

食品ロスを減らす

食材使い切り
レシピ集 Vol.4

大変身!



おいしく
捨てる



金沢市

NPO法人いしかわフードバンク・ネット
金沢エコライフくらぶ

* はじめに *

4冊目となる本冊子のテーマは野菜の使い切りです。長引くウクライナ情勢や気候危機による自然災害などで食品の値上げが続いています。せっかく購入した野菜を余すことなく使い切るための保存法をご紹介します。大型野菜やすぐ傷んでしまう軟弱野菜の上手な保存テクニック、野菜を芽もの・葉もの、実もの、根ものに分けて下茹でや下処理法、保存方法、レシピをまとめました。

2つ目のテーマは食品ロスの要因のひとつでもある過剰除去です。野菜や果物の皮には植物が紫外線や害虫などから身を守るために作りだした化学物質フィトケミカル（ポリフェノール類、カロテン類など）が豊富に含まれており、近年の研究で老化防止や若々しさを保つ抗酸化作用があることがわかってきました。今まで捨てていた皮や端材も、工夫次第で立派な一品に仕上がります。

家にある食品を美味しく楽しく使い切る参考にさせていただければ幸いです。本冊子は令和4年度金沢市フードドライブ窓口等委託事業により作成しました。

2023年3月

- 編集・レシピ作成 ● 金沢エコライフくらぶ
- 参考資料 ● 『間違いだらけの食材保存＆調理術』
徳江千代子監修（宝島社）
- 『冷凍保存の便利帖』（普遊舎ムック）
- 『野菜売り場の歩き方』青髪のテツ著
（サンマーク出版）



菌もの きのこと

- ・しいたけは笠がすぐ黒くなるので、早めに冷凍。
- ・きのこは冷凍すると旨味が増す。凍ったまま調理。

冷凍

- ① 水で洗わず、ごみは拭いて落とす。
- ② しいたけは軸を切って石づきを切り落とす。笠は薄切りにする。軸は細かく裂く。
- ③ しめじ、まいたけはほぐす。エリンギは縦に切る。



きのこの和風パスタ



材料

2人分

- 冷凍きのこ（ミックス） 50g
- スパゲッティ 200g
- 冷凍刻みねぎ 少々
- ベーコン 2枚 ● 塩 小さじ1 ● しょうゆ 大さじ1.5
- にんにく 1かけ ● 昆布茶 小さじ1 ● サラダ油 大さじ1

作り方

- ① にんにくは縦半分に切り芽を取って刻む。ベーコンは1cm巾に切る。
- ② フライパンにサラダ油を敷き、①を入れて火にかけ、香りが出たら冷凍きのこを入れて炒め、昆布茶、しょうゆを加える。
- ③ 湯を沸かし塩少々を入れてスパゲッティを表示通りにゆでる。
- ④ 湯を切った③を入れて混ぜ、塩・こしょう、ゆで汁で味を調える。皿に盛りつけ、刻みねぎを散らす。



しいたけ軸とごぼうの佃煮



材料

- 冷凍しいたけ軸・冷凍ごぼう 同量
- 牛こま切れ肉 少量 ● しょうゆ
- サラダ油 ● 砂糖

作り方

- ① しいたけの軸、ごぼう、牛こま切れ肉は大きさをそろえて刻む。
- ② 鍋にサラダ油を敷いて①を炒めしょうゆ、砂糖で炒り煮にする。

根もの **ごぼう** しなびやすいので、下ごしらえして保存
 泥付きは、たわしで洗い、皮はあまり取りすぎない

冷凍

- 鍋に入る長さに切ってジッパー袋に入れて冷凍。半解凍で切って調理。
- さがきにしてフライパンに少量のサラダ油を敷いて炒める。冷めてからジッパー袋に入れて保存。凍ったまま調理。



ごぼうの柳川風

材 料

2人分

- 冷凍さがきごぼう 80g
- 牛肉 120g
- 卵 1個
- 粉さんしょう
- **A** (しょうゆ・みりん・酒)
各大きじ2



作り方

- 牛肉は食べやすい大きさに切る。
- 鍋に水 100ml、**A** を入れて煮立て、ごぼうを凍ったまま入れて煮る。柔らかくなったら牛肉を入れてほぐし、溶き卵を回し入れる。仕上げに粉さんしょうをふる。



たたきごぼう

材 料

2人分

- 冷凍ごぼう
- 酢 (分量外)
- **A** (砂糖 大きじ2・塩 小さじ1/4)
(酢 大きじ2・すりごま 大きじ2)



作り方

- 冷凍ごぼうは解凍し、まな板の上に置いてすりこぎでたたく。酢を入れた湯で茹でる。
- A** を合わせて①を熱いうちに混ぜる。

* もくじ *

- はじめに 2
- 野菜を保存するコツ、便利グッズ 4
- リボベジ (キッチンで水栽培) 5

芽もの・葉もの 保存方法&レシピ

- もやし 6
- 小松菜 7
- ほうれん草 8
- キャベツ 9
- 白菜 10 11
- 長ねぎ 12
- ブロッコリー 13

実もの 保存方法&レシピ

- きゅうり 14 15
- なす 16 17
- かぼちゃ 18

根もの 保存方法&レシピ

- にんじん 19
- 大根 20 21
- ごぼう 22

菌もの 保存方法&レシピ

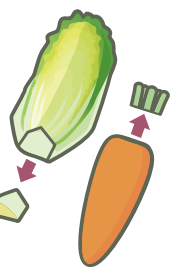
- きのこ 23

* 野菜を保存するコツ *

成長を止める

収穫後も、葉や根の養分を使って成長し続けるので

- 芯や葉を切り取って成長点を破壊する
- 加熱するなどの処理をして保存する



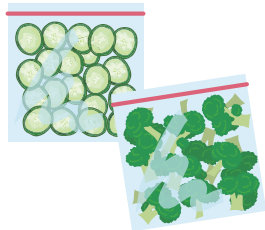
紙に包んでポリ袋に入れる

- 腐敗の原因になる結露
- しおれる原因となる乾燥を防ぐため



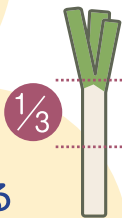
冷凍する

- 筋っぽくなるのを防ぐため
 - ブランチング(さっと加熱)
 - 平らに並べて急速冷凍
- 冷凍焼けを防ぐため
 - 水気をしっかり拭く
 - 空気を抜いて密閉



立てて保存する

ストレスを減らすため野菜が生えていた状態をキープする



便利グッズ

フリーザーバッグ、ストロー	冷凍できるジッパー袋、空気を抜く
高密度ポリエチレン袋	半透明のポリ袋、冷凍・湯煎 OK
印刷していない新聞紙	大きいので野菜を包むのに便利 新聞屋さんで買える
牛乳パック、ペットボトル	冷蔵庫で立てて保存する時に便利
ペーパータオル、ふきん	水気を拭く、保存時の結露・霜防止
電子レンジ用の蓋	繰り返し使えてエコ
サラダスピナー	生のまま切って冷凍する野菜の水切りに ざるを2個合わせて振っても OK
金属製トレイ、アルミホイル	熱伝導がいいので、広げて急速冷凍



大根茎の菜飯

材料
2人分

- ご飯 1合
- しょうゆ 小さじ1
- 大根茎 1本分
- サラダ油
- ベーコン 1枚
- こしょう

作り方

- 大根茎はばらして茹で、細かく刻んで水気を絞る。ベーコンは5mm巾に切る。
- 鍋にサラダ油少量を敷き、ベーコンを入れて弱火で炒める。油が出てきたら大根葉を入れて炒め仕上げにしょうゆを回しかけ、こしょうを振って混ぜる。
- 温かいご飯に②を混ぜる。



大根皮もち

材料
2人分

- 冷凍大根皮 300g
- 桜エビ
- しょうゆ、酢、ラー油
- **A** (冷凍刻み長ねぎ 30g・米粉 大さじ4)
塩 小さじ1/2・片栗粉 大さじ4)

作り方

- 冷凍大根皮は解凍し繊維を断ち切るように細切り。桜エビと一緒に鍋で柔らかくなるまで茹でる。茹で汁を取り分けてから、ざるに上げる。
- ①と**A**を入れてゆで汁で混ぜる。四角い耐熱容器に深さ1.5cmくらいの量を入れる。
- ラップをして電子レンジ600wで5分位、白くなるまで加熱。
- 冷めたら容器から取り出し、四角く切って、フライパンにごま油を多めに入れて両面を焼く。しょうゆ、酢、ラー油でたれを作る。



冷蔵 野菜室に入る長さに切って紙に包んでポリ袋に入れて立てて保存。

- 冷凍**
- ① 皮は繊維が固いので厚めにおいて4cm幅位に切って冷凍。
 - ② いちょう、短冊、拍子木、細切りなどに切り、水気を拭いてジッパー袋に入れて冷凍。凍ったまま調理。
 - ③ おでん、煮物などにする場合はめんつゆなどに浸して冷凍。
 - ④ すりおろして、1回分ずつ小分けして冷凍。自然解凍。



大根唐揚げ

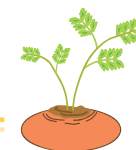
- 材料**
2人分
- 冷凍厚めの短冊切り大根
 - めんつゆ
 - 米粉
 - サラダ油



- り方**
- ① 冷凍厚めの短冊切り大根は、ジッパー袋にめんつゆを入れて解凍する。
 - ② めんつゆを出して米粉を入れてまぶし、フライパンに1cm位の深さにサラダ油を入れ、160℃に熱して揚げる。



* リボベジ Reborn Vegetable *



リボベジとは野菜の切れ端を栽培して再生させること。ここでは初心者向けに水栽培を紹介します。窓辺に置いて育てる楽しみに加えて、植物のいのちを感じる食育にお部屋のグリーンなインテリアとして、柔らかい新芽を収穫しての彩りにするなど、何通りもの楽しみ方ができます。

にんじん・大根

- 厚めにへたを切って小皿に入れる
- 水は切り口が浸る程度
- 葉が伸びてきたら切って、スープや肉料理の彩りに



細ねぎ

- 5cm位根元を残す
- コップに差して水を入れる



金時草

- 葉を取った茎を水に差しておく



レタス

- 芯と中心の葉を少し残して小皿に入れ、水を入れる



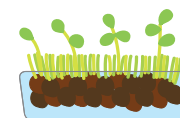
豆苗

- はさみで豆苗を切る
- 袋のまま豆が浸る位に水を入れる
- 伸びてきたら切って収穫



コツ

- 水換えは毎日、ぬめりが出ないよう器も時々洗う
- 明るい窓辺に置く



芽もの・葉もの もやし 袋に入れたまま保存すると2~3日でアウト

生で冷蔵

さっと水で洗って水分を切り、ペーパータオルを敷いた蓋付容器に入れて冷蔵する。5日くらい保存可。

加熱して冷蔵

- A 水から茹で、沸騰したら盆ざるに広げて冷ます。容器で冷蔵。
- B さっと洗ったもやし 200g を耐熱容器に入れて蓋をかぶせ、電子レンジ 600w で 2分加熱。広げて冷まし、容器で冷蔵。



ナムル

材料

2人分

- もやし 1/2 袋 ● 豆苗 1/2 袋
- かにかま 2本 ● 豆腐 1/4 丁
- A (しょうゆ 大さじ1) ● ごまごま油 小さじ1



作り方

- 1 豆苗は切り取って3つに切る。もやしと一緒に皿に乗せ、蓋をかぶせて電子レンジ 600w 3分加熱する。ざるに広げて水分を切る。
- 2 かにかまを半分に切ってほぐす。豆腐はさいころに切る。
- 3 1を器に入れて、かにかま、豆腐を乗せてAをかける。ごまを指で潰しながらかける。



ココット

材料

2人分

- もやし 1/2 袋
- ピーマン 1個
- 冷凍細切りにんじん (P18)
- 卵 2個



作り方

- 1 皿に一人分ずつもやし、にんじん、細切りピーマンを敷き真ん中に卵を割り入れる。黄身の横に竹串で穴をあける。
- 2 蓋をかぶせて電子レンジ 600w 2分加熱。好みの調味料をかける。

根もの にんじん

成長し続けるので、茎のついている頭を1cm位切ってリボベジに (P.5 参照)

冷蔵

1本ずつ紙に包んでポリ袋に入れて冷蔵保存。

冷凍

短冊、細切り、輪切り等に切って、電子レンジ 600w 30秒ほど加熱 (ブランチング) し広げて冷ます。水気を拭いてジッパー袋に入れて冷凍。凍ったまま調理。



にんじんグラッセ

材料

2人分

- にんじん 1本
- 砂糖 大さじ1
- バター 10g

作り方

- 1 にんじんは3等分の長さに切り、縦に6~4割りにする。
- 2 小鍋ににんじん、砂糖、バターを入れて、ひたひたに水を入れて、火にかける。柔らかくなるまで中火で煮る。照りが出るように水気がなくなるまで煮上げる。肉料理の付け合わせに。余ったら冷凍。



にんじんマフィン

材料

マフィン型
6個分

- 冷凍にんじん 70g ● 卵 1個
- ホットケーキ Mix 160g
- A (牛乳 160ml ・ レーズン 大さじ2
マーマレード 大さじ1 ・ 米油 大さじ2)

作り方

- 1 冷凍にんじんは解凍し (生のにんじんはラップして電子レンジで4分加熱) 刻む。
- 2 ボウルに卵を溶き、Aと1を加えてよく混ぜ、ホットケーキ Mix を入れてさっくりと混ぜ、型に6分目位入れる。
- 3 200℃に温めたオーブンで15~20分焼く。途中焦げそうになったらアルミホイルを被せる。竹串を差して付かなければOK。



冷蔵 種とわたを取ってラップに包む

冷凍 一口大、1 cm厚さのくし形に切ってジッパー袋で冷凍。
マッシュ●加熱して潰し、小分けにして冷凍。



マッシュかぼちゃサラダ

- 材料**
2人分
- 冷凍マッシュかぼちゃ 200g
 - ヨーグルト 大さじ2
 - マヨネーズ 大さじ2
 - 塩・こしょう 大さじ1
 - ハム 2枚
 - レーズン 大さじ1



- 作り方**
- ① マッシュ冷凍かぼちゃは電子レンジで解凍。生のかぼちゃの場合は5 mm厚さに切って電子レンジで加熱し、熱いうちに潰す。
 - ② ① にヨーグルト、マヨネーズを混ぜ、塩・こしょうで味を調える。ぬるま湯で戻したレーズン、1 cm角に切ったハムを混ぜる。



ガリバタソテー

- 材料**
- 冷凍くし切りかぼちゃ
 - オリーブ油
 - にんにく 1かけ
 - バター 1かけ
 - 塩・こしょう



- 作り方**
- ① にんにくは縦半分に切り芽を取って薄切り。
 - ② フライパンにオリーブ油を敷きにんにくを入れて火にかけて香りが出たら冷凍くし切りかぼちゃを入れて両面を色よく焼く。仕上げにバターを加えて塩・こしょうをふる。

下処理

- ① 洗う前に水の中で根元を切って水揚げすると鮮度が復活。
- ② ため水の中で洗う。根元の茎は念入りに土を洗い落とす。

生で冷凍

- ① ふきんに挟んで水分を取って、ざく切りにする。
- ② 金属製トレイに乗せて冷凍し、凍ったらばらしてジッパー袋に入れ空気を抜いて保存。
- ③ アクがないので、必要な分だけ取り出して凍ったまま調理。



小松菜のベーコン炒め

- 材料**
2人分
- 小松菜 1袋
 - サラダ油 少々
 - ベーコン 2枚
 - バター 1かけ
 - しょうゆ 少々



- 作り方**
- ① 小松菜は下処理をしてから、3 cm位の長さに切る。
 - ② フライパンにサラダ油を少し敷き、茎から入れて炒める。葉も入れて、油が回ったら湯をひたひたに入れてさっと茹でる。湯を捨てて皿に取る。
 - ③ 細かく切ったベーコンを弱火で炒める。ベーコンの油が出てきたら小松菜を戻して、バターを入れて炒め合わせる。しょうゆを鍋肌に回し入れて味を調べ、皿に盛る。



生のまま保存するとビタミンCがどんどん減少する

加熱して冷蔵

- ① シュウ酸があるので鍋で茹でるのがベスト。
- ② 沸騰した湯に根元から入れて茎を30秒、葉を入れて30秒茹で水にとって冷ます。
- ③ 冷めたら、水気をしっかり絞って冷蔵庫で保存。
赤い根元も栄養豊富なので捨てずに使う。

加熱して冷凍

- ④ ③を3cm位に切って、さらに水気を絞る。
- ⑤ 金属製トレイに乗せて冷凍。凍ったらばらしてジッパー袋に入れ空気を抜いて保存。凍ったまま調理する。

作り方

- ① 冷凍油焼きなすを解凍する。
- ② ミートソース：みじん切り玉ねぎ、ひき肉を炒め、トマトソース、トマトケチャップを入れて煮つめ塩・こしょうで味を調える。まとめて作って冷凍しておくで便利。
- ③ ホワイトソース：フライパンで米粉を乾煎りしてからバター、牛乳を入れて混ぜとろみがつくまで煮込み、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 耐熱皿に油焼きなすを並べてミートソースを塗る。これを繰り返す、最後にホワイトソースをかけてオーブンで焼き目を付ける。



ほうれん草のトマト炒め

材料

2人分

- 茹でたほうれん草 1袋分
- にんにく 1/2かけ
- トマト 1個
- オリーブ油 卵 1個
- 塩・こしょう



作り方

- ① にんにくは縦半分に切り芽を取って刻む。ほうれん草は3cm長さに切る。トマトはくし形に切ってから縦半分に切る。
- ② フライパンにオリーブ油を敷いて火にかけ、溶き卵を入れてゆるめの炒り卵を作って皿に取る。
- ③ オリーブ油を足してにんにくを入れて弱火で炒め、香りが出てきたらトマト、ほうれん草、炒り卵を入れて塩・こしょうで味を調える。



保存食 山形のだし

材料

2人分

- なす 1本
- きゅうり 1本
- 塩 ひとつまみ
- おくら 4本
- めんつゆ 大さじ2~3
- みょうが 4本
- しその葉 5枚
- しょうが 1かけ
- とろろ昆布 大さじ1



作り方

- ① なす、きゅうりはヘタを切って5mm角位に切り、ボウルに入れて塩ひとつまみを混ぜてしばらく置く。
- ② おくらは塩をまぶして産毛を取り、茹でてから5mm角に切る。
- ③ みょうが、しその葉、しょうがはみじん切り。とろろ昆布ははさみで細かく切る。
- ④ 蓋のできる容器に①の水気を絞って入れ、②③を加える。
- ⑤ めんつゆを入れてよく混ぜる。味を見ながら調節する。

冷蔵 1本ずつ紙に包んでポリ袋に入れて常温か野菜室で保存

冷凍 **A** 焼きなす、**B** 油焼きにしてジッパー袋に入れて冷凍

保存食 浅漬け、ぬか漬け、山形のだしなど

A 焼きなすにして冷凍

- 1 なすの皮に串で穴をあけ、グリルなどで皮が黒くなるまで焼く。
- 2 水に取って皮をむく。水気を拭いてジッパー袋に入れて冷凍。

焼きなすのお浸し

- 1 焼きなすを解凍し一口大に切って水気を絞る。
- 2 しょうゆをかけて削りかつおを乗せる。



B 油焼きして冷凍

- 1 なすのガクを包丁で削ぎ、へたを切って1cm厚さの輪切りにする。
- 2 ①に塩を振って、しばらく置き水気を拭く。
- 3 フライパンに油を敷いてなすを焼く。
金属トレイに乗せて凍らせ、ジッパー袋に入れて保存。

なすのムサカ

ギリシャ風グラタン 作り方

- 材料**
- 冷凍油焼きなす 2本分
 - トマトソース 1缶
 - トマトケチャップ 大さじ1
 - ひき肉 100g
 - バター 大さじ2
 - 玉ねぎ 1/2個
 - 米粉 大さじ2
 - 塩・こしょう
 - 牛乳 100ml



丸ごと

- 芯を包丁でくりぬき、ペーパータオルを濡らして詰める。
- 新聞紙に包みポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。
- 外葉は千切りにしてお好み焼き、刻んでシュウマイの具などに。

カット

- 芯に切り込みを入れて、新聞紙に包みポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。



キャベツのバター蒸し

材料

2人分

- キャベツ 1/4個
- 豚肉薄切り 100g
- にんにく 1/2かけ
- 顆粒コンソメ 少々
- バター 10g
- ワイン 大さじ2
- 塩・こしょう

作り方

- 1 キャベツは四角く一口大に切る。豚薄切り肉は半分に切り塩・こしょうをふる。にんにくは縦半分に切り芽を取って刻む。
- 2 蓋のできるフライパンにキャベツを並べ、にんにく、豚肉、コンソメ、バターを乗せる。
- 3 水70ml、ワインを回しかけ、蓋をして中火で10分ほど蒸す。



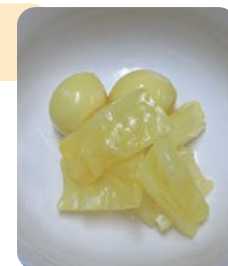
キャベツの葉脈のピクルス

材料

- キャベツの葉脈
- 水煮うずら卵
- 香辛料(粒こしょう・カレー粉)
- ピクルス液
(酢50ml・水100ml・砂糖大2・塩小1)

作り方

- 1 キャベツの葉脈は一口大に切り、少量の湯で好みの硬さに茹で、ざるに上げて水気を切り、水煮うずら卵と一緒に空きびんに入れる。
- 2 ピクルス液に香辛料を入れて煮立て、冷ましてから①に注ぐ。



常温 丸ごと●新聞紙に包んで立てて冷暗所で保存

冷蔵 カット●芯を切り取るか、楊枝を2本芯に刺して成長点を止め、新聞紙に包みポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。中側の葉から使う。

- 冷凍**
- 1枚ずつはがして洗い、水気をきって用途に合わせて切る。
 - 金属製トレイに広げて凍らせ、ジッパー袋に入れ空気を抜いて保存。
 - 必要な分だけ取り出して凍ったまま調理。



八宝菜

材料

2人分

- 白菜 2枚
- 豚小間切れ 100g
- 冷凍短冊にんじん 少々 (P.19)
- 冷凍薄切りしいたけ 少々 (P.23)
- シーフードMIX 50g
- 水煮うずら卵 6個
- ごま油 大さじ2
- 調味料 **A** (水 100ml・酒 大さじ1・オイスターソース 小さじ2
砂糖 小さじ1・顆粒鶏がらスープ 小さじ1/2・片栗粉 小さじ2)



作り方

- 1 白菜は軸はそぎ切り、葉は食べやすい大きさにざく切り。豚肉は一口大に切って塩・こしょうをふる。
- 2 フライパンを熱してごま油を敷き、豚肉をほぐしながら炒め、色が変わったら取り出す。ごま油を足して白菜の軸を炒め、白菜の葉、にんじん・しいたけは凍ったまま、その他の具を入れてさっと炒め合わせ **A** を入れて煮込む。
- 3 肉を戻して味を調べ、同量の水で溶いた片栗粉を2回に分けて入れ、とろみをつける。



豚肉ときゅうりの香り炒め

材料

- 冷凍斜め切りきゅうり 1本分
- 豚肉 100g
- しょうが 1かけ
- にんにく 1粒
- 焼き肉のたれ 大さじ1
- A** (しょうゆ 大さじ1・酢 小さじ1
ごま油 大さじ1・酒 大さじ1)



作り方

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒、しょうゆ少々(分量外)で下味をつける。にんにくは縦半分に切り芽を取り、しょうがと共に刻む。
- 2 フライパンにごま油大さじ1を入れてにんにく、しょうがを入れて火をつけ香りが出たら、豚肉を入れてほぐしながら炒める。
- 3 きゅうりを凍ったまま入れて炒め、きゅうりから出る水が蒸発したら焼き肉のたれ、酒、しょうゆを入れてからめ、仕上げに酢を回しかける。



きゅうりのQちゃん風漬物

材料

2人分

- 冷凍1cm厚さ輪切りきゅうり 3本
- しょうが 1かけ
- 赤唐辛子 1本
- A** (しょうゆ 大さじ3・酢 大さじ1
砂糖 小さじ1)



作り方

- 1 きゅうりは自然解凍。しょうがは千切り、赤唐辛子は種を抜いて輪切り。
- 2 **A** を鍋に入れて、沸騰したら水気を絞ったきゅうり、しょうが、赤唐辛子を入れて煮る。汁が少し残るくらいで火を止め冷ます。

冷蔵 1本ずつ紙に包み、ポリ袋に入れて野菜室に立てて保存。

冷凍 5mm厚さの輪切り、斜め切りなどにして1%の塩をまぶしてしばらく置き、水気を絞って金属製トレイに乗せて凍らせ、ジッパー袋に入れて保存。



きゅうりの酢の物

材料

2人分

- 冷凍5mm厚さ輪切りきゅうり 1本分
- 塩蔵わかめ 20g
- しらす 10g
- **A** (酢 大さじ1・砂糖 大さじ2・しょうゆ 小さじ1)



作り方

- ① 冷凍輪切りきゅうりは自然解凍。塩蔵わかめを水に浸して戻し、食べやすい大きさに切る
- ② **A** を合わせ、水気を絞ったきゅうり、わかめ、しらすを入れて和える。



ポテトサラダ

材料

2人分

- 冷凍5mm厚さ輪切りきゅうり 1/2本分
- ジャガイモ 2個
- 冷凍いちょう切りにんじん 1/3本 (P.18)
- ハム 2枚
- マヨネーズ 大さじ3
- 酢 大さじ1
- 塩・こしょう



作り方

- ① ジャガイモは皮のまま洗って皿に乗せ、蓋をかぶせて電子レンジ600wで5分加熱。途中裏返す。硬かったらさらに加熱。少し冷まして皮をむき、熱いうちに潰して酢を混ぜる。
- ② ① にマヨネーズ、塩・こしょうを入れて味を調える。自然解凍したきゅうり、にんじん、1cm角に切ったハムを加えて和える。

塩漬け冷蔵

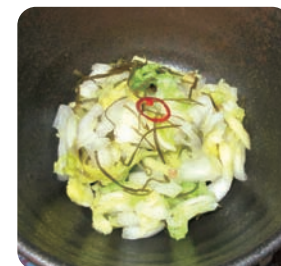
- ① 1枚ずつはがして洗い、1cm幅に切る。
- ② ボウルに①と白菜重量の2%の塩を入れて混ぜ、揉みこむ。
- ③ 密閉容器に入れて冷蔵庫で保存。



白菜の浅漬け

材料

- 塩漬け白菜 適量
- しょうが 1かけ
- 赤唐辛子 1本
- 細切り昆布



作り方

- ① しょうがは千切り、赤唐辛子は種を抜いて小口切りにする。
- ② 塩漬け白菜にしょうが、赤唐辛子、細切り昆布を混ぜる。ラー油、煎りごまを混ぜると中華風味に。



かんたん白菜スープ

材料

2人分

- 塩漬け白菜 50g
- 春雨 10g
- 冷凍薄切りしいたけ 1本 (P.23)
- ハム 1枚
- 水 2カップ
- 顆粒鶏がらスープ 小さじ1/2
- 酒 小さじ1
- 塩・こしょう



作り方

- ① ハムは半分に切って細切り。
- ② 鍋に水を入れて沸かし、顆粒鶏がらスープの素、しいたけ、春雨、塩漬け白菜、ハムを入れてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。

常温 泥付きは新聞紙に包みポリ袋に入れて立てて保存。

冷蔵 冷蔵庫の野菜室に入る長さに切り、新聞紙に包んでポリ袋に入れ牛乳パック（切ったペットボトル）に立てて保存。緑の葉は枯れやすいので早めに使う。

冷凍 小口切り、斜め切り、緑の葉はみじん切りにして金属製トレイに広げて冷凍。ばらしてジッパー袋で保存。凍ったまま使う。



長ねぎのすき焼き

材料

2人分

- 長ねぎ 2本
- 冷凍きのこ 適量 (P.23)
- 鶏もも肉 1枚
- サラダ油 大さじ1
- 油揚げ 1枚
- 卵 2個
- **A** (しょうゆ 大さじ3・酒 大さじ2
みりん 大さじ2・砂糖 大さじ1)



作り方

- ① 長ねぎは4cm長さにぶつ切り。鶏もも肉はそぎ切り。油揚げは湯をかけて油抜きし、短冊に切る。
- ② すき焼き鍋にサラダ油を敷いて火にかけ、鶏もも肉を皮目から入れて焼く。長ねぎを加えて転がしながら軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ③ **A**を入れて煮立ったら油揚げ、きのこを加えて煮る。煮詰まりそうになったら水を足す。火が通ったら、生卵をつけて食べる。



焼きねぎ

作り方

- ① 長ねぎは4cm長さにぶつ切り。緑の葉の穴に細めの葉を差し込む。
- ② フライパンに入れて転がしながら焼く。蓋をして蒸し焼きにし、しょうゆを回しかける。

生のまま野菜室に入れるとエチレングスを放出して他の野菜の痛みを早める。蕾が開かないうちに小房に分けて冷凍するか、加熱して保存。

冷蔵 小房に切り分けて、加熱してから冷蔵。

冷凍 小房に切り分けて、金属製トレイに乗せて凍らせ、ジッパー袋に入れて保存。凍ったまま調理。

洗い方 茹で方



- ① 虫が入り込んでいることがあるので、水を入れたボウルに蕾を下にしてしばらく漬けてから振り洗いする。
- ② 小房に切り分ける。茎は固い皮を切り落とし、食べやすい厚さに切る。
- ③ 鍋に水150ml、塩小さじ1/2を入れて沸騰させ、ブロッコリーを入れて蓋をし、2～3分蒸し茹でにする。
- ④ ざるに上げて水気を切り、蓋付容器に入れて冷蔵。



ブロッコリー芯の明太子和え

材料

- 蒸し茹でしたブロッコリーの芯
- 切れ明太子
- マヨネーズ] 適量

作り方

- ① マヨネーズに、皮を取った明太子を入れて混ぜ、ブロッコリーの芯を和える。

