

お手頃価格の野菜のレシピを紹介します

(だいこん、はくさい、キャベツ、レタスなどの10のレシピ)

- 12月は、主産地の育成が良好のため、だいこん、はくさい、キャベツ、レタス、きゅうりが安値傾向となる見込みです。
- お手頃価格のだいこん、はくさい、キャベツ、レタス、キュウリの10のレシピを紹介します。
- ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富な野菜を食べて健康な生活を維持しましょう。
- 農畜産業振興機構では、ホームページでキャベツ、レタスなど40品目の「おすすめやさしいレシピ」を紹介しています。

https://www.alic.go.jp/y-kanri/yagyomu03_000001_00046.html

1 だいこんのおすすめレシピ

(1)「だいこんとリンゴのナムル」

リンゴのほのかな甘味とごまの風味がだいこんによく合います！

■材料（1人分）

だいこん	75g
りんご	20g
塩	少量
A	
白すりごま	大さじ1
りんご酢	小さじ1
はちみつ又は砂糖	小さじ2/3
ごま油	小さじ2/3



■作り方

1. だいこんはせん切りにして塩をふり、15分程おいてしんなりとしてきたら、よくもんで水気をきる。
2. りんごは、よく洗い皮ごとせん切りにする。
3. ボウルにAを合わせよく混ぜ合わせ1のだいこんと2のりんごを加えてよくあえる。

レシピ作成者：菊間 恵子（ナチュラルフードスタイリスト）

（出典：ベジシャス第68号）

(2) 「だいこんと牛肉の韓国風煮」

甘辛で牛肉の旨味がしみだいでいこんがおいしい一品。ご飯にもお酒にもよく合います。
こねぎのトッピング以外にも白髪ねぎや糸とうがらしでも。

■材料（1人分）

だいこん	150g
牛切り落とし肉	50g
ごま油	小さじ2
にんにく（みじん切り）	1/4 かけ
しょうが（みじん切り）	1/4 かけ
水	1 カップ
酒	大さじ1
A	
コチュジャン	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
いりごま（白）	少々
こねぎ	1本



■作り方

1. だいこんは皮を厚めにむいて、縦半分に切ってから一口大の乱切りにする。
2. 鍋にごま油、にんにくとしょうがを入れて弱火で熱し、香りが立てば、だいこんを入れて中火で炒める。
3. 全体に油が回ったら牛肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、水と酒を加えて火を強め、煮立ったらアクを除いて蓋をして弱火で12～13分間煮る。
4. 大根が柔らかくなったら、Aを加えて落とし蓋をして約10分、時々混ぜながら煮、煮汁がわずかになったら火を止める。
5. 器に盛りつけ、ごまと斜め3cmに切ったこねぎを散らす。

レシピ作成者：高松 京子

2 はくさいのおすすめレシピ

(1) 「はくさいのじっくりソテー」

じっくりソテーすることで甘さを引き出し、はくさい自身の水分で蒸し焼きにします。焼き目をしっかりつけることで食欲のそそる香りづけをするのがポイントです。最初がかさがあるはくさいですが、焼き上がるとしんなりし、たっぷり食べられますよ。

■材料（1人分）

はくさい	1/8
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ2



■作り方

1. フライパンにオリーブオイルをひき、弱火にかける。はくさいを入れて塩をふり、こんがりとし焼き色がつくまでふたをして焼く。
2. 裏返し反対側も焼き色をつける。
3. しんなりとしたら皿に移し、塩、こしょうをふって出来上がり。

レシピ作成者：中山 晴奈

(2) 「はくさいとハムの和え物」

はくさいはゆでずにレンジで加熱するので、水溶性ビタミンであるビタミンCの流出を少なくすることができます。

■材料（1人分）

はくさいの葉	大1枚又は中1枚半
ロースハム	1枚
ザーサイ（瓶詰め）	10g
A	
しょうが（すりおろし）	1/4片分
塩	小さじ1/8
ごま油	小さじ1
ラー油（又は粉さんしょう）	少々



■作り方

1. はくさいは（2枚の場合は葉先と根元を交互に重ねて）ラップで包み、電子レンジ（500ワット）で約50秒加熱し、裏返して再び50秒加熱し、ラップを外してザルに広げて冷ます。
2. はくさいが冷めたら、軸と葉に分け、軸は4cm×1cm、葉は4cm×2cmに切り、水気を絞る。ロースハムとザーサイは粗みじん切りにする。
3. ボウルに2とAを入れ、混ぜ合わせる。器に盛りつけ、ラー油をたらず。

レシピ作成者：高松 京子
（出典：ベジシャス第44号）

3 キャベツのおすすめレシピ

(1)「レンジ・回鍋肉」

キャベツをたっぷりを使った回鍋肉がレンジで簡単に調理できます。油も使用しないので、ヘルシーです。

■材料（1人分）

キャベツ	100g
豚薄切り肉	50g
A	
みそ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
豆板醤（お好みで）	小さじ1/2



■作り方

1. キャベツは手で一口大（3～4cm）にちぎり、芯の部分は薄切りにする。豚肉は一口大に切る。
2. Aの調味料をよく混ぜ合わせ、少々取り分け、残りに豚肉を漬ける。
3. お皿にキャベツを乗せ、ラップをし、電子レンジ強（700ワット）で2分程加熱して、少ししんなりさせる。
4. 3のキャベツに、2で取り分けておいたAの調味料を加え、絡める。
5. 4の上に2の下味をつけた豚肉を広げ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ強で2分程加熱する。
6. ラップを外し全体を混ぜ合わせて、さらに30秒程加熱して出来上がり。

レシピ作成者：つるさき ひろみ（レシピクリエイター）

（出典：ベジシャス第31号）

(2) 「スープを飲む！キャベツの簡単水キムチ」

水キムチは、スープがメインです。もちろん漬けた野菜も食べられますが、乳酸菌の豊富なスープをスプーンですくって飲みます。酸味の利いたスープは食欲を増してくれます。また、このスープに麺を加えるなどアレンジもできます。

■材料

キャベツ	250g
だいこん	150g
塩	7g (野菜の2%)
にんにく	2片
しょうが	1片
りんご	1/4個
ねぎ(青い部分)	少々
塩	20g
砂糖	小さじ1/2
水	600cc



■作り方

1. キャベツとだいこんは食べやすい一口大に、りんごはよく洗い皮つきのままいちょう切りにする。ねぎも流水でよく洗い、長いものは3cm幅に切る。
2. キャベツとだいこんをボウルに入れ、塩7gでしっかりもみこみ、ラップをして室温で30分ほど置く。
3. 別のボウルに塩20gと砂糖と水を入れ、よく混ぜる。1のりんごとねぎ、包丁の腹でつぶしたにんにく、スライスしたしょうがを加える。
4. 3に2を汁ごと入れ、混ぜ合わせる。
5. 4を清潔な容器に入れ、なるべく野菜が空気に触れないよう蓋をする。
6. 日の当たらない涼しい場所で半日~3日ほど発酵させる。そのあとの保存は冷蔵庫で保存する。

レシピ作成者：中山 晴奈

(出典：ベジシャス第79号)

4 レタスのおすすめレシピ

(1) 「甘辛肉みそのレタス包み」

甜麵醬、豆板醬を使って中華風に仕上げましたが、辛みが苦手な方は豆板醬を省いて、また甜麵醬がない場合はふつうのみそにごま油を加えて使ってもおいしくできます。

取り合わせる野菜はお好みで。驚くほどたくさん野菜が食べられる健康的な一品です。

■材料

レタス	1個
きゅうり	1本
牛豚ひき肉	200g
干しいたけ	5枚
竹の子（水煮缶）	小2個
しょうが	1かけ
水	1/2カップ（100ml）
酒	大さじ2
三温糖（または粗糖）	大さじ2
甜麵醬	大さじ3
（なければ八丁みそ又はあかみそ）	
豆板醬	小さじ1
しょうゆ	大さじ3
かたくり粉	大さじ1
水	大さじ1
サラダ油	大さじ1
ごはん	適宜



■作り方

1. 水にもどしたしいたけ、竹の子、しょうがをみじん切りにする。
2. 水・酒・三温糖・甜麵醬・豆板醬・しょうゆを混ぜて甜麵醬をよく溶かす。
3. 鍋にサラダ油を熱し、まずしょうがを炒め、次にひき肉を加えて炒める。
4. 肉の色が変わったら、しいたけ・竹の子を加えてさらに炒める。
5. 2を加えて混ぜながら煮て、最後に水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。
6. レタスは1枚ずつ葉をはがし、大きなものは半分に切る。きゅうりはせん切りにする。
7. レタスに、きゅうり・ごはん・5の肉みそを適宜のせて食べる。

（出典：消費者コーナー 料理レシピ集）

(2) 「レタスシューマイ」

シューマイの皮の代わりにレタスを使った、シャキシャキ感も楽しめる一品。
蒸し器がなくてもフライパンで蒸し煮することで美味しく作れます。

■材料 (6 個分)

レタス	2~3 枚 (80g)
豚ひき肉	100g
たまねぎ	1/4 個 (40g)
かたくり粉	小さじ 1
A	
酒	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2
オイスターソース	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2
ごま油	小さじ 1/6
しょうゆ、酢、からし	



■作り方

1. たまねぎはみじん切りにしてかたくり粉をまぶす。
2. ボウルに豚ひき肉を入れて混ぜ、粘りが出たら A を加えてよく混ぜ合わせる。1 を加えてさらに混ぜる。
3. 2 の肉種を 6 等分にして丸める。
4. レタスは 5mm 幅、4cm 長さに切る。
5. バットに 4 の半量を広げて 3 を並べ、上から残りの 4 をのせ、1 個ずつ手で握ってまとめる。
6. フライパンに 5 を並べ入れ、上にも余ったレタスを乗せる。水 1/4 カップ強を回し入れて蓋をし、中火にかける。煮立ったらそのまま 6 分ほど蒸す。
7. 皿に 6 のシューマイを盛りつけ、好みでしょうゆ、酢、からしなどを添える。

レシピ作成者：高松 京子
(出典：ベジシャス第 72 号)

5 きゅうりのおすすめレシピ

(1)「鶏ときゅうりのピリ辛丼」

きゅうりを手軽に、たっぷり食べられる一品です。

鶏もも肉は脂が乗ってジューシー。あっさり系がお好みならむね肉を！

■材料（1人分）

きゅうり	1/2 本
ねぎ	1/6 本
鶏肉	80g
塩・こしょう	少々
豆板醤	小さじ 1/2
サラダ油	適量
調味料 A	
豆板醤	小さじ 1/2
にんにく（みじん切り）	小さじ 1/2
しょうが（みじん切り）	小さじ 1/2
調味料 B	
（あらかじめ混ぜておく）	
しょうゆ	小さじ 1/2
オイスターソース	小さじ 1/2
砂糖	少々
スープの素	小さじ 1/4
水	小さじ 1+1/2



■作り方

1. きゅうりは縦に4等分して大き目の乱切りにし、鶏肉も同じくらいの大きさの細切りに、ねぎは斜め薄切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、調味料 A を入れて中火で炒め、香りが立ったら鶏肉を加える。
3. 火力の強い中心部分にスペースを空けてきゅうりを入れて炒め、しんなりしてきたらねぎの薄切りを加える。
4. 最後に調味料 B を和えて、ご飯の上に盛り付ける。お好みで白ごまをトッピングしたら完成。

レシピ作成者：つるさき ひろみ（レシピクリエイター）

（出典：ベジシャス第7号）

(2)「冬春きゅうりの自家製ラー油漬け」

なんとラー油も手作り！でも意外と簡単です。

保存容器に移せば冷蔵庫で1晩～3日ほど保存が可能です。食べだしたら止まらない美味しさなので、たくさん作り置きしましょう。

■材料 (1人分)

きゅうり	2本
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ1
はちみつ	小さじ1
塩	小さじ1
* サラダ油	100cc
* ごま油	50cc
* とうがらし	大さじ5
* しょうが(みじん切り)	大さじ1
* にんにく(みじん切り)	大さじ1
* さんしょう	お好みで



■作り方

1. きゅうりは洗って水気を切り、縦半分に切る。柔らかい種のところをスプーンでこそげるように軽く取り除いたら、5cm程度に食べやすく切る。
2. 1に塩をまぶし、10分ほど置く。流水で塩気を軽く落とし、水気を切っておく。
3. ラー油をつくる。*マークの材料をすべて合わせて鍋に入れ、香りと色が出るまで、ごく弱火で焦げないようにゆっくりと加熱する。
4. しょうゆ、酢、はちみつをボウルに合わせ、混ぜておく。はちみつが溶けにくい場合は電子レンジで30秒ほど温め、溶かしておく。
5. 4に2のきゅうりを合わせたら、3のラー油を熱いうちに大さじ1程度かけて全体に絡める。保存容器に移して30分以上つけたらできあがり。

レシピ作成者：中山 晴奈

(出典：ベジシャス第53号)