

野菜を食べよう！

～加工・業務用野菜を使ったレシピと野菜が大量消費できるレシピ～
「冷凍かぼちゃのクリーミーサラダ&だいこんと鮭のトマト煮」

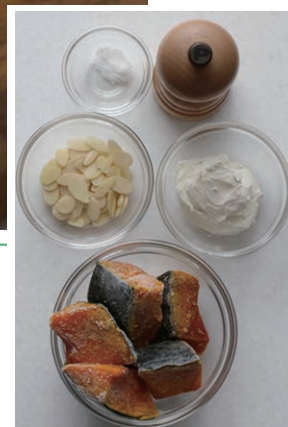
調査情報部

便利な加工・業務用野菜を積極的に利用したり、野菜がたっぷり食べられるレシピのバリエーションを増やしたりして、毎日を健康で元気に過ごしましょう。

「冷凍かぼちゃのクリーミーサラダ」



思い立った時にさっと作れるサラダです。そのままはもちろん、はちみつやレーズンなどを加えてスイーツ風にしたたり、サンドイッチの具にしたりとアレンジ自在です。



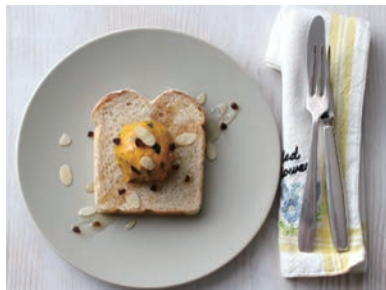
- 材料（作りやすい分量）
- 冷凍かぼちゃ…………… 200 g
 - クリームチーズ…………… 50 g
 - 塩……………ひとつまみ
 - ホワイトペッパー（パウダー）……………少々
 - スライスアーモンド（ロースト）…… 10 g

■作り方

1. 耐熱ボウルに凍ったままのかぼちゃを入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600 W）で2分30秒～3分間加熱する。
2. 1のかぼちゃを木べらでつぶし、熱いうちにクリームチーズ、塩とホワイトペッパーを加えてよく混ぜ、アーモンドを加える。

（ポイント）

加熱した冷凍かぼちゃは潰しやすいため、マッシュして使う料理に向きます。



■応用編～かぼちゃのオープンサンド（スイーツバージョン）～

- ・軽くトーストしたパンにバターを薄く塗り、かぼちゃのクリーミーサラダを乗せて、はちみつやメープルシロップをかけ、レーズンとナッツを散らす。

■ちょっとコメント

- ・歯ごたえと風味をプラスするためにアーモンドを加えました。アーモンド以外に、くるみやカシューナッツなど、お好みのナッツでお試ください。
- ・カリカリに焼いたベーコンを加えてボリュームアップしたり、シナモンやナツメグなどのスパイスを加えたりと、工夫次第でバリエーションも広がります。

「だいこんと鮭のトマト煮」



だいこんの中ほどの部分は煮物に向きます。下ゆですると、特有のあくが取れて中まで味がしみ込みやすくなります。まとめて下ゆでしておく便利です。

下ゆでした後そのまま冷ますことを湯止めといい、これによってだいこんのあくがさらに抜け、甘みも増しておいしくなります。

■材料（作りやすい分量）

だいこん…………… 1/2本（約500g）
 米…………… 大さじ1
 生鮭（切り身）…………… 2切（約160g）
 薄力粉…………… 適量
 エリンギ…………… 50g
 サラダ油…………… 大さじ1
 トマト（水煮缶詰）…………… 1缶（400g）

A
 みそ…………… 大さじ2と1/2
 酒…………… 大さじ2
 砂糖…………… 小さじ1
 さやいんげん…………… 4本
 塩



■準備（だいこんの下ゆで）

1. だいこんは、3cm厚さの輪切りにし、やや厚めに皮をむき、厚みの1/3～1/2まで十文字に切り込み（隠し包丁）を入れ、切り口を薄く切り取る（面取り）。
2. 鍋に1を入れ、かぶる程度の水と米を入れて強火にかけ、沸騰したら中火にして竹串がスーッと通る程度まで20～30分ゆで、そのまま冷ます。



■作り方（下ゆでしただいこんの200g程度使用）

1. 生鮭は一口大に切り、塩少々をふって10分ほどおき、水気をふき取ってから薄力粉をまぶす。
2. 下ゆでしただいこんは、流水でさっと洗ってから四つ割りにする。エリンギは半分の長さの薄いくし形に切る。
3. フライパンにサラダ油の半量をしいて中火で熱し、1の両面をさっと焼いて一度取り出す。
4. フライパンの表面をきれいにふき取って残りの油を加え、2を炒めて全体に油が回ったらトマトの水煮を加えて木べらで潰し、合わせておいたAを加え、時々混ぜながら10分程度煮る。
5. 3の鮭を戻し入れ、さらに3～4分煮て器に盛る。塩ゆでて斜め切りにしたさやいんげんを添える。



■応用編 その1 ～ふろふき大根～

- ・下ゆでしただいこんをだし汁、みりん、薄口しょうゆで味が入るまで煮て、みそ、砂糖、酒を弱火で練り混ぜたものに乗せる。みそにゆずの果汁を加えたり、ゆずの皮のせん切りやすりおろしを乗せても。



■応用編 その2 ～大根ステーキ～

- ・下ゆでした大根の水気をふき、薄力粉をまぶしてオリーブ油でソテーし、焦げ目がついたら、バターとしょうゆを加えて大根からめ、粗びきこしょうをふる。小ねぎの小口切りを散らしても。



■ちょっとコメント

- ・下ゆでに電子レンジを使う方法もあります。鍋で下ゆでする場合に比べるとえぐみはやや残りますが、最近のだいこんはあくが少ないものも多いので、お急ぎの際は是非！耐熱皿にだいこんを並べてふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で100gにつき2～3分加熱します。＊大根の質によって加熱時間は調整してください。
- ・下ゆでしただいこんはかぶる程度の水を加えて保存容器に入れ、冷蔵庫で3日間ほど保存できます。＊水は毎日取り替えましょう。

レシピ作成者：高松 京子