

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～
「ブロッコリーとしらすの Pasta & 焼きなすとヨーグルトのギリシャ風サラダ」

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。

「ブロッコリーとしらすの Pasta」



カット野菜や冷凍でも手に入りやすいブロッコリーをたっぷり使って、しらすと一緒に Pasta ソースにします。柔らかく茹でられたくたくたのブロッコリーのほうが Pasta によく絡みます。ブロッコリーが本来持っている旨味がたっぷり感じられ、量もたっぷり取れるレシピです。

■材料（1人分）

カット（または冷凍）ブロッコリー	100 g	塩	……………	小さじ1	
Pasta	……………	100 g	こしょう	……………	お好みで
しらす	……………	大さじ2	粉チーズ	……………	お好みで
にんにく（みじん切り）	……………	1片			
たかのつめ	……………	1本			
オリーブ油	……………	大さじ1			



■作り方

- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を多め（湯1リットルあたり小さじ1）に入れる。カットブロッコリーを6～8分ほどゆでてざるにあげる。
- 1の鍋で Pasta をアルデンテにゆでる。ゆで汁を1カップ取りおき、 Pasta をざるにあげる。
- フライパンにオリーブ油とにんにく、たかのつめを合わせ、弱火にかける（a）。香りが出るまで炒めたら、1のブロッコリー、しらすを加えて潰しながら炒める（b）。
- 3に2で取りおいたゆで汁を加えてひと煮立ちさせ、2の Pasta を加えて絡めながら軽く煮詰める。味を見て塩気がたりなければ塩・こしょうで調味する。
- 皿に盛り、オリーブ油（分量外）をまわしがける。

（ポイント）

- ブロッコリーは指で潰れる程度にくたくたにゆで上げてください。電子レンジで加熱し、火を通しても良いでしょう。
- ゆで汁、しらすに塩気があれば最後の調味は不要です。

■ちょっとコメント

シンプルな材料ですが、それぞれの素材の旨味が重なり、食が進む Pasta ソースです。ブロッコリーの栄養成分が煮汁に出るのが心配な方は、蒸し器で蒸すのもおすすめです。オリーブ油と粉チーズをたっぷり使うとお店のような味に仕上がります。

■応用編

- しらすのほかにはツナやベーコンなどでもおいしくできます。
- スパゲッティのほかにはペンネなどでつくってもおいしいです。



3 (a)



3 (b)



5

「焼きなすとヨーグルトのギリシャ風サラダ」



なすは世界でも人気のある食材です。今回は焼きなすのアレンジでもあるギリシャの食べ方をご紹介します。ヨーグルトのさっぱりした風味とまったりとした口当たりが絶妙で、食が進まない時などにも食べたくなる料理です。

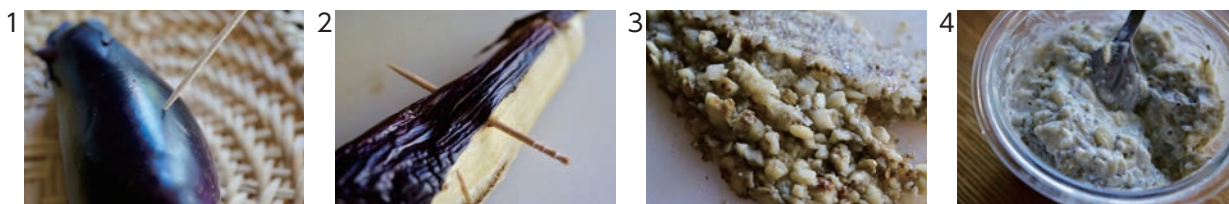
■材料（1～2人分）

なす	3本
ヨーグルト（プレーン）	100g
オリーブ油	大さじ1
A	
┌ にんにく（おろし）	小さじ1/2
└ レモン汁	小さじ1/2
└ 塩	ひとつまみ



■作り方

1. なすはところどころつまようじで穴をあける。魚焼きグリルで表裏を焼く。
2. 1が熱いうちに竹串などを使って皮を除く。
3. 2を粗く刻んだらレモン汁を加えて混ぜる。
4. A、3を合わせて混ぜ、皿に盛る。冷蔵庫でよく冷やし、食べる直前にオリーブ油をまわしがける。



(ポイント)

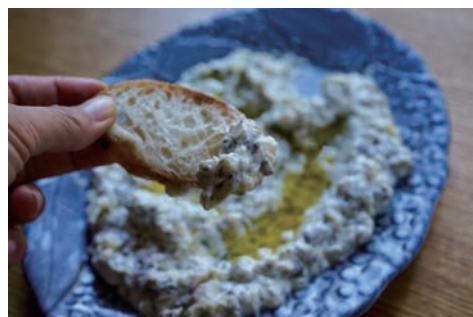
- ・なすは焦げ目がつくまでしっかり焼き、燻製風の香りをつけてください。
- ・ヨーグルトはギリシャヨーグルトや水切りしたものを使うとおいしいです。

■ちょっとコメント

なすは燻製風の香りがつくまでグリルなどでしっかりと焼くのが美味しさのポイントです。焦げすぎかな？と思うくらいまで焼いてください。焼きなす特有の香りと、加熱されたなすのとろとろとした食感が味の決め手です。パンに添えて、パーティーのメニューなどにもおすすめです。

■応用編

- ・細かく刻む、食感を残すなど、なすの刻み方で味わいが変わります。



レシピ作成者：中山 晴奈