

機構から

おすすめやさしいレシピをご紹介します ～旬の野菜を使った1人分の簡単レシピ～



野菜業務部

新型コロナウイルス感染症の影響で、自宅で料理する機会が増えているのではないのでしょうか。毎月、旬の野菜を使った1人分のおすすめ簡単レシピをご紹介します。

「簡単ねぎま煮」

普段は脇役の長ねぎですが、じっくり焼くことで主役級のおいしさです。まぐろとは江戸からの歴史ある組み合わせです。捨ててしまいがちな青い部分も無駄なく使って食べ尽くしましょう。寒い時期に収穫されたねぎほど甘く旨みを楽しめますよ。

■材料 (1人分)

長ねぎ	1本
まぐろ(刺身)	3切れ
ごま油	小さじ1
A	
しょうが(おろし)	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1



■作り方

1. 長ねぎはよく洗って根を落とし、5cmに切る。
2. フライパンにごま油をひき、中火にかける。
1の長ねぎに焼き色がつくまで表裏焼く。
3. まぐろを加えてさっと色が変わる程度に焼いたら、Aを加えて一煮立ちさせる。
弱火にして5分ほど煮たらできあがり。

(ポイント)

まぐろは色が変わる程度に焼き、加熱しすぎないようにしましょう。
長ねぎは焼き色がしっかりとつくまで焼くと甘く香ばしくなります。

まぐろは刺身の残りなどを活用します。なければツナ缶1/2個でも代用可能です。
かつお節大さじ1を加えてもおいしく仕上がります。

「かぼちゃとサワークリームのサラダ」

かぼちゃのおいしい時期に作りたい、シンプルなサラダです。そのままでもおいしいかぼちゃですが、フレッシュなチーズやクリームと合わせると至福の味わいです。基本の組み合わせとして、クリームを変えたりトッピングをしたりと自己流で楽しんでください。

■材料 (1人分)

かぼちゃ	1/8個
塩	ひとつまみ
サワークリーム	大さじ3

■作り方

1. かぼちゃは蒸し器で蒸すか、電子レンジで串がすっと通るまで加熱する。
2. 1の皮が固いようだったら包丁で外し、少々冷ましてから一口大に切る。
3. ボウルに2のかぼちゃ、塩、サワークリームを合わせ、さっと混ぜ合わせたらできあがり。



(ポイント)

しっかりと加熱をし、少し冷ましてからチーズと合わせましょう。

甘みの少ないかぼちゃには、砂糖やはちみつで甘さを少々加えます。サワークリームの他にもマスカルポーネやクリームチーズ、またマヨネーズも代用可能です。クルミやレーズンなど加えてもおいしいです。

「はくさいのじっくりソテー」

ゆ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。最初はかさがあはくさいですが、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. しんなりしたら皿に移し、塩、こしょうをふってできあがり。

（ポイント）

焦げすぎかな？と思うくらいまでしっかりと焼き色をつけるのがポイントです。

仕上げは塩こしょうにしていますが、かつお節をかけて食べるとさらにおいしいです。ポン酢など、好みの味付けも試してみてください。

「ブロッコリーのペペロンチーノ」

塩味をしっかりとつけてゆでるのがポイントのブロッコリー。たっぷりのオリーブオイルとにんにくで、山ほどゆでてペロリと食べられてしまいますよ。ゆでてから炒めるのは手間ですが、下ゆでてして冷蔵庫にストックしておけば、気軽につくることができます。

■材料（1人分）

ブロッコリー…………… 1/2 個
塩…………… 小さじ1～2
にんにく（みじん切り）……………2片
オリーブオイル……………大さじ2
とうがらし……………お好みで



■下準備

1. 大きめの鍋に湯を沸かし、塩を加える。

■作り方

1. ブロッコリーは食べやすく房を分ける。芯の部分は厚めに皮をむいて一口大に切る。
2. 沸騰した湯に塩を加え、1を好みの硬さにゆでたらザルにあげ冷ます。
3. フライパンに、にんにく、とうがらし、オリーブオイルを合わせ、ごく弱火で香りが立つまで温める。
4. 2のブロッコリーを3のフライパンに加え、全体に油がまわるようにさっと混ぜたらできあがり。

（ポイント）

下ゆでのときに塩味をしっかりとつけるのがおいしさの秘訣です。

ゆで具合はお好みで、固めなら2分、柔らかめなら3分程度が目安です。

ゆでた後に冷水にさらさないようにしましょう。

茎の部分は厚めに皮をむき、一口大に切って無駄なくいただきます。

レシピ作成者：中山晴奈

「おすすめやさしいレシピ集」はこちら

alic 野菜

検索



alic

＜お問い合わせ先＞

独立行政法人農畜産業振興機構

野菜業務部 管理課 齋藤・山領

TEL：03-3583-9448