

機構から



おすすめやさ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

今月はばれいしょ（じゃがいも）とさやいんげんを使った1人分のおすすめ簡単レシピをご紹介します。また、ホームページの「おすすめやさいレシピ集」では、今回ご紹介したメニューのポイントやその他のレシピもご紹介しています。2021年は国連の「国際果実野菜年」です。1人1日350グラムの野菜を食べて健康な生活を維持しましょう。

「ばれいしょのサブジ」

サブジとはインド料理で野菜の煮込み（炒め煮、蒸し煮）のこと。スパイスを効かせることで、おなじみのばれいしょが大変身！新じゃがが手に入った場合はぜひ皮ごと使って旬のおいしさを丸ごと堪能してみてください。

（野菜重量：120グラム）

■材料（1人分）

ばれいしょ……小2個（120g）	A	コリアンダー……小さじ1/2（パウダー）
サラダ油……小さじ2		ターメリック……小さじ1/4（パウダー）
クミンシード……小さじ1/4		レッドチリペッパー…2振り（パウダー）
にんにく……小さじ1/2（みじん切り）		塩……ふたつまみ
しょうが……小さじ1/2（みじん切り）		水……大さじ2



■作り方

1. ばれいしょは皮をむいて（新じゃがの場合はよく洗って皮のまま）2cm角に切り、水にさらし、水気をふく。
2. フライパンにサラダ油とクミンシードを入れて弱火にかけ、クミンシードの表面から細かい気泡が出てきたら一度火を止めて落ち着かせ、にんにくとしょうがを加えて再び火をつけ、焦がさないように香りが立つまで炒める。
3. 2に1を加えて中火で炒め、全体に油がまわったらAを加えて1分ほど炒め、水を加えて蓋をし、弱火で5分ほど蒸し煮する。
4. 蓋を取ってまだ水分が残っているようであれば、火を強めて水分を飛ばし、味をみて足りなければ塩（分量外）で調べ、好みでガラムマサラやチリペッパー（分量外）などを振る。

「いんげんとたこのゆずこしょうあえ」

いんげんとたこの歯ごたえにゆずの香りとピリッとした刺激がクセになる簡単あえ物。ご飯にはもちろん、お酒のお供に。

（野菜重量：30グラム）

■材料（1人分）

さやいんげん……30g	A	ゆずこしょう……小さじ1/3
ゆでたこの足……30g		しょうゆ……小さじ1/3（あれば薄口しょうゆ）
塩		オリーブ油……小さじ1/3

■作り方

1. さやいんげんはへたとあれば筋を除き、まな板に置いて全体に塩をまぶし、手の平で前後に転がす（板ずり）。
2. 鍋に熱湯を沸かし、塩がついたまま1を入れて2分ほどゆで、冷水に取ってから水気をふき、3cmの斜め切りにする。
3. たこは斜めに寝かせるように包丁を入れて3～4mm幅に切る（そぎ切り）。
4. ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、2と3を加えてあえる。



レシピ作成者：高松 京子

「おすすめやさいレシピ集」はこちら

alic 野菜

検索

<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