーハン」

火を使わず、炊飯器1つでできる、超簡単なアイデア料理で、しゃきしゃきしたレタスの食感や風味が楽しめます。

■材料(1~2人分=作りやすい量)

米…………… 1合
水…………… 1カップ
A { カニ缶(小) …… 1/3~1/2缶
しょうが(お好みで) … 小さじ1
塩…………… 小さじ1/3
胡椒…………… 小さじ1/3
B { 卵…………… 1/2個
塩…………… 少々
砂糖…………… 小さじ1/2
レタス…………… 100g
ごま油…………… 小さじ1
*お好みでマヨネーズ、レモンなど

■作り方

- 1 米は、洗ってざるに上げておく。レタスはざく切り、しょうがはみじん切りにする。Bの卵は溶いて、調味料を加えておく。
- 2 米を炊飯器に入れ、水とAを加えて炊く。
- 3 炊飯が終わったら、すぐにBの卵を平らに入れてふたをし、10分ほど置く。
- 4 ごま油をまわしかけ、レタスを加えてさらに1分ほど置き、全体をさっくりと混ぜ合わせる。
- 5 皿に盛り付け、お好みでマヨネーズやレモンを添える。



キャベツのおすすめレシピ 「春キャベツたっぷり春雨」

レンジを使って、キャベツの栄養成分を損なわず、簡単に中華風の1品が作れます。

■材料（1人分）

豚ひき肉…………… 50g

A { 酒、しょうゆ …各小さじ1/2
にんじん…………… 15g
ピーマン…………… 1/2 個
春キャベツ…………… 70g
春雨…………… 25g
長ねぎ（みじん切り） 5cm分
しょうが（みじん切り） 少々
にんにく（みじん切り） 少々

B { 豆板醤…………… 小さじ1/4
鶏がらスープの素 小さじ1/4
水…………… 2/3 カップ
オイスターソース 大さじ1/2
しょうゆ…………… 小さじ1/2
ごま油…………… 小さじ1/2



■作り方

- 1 豚ひき肉にAを加えてもみ込む。
- 2 にんじんとピーマンは細切りにし、春キャベツは軸の堅い部分を除いて短冊切りにし、軸は薄切りにする。
- 3 春雨は5cm長さに切って耐熱ボウルに平らに広げ、その上に1を中央を空けて広げる。
- 4 3の上に2、長ねぎ、しょうがとにんにくを乗せ、混ぜ合わせたBを回しかけてふんわりとラップをし、電子レンジ（600W）で3分加熱する。ラップを外して一度混ぜ、再びラップをかけて3分加熱する。
- 5 全体を混ぜ合わせて器に盛りつける。

だいこんのおすすめレシピ 「だいこんと牛肉の炒め物」

味があっさりしただいこんは、牛肉とも相性がよく、炒めることでシャキシャキした食感が楽しめます。

■材料（1人分）

だいこん…………… 4cm 100g
パプリカ（黄）…………… 1/6 個
しょうが…………… 1/2 かけ
だいこんの葉（あれば）…………… 少々
牛こま切れ肉…………… 50g

A { 酒…………… 小さじ1/3
しょうゆ…………… 小さじ1/3
サラダ油…………… 小さじ2
塩…………… 少々

B { 酒…………… 小さじ1
砂糖…………… 小さじ1/2
しょうゆ…………… 小さじ1
ごま油…………… 少々



■作り方

- 1 だいこんは皮をむいて1cm幅の短冊切りにし、パプリカは種とへたを除いて細切りにし、半分の長さに切る。しょうがは千切りにする。だいこんの葉は小口切りにする。
- 2 牛肉にAを揉み込む。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、1のだいこんを炒めて透明感が出たらパプリカとだいこんの葉を入れて炒め、塩をふっていったん取り出す。
- 4 再びフライパンを火にかけて、しょうがと2を入れて炒め、牛肉の色が変わったら3を戻し入れ、Bを加えて調味し、風味付けにごま油をふる。

はくさいのおすすめレシピ 「はくさいと牡蠣のちり蒸し」

蒸すことで、食材の香りが損なわれず、はくさいの栄養分が逃げにくいというメリットがあり、薄味でもおいしくいただけます。

■材料（1人分）

牡蠣（加熱用）	5個
塩	適量
はくさい	大1枚
しめじ	20g
木綿豆腐	1/4丁
だし昆布	5cm
酒	大さじ1/2
万能ねぎ	適量
もみじおろし	適量
ポン酢しょうゆ	適量



■作り方

- 1 はくさいの葉はざく切り、軸は縦半分にして2～3cm程度のそぎ切りにする。
皿に昆布⇒はくさいの軸の順に重ねる。
- 2 フライパンなどの平鍋にザルや網を置き、かぶらない程度に水を張り、フタをして火にかける。沸騰したら1を入れ、フタをして約4分加熱する。
- 3 しめじを小房に分けておく。はくさいの軸に透明感が出てきたら、はくさいの葉を平らに広げ、豆腐、しめじ、塩水で下処理した牡蠣を乗せ、酒を振る。牡蠣の表面が白っぽくなり、プリッとした弾力感が出てくるまで、約4分再度蒸す。
- 4 万能ねぎともみじおろしをトッピングし、ポン酢しょうゆを添える。

ばれいしょのおすすめレシピ 「インディアンポテト」

バターソテーしたばれいしょは、カレー風味にすることで、おつまみにもおすすめです。

■材料（1人分）

ばれいしょ	70～75g
有塩バター	5g
カレーパウダー	小さじ1/3
塩	少々
こしょう	少々



■作り方

- 1 ばれいしょは、スポンジの硬い部分などで表面の汚れや薄皮をこそげるように洗い、5mm幅の輪切りにする。水に付け、ザルに引き上げ、水気を切る。
- 2 フライパンに有塩バター、1をのせソテーする。焼き色がついたら、カレー粉を振りよく絡め、塩、こしょうで味を整える。