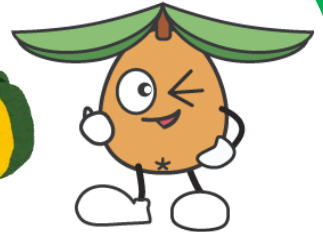


メニュー

小松菜とじゃこのペペロンチーノ
かぼちゃの豆腐クリームあえ



【学生食育ボランティア：長崎大学 1 年】



季節の野菜でご飯を2品作ってみました

思ったよりも手軽に作れてとても楽しかったです。こんなに手軽においしい料理が作れることに驚きました。これからは面倒くさがらずいろんな地産地消メニューを試してみたいです！

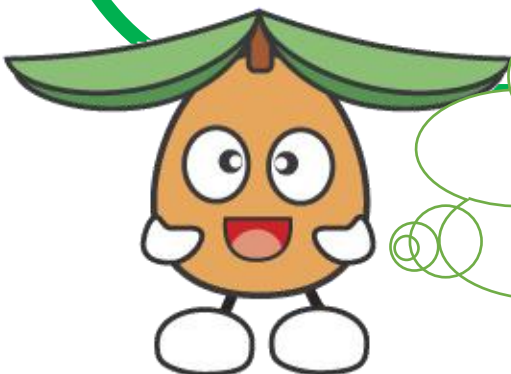
小松菜とじゃこのペペロンチーノは、小松菜を痛めすぎないことでシャキシャキ感を出すことを意識しました。唐辛子がなかったので豆板醤で代用しましたが、辛さがちょうどよかったです。小松菜は普段食べようとは思わないのですが、パスタと和えるととてもおいしかったです。また、じゃこがいい味をだしていました。材料が少なく、そこまで手間もかからないのに素敵な料理ができて感動しました。

かぼちゃの豆腐クリーム和えは、すりつぶすのに手間がかかりましたが、それ以外の工程が電子レンジだけでできたのでとても楽でした。私は豆腐があまり好きではないのですが、かぼちゃと和えると、パンプキンクリームのようになって食べやすかったです。食感も柔らかいので、赤ちゃんやご老人の方にもおすすめです。私は個人的に、もう少しかぼちゃを温めた方がすりつぶしやすいと思いました。



どちらの料理とも、使っている野菜の種類が少ないけど、野菜がモリモリとれたね！

食材を切る作業も少ないから、時間がない時でも野菜料理を簡単に食べれるね～。



かんたん!
時短!

＼ 野菜を食べよう /
ながさき旬の野菜料理レシピ

「こまつな」レシピ



βカロテン・カルシウムを豊富に含むこまつな。アクがすくないので下茹でなしで調理できます!

01

たっぷりの小松菜をシンプルに!

「小松菜とじゃこのペペロンチーノ」

作り方

- 1 小松菜は(裏をチェック)茎は短めに、4cm長さに切る。
- 2 パスタは表示の通りにゆでる。
- 3 フライパンにオリーブオイル・にんにく・ちりめんじゃこ・唐辛子をいれ、弱火で加熱する。きつね色になってきたら、唐辛子をとりだし、小松菜の茎・葉の順に軽く炒め、香りつけのしょうゆを鍋からいれる。
- 4 ゆであがったパスタを、トングなどで(ゆで汁も少量一緒に)フライパンにいれ、炒めあわせる。

小松菜の加熱は短めで
食感があるほうが美味しい。
お好みでバター醤油味にしても!

材料(2人分)

- | | |
|------------------------|-------------------|
| ①小松菜……………1把(200g) | ⑤パスタ……………200g |
| ②にんにく……………1片 | ⑥オリーブオイル……………大さじ2 |
| ③ちりめんじゃこ……………大さじ2(10g) | ⑦しょうゆ……………少量 |
| ④唐辛子……………1本 | |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/507kcal ●たんぱく質/16.6g ●脂質/14.4g ●炭水化物/74.1g ●食塩相当量/3.2g

02

豆乳で洋風スープに

「小松菜の豆乳スープ」

作り方

- 1 小松菜は、茎は2cm、葉は3cm長さに食べやすく切る。にんじんは1cmの色紙切り。しめじはほぐしておく。にんにくはみじん切り。
- 2 鍋にサラダ油をひき、にんにく・小松菜の茎の部分・にんじん・しめじをいれてさっと炒める。
- 3 水をいれ、ふたをして煮る。煮立ったら、小松菜の葉をいれ火を弱め1分ほど煮る。コンソメと豆乳をいれ、沸騰する前に火を止める。器にもり、すりごまをふる。

豆乳をいれたら沸騰させないようにあたためましょう。
肉やじゃがいも(とろみがでます)を足しても。

材料
(2人分)

- | | | |
|----------------------|----------------|----------------------|
| ①小松菜……………1/2把(100g) | ④にんにく……………1/3片 | ⑦水……………200cc |
| ②にんじん……………1/3本(40g) | ⑤すりごま……………小さじ1 | ⑧顆粒コンソメ……………小さじ1(4g) |
| ③しめじ……………1/2パック(50g) | ⑥豆乳……………150cc | ⑨サラダ油……………小さじ1/2 |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/87kcal ●たんぱく質/4.8g ●脂質/4.7g ●炭水化物/7.9g ●食塩相当量/0.9g

03

バリバリの海苔と小松菜のハーモニー!

「小松菜の海苔炒め」

作り方

- 1 海苔は10等分ほどにちぎる。しょうがはみじん切り、小松菜は4cmに切る。
- 2 フライパンでごま油としょうがを香りがでるまで熱し、小松菜をさっと炒める。塩・こしょうを加え、いったん取り出しておく。
- 3 フライパンにごま油少量を足し(分量外)しょうゆと合わせてから、焼き海苔を香ばしくなるまで炒める。②とあわせてできあがり。

予熱で火が入るので、小松菜の加熱はひかえめに。
できたての海苔バリバリでも、全体になじんでからでもどちらでも美味しいです。

材料(2~3人分)

- | | | |
|-------------------|----------------|------------------|
| ①小松菜……………1把(200g) | ③しょうが……………1/2片 | ⑤しょうゆ……………小さじ1/2 |
| ②焼き海苔……………全形1枚 | ④ごま油……………小さじ1 | ⑥塩・こしょう……………少々 |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/33kcal ●たんぱく質/1.4g ●脂質/2.5g ●炭水化物/2.1g ●食塩相当量/0.3g

POINT

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます！

●洗い方

根元から十字に切り込みをいれ、ボウルにいれて流水でながしながら洗います。
一枚ずつ外すように広げると根元の泥までおとせます。



洗う前に根元に
縦十字に切り込みを
入れるのが
ポイント！

●切り方

ばっさり切るのではなく、しっかり洗えば根元は1cm以下に輪切りにすれば食べられます。茎と葉は加熱のタイミングが違うので切り分けて。



根本も食べられます！

●保存

冷蔵庫では立てた状態で保存。しんなりしやすいのでお早目に。
4cm長さに切って冷凍も可。凍ったまま、汁ものや炒め物に。

●「こまつな」の長崎県内の主な産地



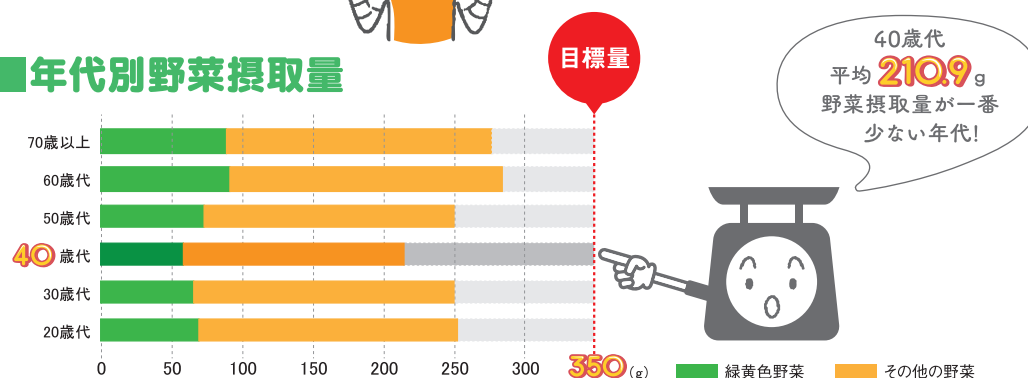
長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？

こんなに大人の
野菜が少ないなら
子どもたちは足りて
いるのかしら？



成人の野菜摂取量は、平均256gと目標値の350gと比較して約100gも少なく、4人に3人は不足しています。特に、40歳代の人が少ない状況です。さて、あなたは食べていますか？

年代別野菜摂取量



どれくらい食べたらいいの？

野菜料理1人前(70g)=1皿と考え、

1日に5皿食べるとおよそ1日の目標量350gの野菜をとることができます。

国民健康・栄養調査などをもとにした食生活の分析などから、野菜の煮物などの小鉢1皿(1人前)が野菜およそ70gであることがわかりました。

食事は主食・主菜・副菜をそろえて！1日5皿食べましょう！

献立にいつも1皿～2皿の野菜料理を心がけましょう！

たとえば、「朝食に1皿」、「昼食2皿」、「夕食2皿」のプランで5皿になります。



かんたん!
時短!

＼ 野菜を食べよう / ながさき旬の野菜料理レシピ

「かぼちゃ」レシピ

ビタミンA・C・Eがそろったかぼちゃ。皮の部分にも栄養がありますので、まるごといただきます!

01

こんがり焼いて、おつまみにも!

「焼きかぼちゃとクルミのサラダ」

作り方

① くるみは荒みじん切りにし、フライパンで弱火でからいりする。

にんにくはスライス、かぼちゃはワタをとり7mm厚さに切る。

② フライパンにオリーブオイル・にんにく・かぼちゃを入れ塩をふり、ふたをして弱火で両面に焼き目がつくまで焼く。
(片面約5分ずつ)

③ 酢をまわしかけて、水分をとばす。くるみをいれ、こしょうをふる。



焼きたてでも
少しなじませても美味しいです。
粉チーズのトッピングもおすすめ



材料 (2~3人分)

①かぼちゃ……………1/8個 (200g) ④塩・こしょう……………少量
②くるみ……………20g ⑤米酢またはワインビネガー……………小さじ1/2
③にんにく……………1/3片 ⑥オリーブオイル……………大さじ1/2

1人あたり栄養価 ●エネルギー/128kcal ●たんぱく質/2.4g ●脂質/7.0g ●炭水化物/15.0g ●食塩相当量/0.2g

02

電子レンジで簡単!

「かぼちゃのグラッセ」 野菜ソムリエ/田中良子

ラップを
取るとき熱いので
注意してね!

作り方

① かぼちゃの種を取り、小さめの一口大 (2.5cm角) に切る。

② ボウルにかぼちゃを入れ、砂糖を加えて混ぜ、ラップをふんわりとかける。電子レンジ600Wで1分加熱する。

③ 塩を加えて混ぜ、バターを分けて上に乗せ、ラップをして電子レンジ200Wで7分、さらに電子レンジ600Wで1分加熱する。(電子レンジのポイントは裏面をcheck!)

④ ラップを外し、たまった汁をスプーンでかぼちゃに回しかける。再びラップをかけ、そのまま2分ほど蒸らす。



材料 (2人分) ①かぼちゃ……………1/8個 (200g) ③砂糖……………小さじ1
②バター……………10g ④塩……………少々

汁をかけて蒸らすことでより美味しく。
甘さはかぼちゃにもよるので、砂糖で加減しましょう!

1人あたり栄養価 ●エネルギー/134kcal ●たんぱく質/1.9g ●脂質/4.4g ●炭水化物/22.1g ●食塩相当量/0.2g

03

和風の優しい味わい 幼児食や高齢者に。

「かぼちゃの豆腐クリームあえ」

作り方

① 豆腐は耐熱容器にいれてふわっとラップをし、電子レンジ600Wで3分加熱して、粗熱がとれたら水分を切る。

② かぼちゃは一口大に切って、耐熱容器にいれ、※の調味料をふりかける。電子レンジ600Wで1分▶電子レンジ200Wで7分▶電子レンジ600Wで3~4分かぼちゃがやわらかくなるまで加熱する。

③ ボウルに①をいれ、泡立て器などでペースト状になるまで混ぜる。
②・すりごま・かつおぶし・しょうゆ・砂糖をいれ、ヘラなどでかぼちゃが一口大になるようにつぶしながら混ぜる。



材料 (4~5人分)

①かぼちゃ……………1/4個 (400g) ②絹ごし豆腐または充填豆腐……………150g ③かつおぶし……………1パック (2g)
※ (塩少量・オリーブオイルまたはサラダ油小さじ1・酢小さじ1/2) ④すりごま……………大さじ2 ⑤しょうゆ……………小さじ1/2
④砂糖……………小さじ1~1と1/2

1人あたり栄養価 ●エネルギー/127kcal ●たんぱく質/4.2g ●脂質/4.3g ●炭水化物/18.6g ●食塩相当量/0.2g

POINT

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます！

●下ごしらえ

種とワタをスプーンなどでこそぎとります。ワタは少し残るくらいが味みりがよくなります。皮にイボなどがついていたら、その部分の皮を取り除きます。皮がかたく切りにくい場合は、1/4個の場合、電子レンジ600Wで1分～1分半加熱してから切るとよい。(まるごとの場合は3～4分)



ワタは少し残るくらいがポイントです！

●電子レンジ加熱

電子レンジ200Wを活用すると甘味ととろり感がアップ！

1/4個の一口大のかぼちゃの場合、耐熱容器にいれてふわっとラップをします。

電子レンジ600W1分 ▶ 電子レンジ200W7分

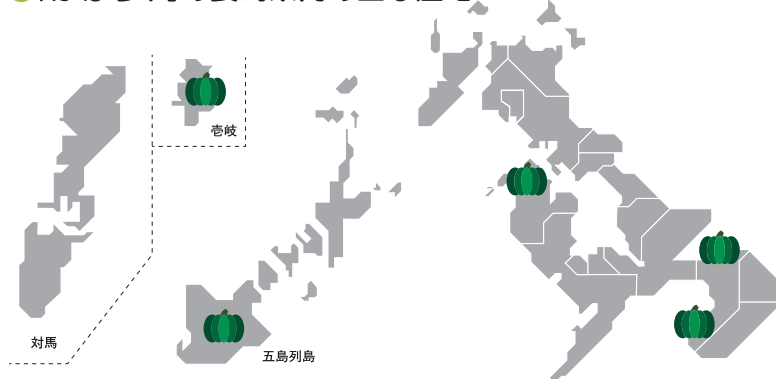
▶ 電子レンジ600W3～4分ほど(やわらかくなるまで) かために加熱してから冷凍も可能です。



ラップを取るとき熱いので注意してね！



●「かぼちゃ」の長崎県内の主な産地



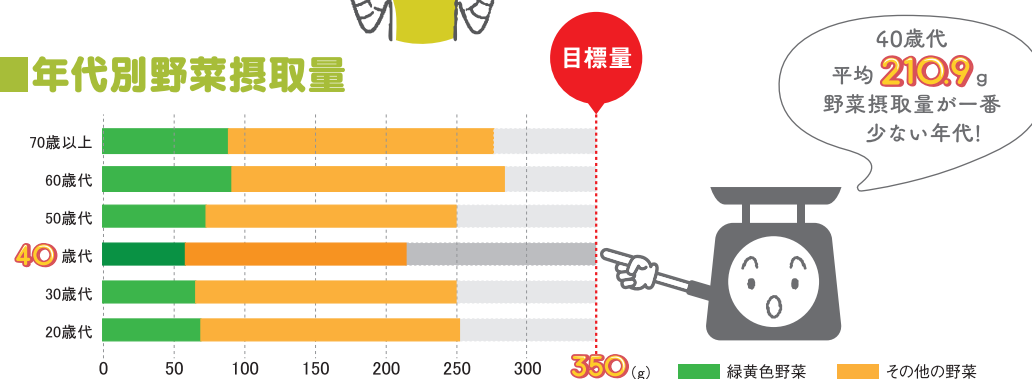
■長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？



こんなに大人の野菜が少ないなら子どもたちは足りているのかしら？

成人の野菜摂取量は、平均256gと目標値の350gと比較して約100gも少なく、4人に3人は不足しています。特に、40歳代の人が少ない状況です。さて、あなたは食べていますか？

■年代別野菜摂取量



■どれくらい食べたらいいの？

野菜料理1人前(70g)=1皿と考え、

1日に5皿食べるとおよそ1日の目標量350gの野菜をとることができます。

国民健康・栄養調査などをもとにした食生活の分析などから、野菜の煮物などの小鉢1皿(1人前)が野菜およそ70gであることがわかりました。

■食事は主食・主菜・副菜をそろえて！ 1日5皿食べましょう！

献立にいつも1皿～2皿の野菜料理を心がけましょう！

たとえば、「朝食に1皿」、「昼食2皿」、「夕食2皿」のプランで5皿になります。

