



残さず！ おいしく！ 食べきる！



# 野菜まるごと レシピ

**巻末付録**  
非常時に備え買い置きした  
お家の缶詰を使ったメニュー  
保存食活用レシピ

兵庫県



Yasai Marugoto Recipe

# もくじ

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| 食品ロスとは？ .....                                       | 02 |
| 野菜の選び方・保存の仕方 .....                                  | 04 |
| 野菜使いきりレシピ                                           |    |
| ● キャベツ .....                                        | 05 |
| ポトフ/キャベツのレンジ蒸しサラダ/<br>コールスローサラダ/ぐるぐるキャベツ            |    |
| ● 大根 .....                                          | 09 |
| 大根パリパリサラダ/大根スープ/<br>大根バターしょうゆ焼き/かんたんぶり大根            |    |
| ● ほうれん草 .....                                       | 12 |
| 煮浸し/卵炒め/ごまポン酢和え/かんたん白和え                             |    |
| ● 玉ねぎ .....                                         | 15 |
| おかか和え/おとし焼き/まるごとスープ煮                                |    |
| ● かぼちゃ .....                                        | 17 |
| ツナマヨサラダ/かぼちゃの茶巾/かぼちゃのチーズ焼き/<br>かぼちゃのソース炒め/かぼちゃのあんかけ |    |
| ● レタス .....                                         | 21 |
| レタス包み/レタス炒め/レタスしゃぶしゃぶ                               |    |
| ● ジャがいも .....                                       | 24 |
| 肉じゃが/じゃがいものごま酢和え/<br>マセドアンサラダ/じゃがきんぴら/じゃがバター        |    |
| 巻末付録 .....                                          | 28 |
| 災害時への食の備えと保存食活用レシピ                                  |    |

# 食品ロスとは？

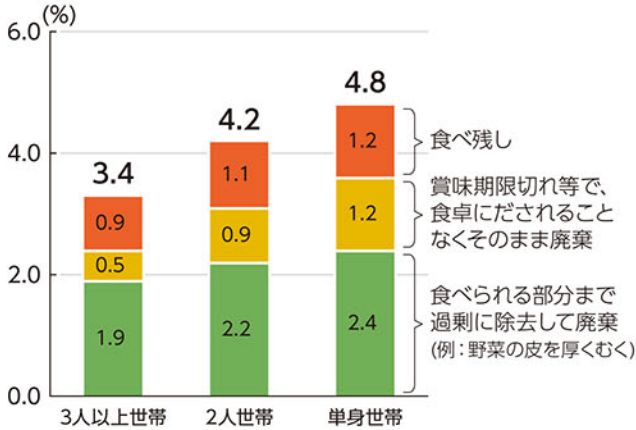
まだ食べられるのに捨てられてしまっている食品、いわゆる「食品ロス」は、1年間で約500~800万トンといわれています。

その半分は家庭から。一人当たりになると、1年間で約15kgにもなります。

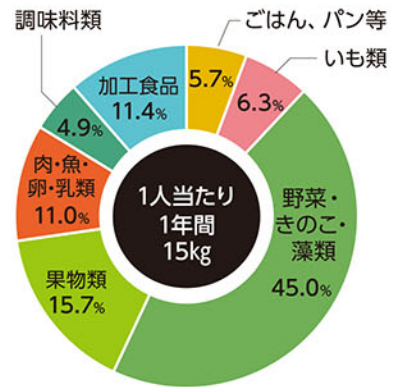
家庭で発生する「食品ロス」の半分は、野菜の皮を厚くむく、へたを大きく切りすぎるなどの「過剰な除去」によるものです。

単身世帯では、賞味期限切れ等で廃棄されるものも多くなっています。

家庭における食品ロスの発生率



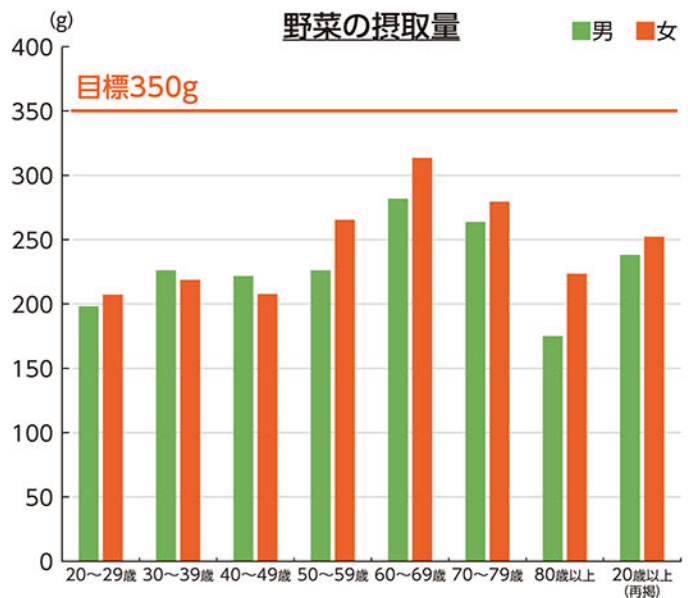
家庭における食品ロスの内容



平成21年度食品ロス統計調査 (農林水産省)

家庭からの食品ロスの半分は野菜類となっていますが、兵庫県民の野菜の摂取量は目標とされる350gに対して100g以上足りていません。

特に20~40歳代では150gも不足しています。



平成20年度ひょうご健康食生活実態調査

# 野菜料理は1日5皿を目標に

献立の基本は主食・主菜・副菜を揃えること。  
副菜は1回の食事に2皿分食べるように心がけ、野菜1日350gをめざしましょう。

## 1皿分の野菜料理…小鉢1つ

例



青菜のお浸し



具だくさんみそ汁



サラダ

## 2皿分の野菜料理…大皿1つ

例



野菜炒め



酢豚  
(野菜の多い主菜)



根菜の煮物



### 【副菜】

野菜を中心にビタミン、ミネラル、食物繊維を十分にとりましょう。

### 【主食】

米、パン、めん類などの穀類で、炭水化物からのエネルギーをとりましょう。

### 【主菜】

主に魚、肉、卵、乳製品、豆類など。タンパク質やカルシウムを十分にとりましょう。脂肪はひかえめに。

### 【汁物】

野菜や海藻をたくさん使って第2の副菜的役割に

# 食品ロスを減らすために

## 賞味期限を正しく理解しましょう

**賞味期限**は『おいしく食べることのできる期限』です。この期限を過ぎても、すぐ食べられないということではありません。

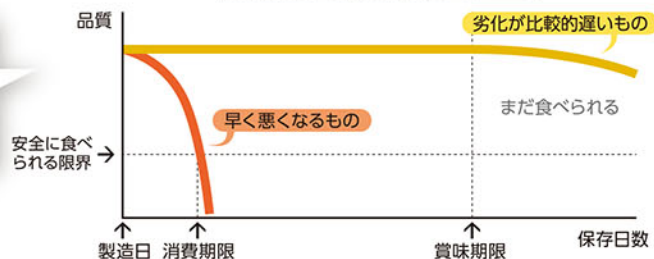
**消費期限**は『期限を過ぎたら食べない方がよい期限』です。

どちらも、開封する前の期限が表示されています。一度開封したものは、期限に関わらず早めに消費しましょう。

### どんな食品に？

賞味期限：スナック菓子、カップ麺、缶詰など  
消費期限：弁当、そうざい、サンドイッチなど

### 賞味期限と消費期限のイメージ



## 買物は必要に応じて

買物に行く前には、冷蔵庫の中身をチェック！

## 作り過ぎない／余ったらリメイク

食べる量を把握し、作り過ぎないようにしましょう。食べ切れなかった場合は、他の料理に作りかえる工夫を。

# 野菜の選び方・保存の仕方

新鮮でおいしい野菜を選び、上手に保存して食べきりましょう

## 選び方のポイント

### 旬の野菜 を選ぶ



### 野菜の切り口をチェック

- 切り口の色
- みずみずしさ
- ツヤ
- ハリ



### 結球もの

巻きが多く  
重たいもの



### 根菜もの

ほどよい大きさで  
相応の重さの  
あるもの



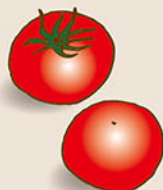
### 葉もの

ピンとして  
緑が濃く  
鮮やかなもの



### 実のもの

色が濃く、  
ツヤ・ハリがあり、  
重みのあるもの



## 保存の仕方

➔ 野菜は収穫されたあとも呼吸をし生きています。保存する場合はできるだけ育てられているときと同じ状態にしておくことが大切。

### 冷蔵庫の野菜室で立てて保存

上に伸びて  
いく葉や  
茎を食べる  
野菜

ほうれん草、小松菜、アスパラガス、ブロッコリー、ニラ、長ねぎ、白菜など



寝かせておくと、もとの姿勢に戻ろうと無理な成長をしようとして、この成長する力は野菜そのものの栄養から失われ、それが鮮度やおいしさを落とす原因になります。湿らせた新聞紙に包みビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で、立てて保存しましょう。

### 新聞紙に包んで冷暗所で保存

じゃがいも、さつまいも、里芋、山芋などの  
芋類。大根などの根菜類など

根菜類などは寒いところが苦手ですので、乾燥や低すぎる温度のために野菜の傷みが早くなる傾向にあります。

育った根や  
茎の部分を  
食べる土つき  
型の野菜



実を  
食べる  
野菜類

### 風通しのよい場所で保存

トマト、なす、きゅうり、ゴーヤ、さやえんどう、えだまめ、かぼちゃなど



原産地が暑い地方だったり、収穫期が夏だったり、寒さが苦手な野菜が多い。低温障害を起こし、傷みやすく劣化が早くなるものもあります。冷蔵庫へは入れず、ざるや段ボールに入れ、風通しのよい場所で保存しましょう。

Vegetable dish  
part 1



キャベツ  
葉1枚 100g

# キャベツ

- Cabbage -

- ①ずしりと重く、巻きがしっかりつまっているもの  
②軸が500円玉大くらいのもの  
③半分に切ったとき、芯の高さが2/3以下のもの  
④葉脈が左右対称で、間隔が均一のもの  
⑤緑色が淡いもの。葉先が紫のものは寒さに当たって甘みを増している

選び方のポイント

保存方法  
旬

乾燥を防ぐため、新聞紙やラップに包んで野菜室で保存。  
カットすると断面が劣化して黒ずむため、調理前に切る。  
軸の中心に切れ目を入れると断面の盛り上がりを防げる。  
2月。市場には1年中出回る。



## 兵庫県内 産地memo

神戸市西区、明石市から稲美町にかけての東播磨、淡路島の産地では11月～6月頃まで出荷されています。兵庫県は全国10位の出荷量を誇っています(平成22年度)。

Recipe 1

# ポトフ



Arrange 

マスタードを  
加えて煮込むと…  
おいしさが倍に!

【材料】2人分

キャベツ…1/6個 (150g)  
にんじん…1/2本  
玉ねぎ…1/2個  
ウインナー…4本  
三度豆…6本  
水…2カップ  
スープの素…1個

- 1 キャベツは一口大に切る。にんじんは乱切り、玉ねぎは4等分。
- 2 ウインナーは斜め半分に切る。  
三度豆はさっとゆでて半分の長さに切る。
- 3 鍋に分量の水とスープの素と①を入れて柔らかく煮る。
- 4 ③にウインナーを加え入れて火がとおれば、  
三度豆を加えひと煮し、器に盛る。

Recipe 2

# キャベツのレンジ蒸しサラダ



【材料】2人分  
 キャベツ  
 ……葉2枚 (150g)  
 玉ねぎ…1/2個  
 にんじん…1/2本  
 ブロccoli…1/4株  
 ドレッシング…適宜

- 1 キャベツ・玉ねぎ・にんじんは繊維にそってせん切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 耐熱皿ににんじん、玉ねぎ、キャベツの順に重ね、ブロッコリーを上にはらし、ラップをして電子レンジで4分ほど加熱する。
- 3 ドレッシングをかける。

Recipe 3

# コールスローサラダ

【材料】2人分  
 キャベツ…葉1枚(100g)  
 にんじん…10g  
 玉ねぎ…10g  
  
 酢…大さじ1/2  
 塩…小さじ1/6  
 砂糖…小さじ1  
 油…大さじ1  
 こしょう…少々



Arrange   
 いろいろ  
 残り野菜を加えて  
 アレンジして  
 みましょう。


- 1 キャベツはせん切りにする。(芯の部分も使う)
- 2 にんじん、玉ねぎもせん切りにする。
- 3 塩の一部で②をもむ。
- 4 ボウルにキャベツを入れ塩の残りと③を加え混ぜ、他の調味料を混ぜていく。そのまま漬け込む。



Recipe 4

# ぐるぐるキャベツ



Arrange 

中華味の  
タレで食べても  
おいしい!

【材料】2人分

キャベツ…2枚

塩…少々

きゅうり…1/2本

かにかまぼこ…6本

乾燥わかめ…2g

① レモン汁  
……………大さじ1/2  
しょうゆ…大さじ1/2

- 1 キャベツは軸の太い部分をそぎ切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、塩をふり、しばらくおいて水気を切る。
- 2 きゅうりは縦に長く半分に切る。
- 3 キャベツ1枚を広げ、手前2cmくらいの位置にきゅうり、かにかま、水でもどしたわかめを並べて端から巻く。同様に残りのキャベツも作る。一口大に切り、器に盛る。
- 4 ①を混ぜ合わせて③にかける。

## Vegetable dish part 2



### 大根の部位による使い分け

葉に近いほうが甘みがあり、先のほうにいくほど辛みが強くなる。葉に近い太い部分はおろしやサラダなどの生食用に、また、煮物・和え物などに使う。細くなりかけたところから先は漬け物や炒め物、切り干しなどに使うとよい。葉は炒め物や菜めし、彩りなどに使う。

大根 中1本  
800g

# 大根

- Japanese Radish -

### 選び方のポイント

- ①白くツヤとハリのあるもの
- ②まっすぐにのびているもの
- ③ずしりと重みのあるもの
- ④ひげ根の跡が均一の幅でまっすぐ並ぶもの
- ⑤切ってみると、繊維のきめが細かいもの

### 保存方法

丸ごと買った場合は、すぐに新聞紙に包み、冷暗所で立てて保存。

半分に切ったものを買った場合や使いかけは、断面を乾燥させないようにラップなどで包み、冷蔵庫に立てて保存。

春大根・夏大根・秋大根・冬大根とそれぞれ品種があり、1年中出回る。



### 兵庫県内 産地memo

たつの市御津町の干拓地では10月～6月頃まで、但馬地域では高原(轟、畑ヶ平)の冷涼な気候を活かして7月～9月に出荷されています。

### 旬

## Recipe 1

## 大根パリパリサラダ



## 【材料】2人分

大根…100g(5cmくらい)  
 きゅうり…1/3本  
 乾燥わかめ…2g  
 梅干し…1/3個  
 しょうゆ…小さじ1  
 だし汁…小さじ1  
 ごま油…小さじ1/3

Arrange 

青じその  
せん切りを飾ると  
彩りがよくなる

- 1 大根は、皮をむいて、細く切り、氷水に入れてパリッとさせてから、水気をふく。
- 2 きゅうりも細く切って①の氷水に入れる。  
わかめは水でもどし、熱湯をかけてから水につけ、ザルにとる。
- 3 梅干しは、細かくたたき、しょうゆ・だし汁でのばし、ごま油を加えドレッシングを作る。
- 4 ①②を食べる直前に③で和え、盛りつける。

## Recipe 2

## 大根スープ

## 【材料】2人分

大根…100g(5cmくらい)  
 桜エビ…3g  
 スープの素…1/2個  
 水…300ml  
 塩…少々  
 こしょう…少々  
 ごま油…小さじ1



- 1 大根は皮をむいて長さ5cm・厚さ5mm・幅1cmの短冊切りにする。
- 2 鍋に水とスープの素、大根・桜エビを入れ、火にかけて沸騰したら火を弱め5~6分煮る。
- 3 塩、こしょうをしてごま油を加えて仕上げる。



## Recipe 3

## 大根バターしょうゆ焼き



## 【材料】2人分

大根…8cmくらい

バター…大さじ1

しょうゆ…大さじ1

かつお節…適量

- 1 大根は皮をむいて2cm厚さに輪切りにし、ゆでる。
- 2 フライパンにバターを入れて、中火で熱し、大根を並べる。
- 3 両面に焼き色がついたら、しょうゆを回し入れ味をからめる。
- 4 器に盛りつけ、上にかつお節をのせる。

## Recipe 4

## かんたんぶり大根

## 【材料】2人分

ぶり切り身…2切れ

大根…1/3本(250g)

小麦粉…大さじ1

サラダ油…大さじ1/2

水…200ml

しょうゆ…大さじ2

④ みりん…大さじ2

酒…大さじ2

砂糖…大さじ1

生姜…少々



- 1 大根は皮をむいて1cm厚さに切り、耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジで4分加熱する。
- 2 ぶりは半分に切り、小麦粉をまぶす。  
熱したフライパンにサラダ油をひき、ぶりを並べ入れて両面を焼いて皿にとる。
- 3 ②のフライパンをペーパーできれいにふき取り、④と大根を入れて中火弱で煮る。  
大根が柔らかくなれば、ぶりをもどして強火にし、煮汁をからめ、器に盛る。
- 4 生姜を繊維にそって細く切り、水にさらして針生姜を作り、③にのせる。



ほうれん草  
1束 200g



# ほうれん草

- Spinach -

選び方のポイント

- ①葉の裏側の緑が濃く葉脈が左右対称で、くっきりしているもの
- ②葉先までピンとしているもの
- ③切り口がみずみずしいもの
- ④軸が丸く、太く張っているもの

保存方法

葉から水分が蒸発していくので、新聞紙で全体を包み、ビニール袋に入れる。

そのまま葉を上にして、冷蔵庫に立てて保存。

固めにゆで、小分けにしてラップで包み冷凍してもいい。

旬

2月。市場には1年中出回る。



兵庫県内  
産地memo

都市近郊の立地を活かし、  
神戸市西区、西宮市を中心とした  
阪神地域が主な産地です。

## Recipe 1

## 煮 浸 し



## 【材料】2人分

ほうれん草…1/2束  
 にんじん…1/4本  
 えのきだけ…1/2袋  
 だし汁…50ml  
 酒…大さじ1  
 しょうゆ…小さじ2  
 みりん…大さじ1/2

1

ほうれん草はゆでて水にさらし、水気を切って、3cm長さに切る。  
 にんじんはせん切り、えのきだけは石づきを除き2cm長さに切る。

2

鍋にだし汁と調味料、にんじん、えのきだけを入れてひと煮立ちさせて火を止め、器に盛る。

## Recipe 2

## 卵 炒 め

## 【材料】2人分

ほうれん草…1束  
 卵…2個  
 ベーコン…2枚  
 しょうゆ…小さじ2  
 塩・こしょう…少々



Arrange



バターで炒めたり、  
 オイスターソースを  
 使うと風味が  
 増します!

1

ほうれん草はゆでて水にさらし、水気を切って3cm長さに切る。

2

ボウルに卵を割り入れほぐしておく。

3

フライパンにベーコンを入れて炒め、卵を流し入れざっくりと混ぜる。  
 ほうれん草を加え調味料を加えて炒める。

Recipe 3

# ごまポン酢和え



【材料】2人分

ほうれん草…1/2束  
うすあげ…1枚

④ 黒すりごま  
……………大さじ1/2  
ポン酢しょうゆ  
……………大さじ2

Arrange 

とろろこんぶ、  
梅干しで和えると  
また違った  
味わいが！

- 1 ほうれん草はゆでて水にさらし水気を切って、3cm長さに切る。
- 2 うすあげはさっと火であぶり、縦半分に切り、細切りにする。
- 3 ①②を④で和える。

Recipe 4

# かんたん白和え

【材料】2人分

ほうれん草…1/2束  
しょうゆ…小さじ1  
しめじ…1/2パック  
木綿豆腐…1/4丁  
すりごま…大さじ1/2  
塩…小さじ1/4  
砂糖…大さじ1



Arrange 

ごまドレッシングや  
ごまだれで和えると  
簡単！

- 1 しめじの石づきを除き、さっと熱湯を通す。
- 2 ほうれん草はゆでて水にさらし、水気を切って3cm長さに切り、しょうゆをまぶす。
- 3 豆腐はペーパータオルで包み、耐熱皿に入れ電子レンジで1分加熱し水切りする。
- 4 ボウルに①②③と調味料を加え和える。

玉ねぎ 中1個  
200g

# 玉ねぎ

- Onion -

## 選び方のポイント

- ①頭部が固いもの
- ②丸くふっくらしたもの
- ③表皮につやがあり、よく乾き、筋目が多いもの
- ④外側の皮が青いものは若く、からみが強い

## 保存方法

ネットに入れて日陰に干すなど、風通しのよい場所で保存。  
切ったものはラップに包み冷蔵庫へ。

あめ色に炒めた玉ねぎを小分けにし、ラップに包んで冷凍保存すると使いやすい。

## 旬

4月と10月の2回。貯蔵ものもあるので1年中出回る。



## 兵庫県内 産地memo

兵庫県の玉ねぎ出荷量の95%以上は淡路島で生産され、全国3位の出荷量となっています(平成22年度)。



Recipe 1

# おなか和え



【材料】2人分  
 玉ねぎ…1/3個  
 酢…小さじ1  
 削り節…3g  
 しょうゆ…小さじ1  
 酢…小さじ1/2

- 1 玉ねぎを薄切りにし、冷水に酢を入れて、5分ほどさらす。
- 2 器に盛り、削り節をのせ、酢しょうゆをかける。

Arrange 

そのまま食べてもOK!  
 ポン酢をつけてもいいよ!

Recipe 2

# おとし焼き

【材料】2人分  
 玉ねぎ…1/2個  
 牛乳…大さじ1  
 ねぎ…適量  
 ちくわ…1/2本  
 小麦粉…大さじ1  
 卵…1/2個  
 塩…少々

- 1 玉ねぎはうす切り、ちくわは縦半分に切り、うす切りにする。ねぎは小口切りにする。
- 2 すべての材料をポリ袋に入れて混ぜる。
- 3 フライパンで焼く。



Recipe 3

# まるごとスープ煮



【材料】2人分  
 玉ねぎ…2個  
 ベーコン…2枚  
 水…300ml  
 スープの素…1/2個  
 塩・こしょう…少々

- 1 玉ねぎは皮をむいて、耐熱皿に入れてラップをして電子レンジで約3分加熱する。
- 2 鍋に水・スープの素とベーコンを入れて加熱する。
- 3 ①を加えてさらに加熱する。
- 4 塩・こしょうで味を調える。



西洋かぼちゃ  
1個 1kg

# かぼちゃ

- Pumpkin -

## 選び方のポイント

- ① ずっしりと重く、胴がよく張っているもの
- ② へたが乾燥したもの
- ③ 果軸がまんなかになり、大きすぎない(10円玉くらい)のもの
- ④ 種がふっくらしたもの
- ⑤ カット売りは肉厚でワタが多いもの

## 保存方法

丸ごとなら常温で2~3カ月は保存可能。  
カットしたものは種とワタを取り除き、断面をラップで包み冷蔵庫で保存。  
固ゆでにしたり、ゆでて熱いうちにつぶしたりして、冷凍保存もできる。

## 旬

夏。5月ごろから出回り、ピークは8~10月。

## Recipe 1

## ツナマヨサラダ



## 【材料】2人分

かぼちゃ…1/8個(80g)  
玉ねぎ…1/6個  
ツナ缶…30g  
サラダ菜…2枚  
フレンチドレッシング  
……………小さじ2  
マヨネーズ…小さじ2

- 1 玉ねぎは繊維にそって薄切り、水にさらす。
- 2 かぼちゃを一口大に切って電子レンジで3~4分加熱する。  
木ベラなどでざくざくつぶす。
- 3 ツナ缶の汁を切って②に混ぜ、  
さらにフレンチドレッシングを加える。
- 4 ①の水気を切って③に混ぜ、マヨネーズを加えて和える。
- 5 器にサラダ菜をしき、盛りつける。

Recipe 2

## かぼちゃの茶巾



【材料】2人分  
かぼちゃ…1/6個(100g)  
だし汁…1/2カップ  
しょうゆ…小さじ1  
みりん…小さじ2  
砂糖…小さじ1

- 1 かぼちゃを一口大に切る。
- 2 だし汁でかぼちゃを柔らかくなるまで煮る。
- 3 調味料を加え煮含める。
- 4 ③をラップで1個ずつ茶巾にする。

Recipe 3

## かぼちゃのチーズ焼き

【材料】2人分  
かぼちゃ…1/6個(100g)  
とけるチーズ…30g  
カレー粉…小さじ1/3  
塩・こしょう…少々



- 1 かぼちゃは1cm厚さ、4cm長さに切り、電子レンジで3~4分加熱する。
- 2 ①に塩・こしょう・カレー粉をふり、チーズをのせ、再び電子レンジで1~2分加熱する。

## Recipe 4

## かぼちゃのソース炒め



【材料】2人分  
 かぼちゃ…1/4個(160g)  
 サラダ油…小さじ1  
 ごま油…小さじ1/3  
 ソース…小さじ1  
 しょうゆ…小さじ1/3  
 カレー粉…少々  
 塩…少々

- 1 かぼちゃは5mm角の細切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油とごま油を熱し、①を炒め、火がとおったら調味料を入れて味付けをする。

## Recipe 5

## かぼちゃのあんかけ

【材料】2人分  
 かぼちゃ…1/6個(100g)  
 生姜…少々  
 ねぎ…5g  
 だし汁…1/2カップ  
 みりん…小さじ2  
 ④ 薄口しょうゆ…小さじ1  
 塩…少々  
 片栗粉…小さじ1  
 水…小さじ2



- 1 かぼちゃは一口大に切り、電子レンジで2~3分加熱する。
- 2 あんを作る。生姜はみじん切り、ねぎは小口切りにする。鍋にだし汁・生姜・ねぎを加え、④で味をつけ、水どき片栗粉でとろみをつける。
- 3 かぼちゃを皿に盛り、②をかける。



レタス 中1個  
200g

# レタス

- Lettuce -

## 選び方のポイント

- ①巻きがゆるく見た目より軽いもの
- ②葉先がしなびていないもの

## 保存方法

芯部分に水でぬらしたペーパータオルを当て、ラップか新聞紙で包み、芯を下向きにして冷蔵庫で保存。

外葉は捨てず、使い切れず残ったレタスをくるんで保存すると鮮度を保てる。

## 旬

市場には1年中出回る。  
(夏場は高・冷涼地、冬場は温暖地でハウス栽培)



## 兵庫県内 産地memo

淡路島では野菜が主体の三毛作体系の中心作物として生産され、10月～6月頃まで長期出荷されています。出荷量は全国4位を誇っています(平成22年度)。

## Recipe 1

## レタス包み



## 【材料】2人分

レタス…大4枚  
豚ミンチ…100g  
玉ねぎ…20g  
サラダ油…小さじ2  
酒…小さじ2  
みそ…小さじ2

- 1 玉ねぎを5mm角に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、①を炒め、豚ひき肉を加え、さらに炒める。
- 3 ②に酒・みそを加え混ぜ、煮詰める。
- 4 器に盛り、レタスを添える。



Recipe 2

# レタス炒め



【材料】2人分

レタス…1/4個  
ちりめんじゃこ…15g  
ごま油…大さじ1  
ごま…少々  
酒…少々  
しょうゆ…大さじ1/2

- 1 レタスを食べやすい大きさにちぎる。
- 2 ごま油でレタスを炒め、しんなりしたらちりめんじゃこを加え調味し、最後にごまをふる。

Recipe 3

# レタスしゃぶしゃぶ

【材料】2人分

レタス…1/2個  
水  
スープの素…1個  
ごまだれ…適宜



Arrange

ポン酢で食べても  
おいしい!

- 1 レタスを大きめにちぎる。
- 2 鍋に水とスープの素を加えて火にかける。
- 3 レタスをしゃぶしゃぶしてごまだれをつけて食べる。  
(肉やお好みの野菜もいっしょにどうぞ!)



Vegetable dish  
part 7



じゃがいも  
中1個 150g

# じゃがいも

- Potato -

選び方のポイント

- ①ずしりと重く、ころんと丸いもの
- ②ふくらみが均一のもの
- ③表面がなめらかで芽のまわりが緑でないもの
- ④傷やしなびのないもの

保存方法

貯蔵がきくのでまとめ買いをしてもいい。  
ビニール袋から出し、新聞紙にのせて、風通しのいい場所で保存。  
日光のさすところは避ける。  
りんごと一緒に保存すると芽がでにくい。

旬

品種により5月と9～11月。

# 肉じゃが



## 【材料】2人分

じゃがいも…小2個

牛肉…60g

玉ねぎ…2/3個

絹さや…4枚

だし汁…2/3カップ

砂糖…大さじ1

みりん…小さじ2

しょうゆ…小さじ4

サラダ油…小さじ2

- 1 じゃがいもは皮をむいて、一口大に切り、水につけてアクをとり水気を切る。
- 2 牛肉は3~4cmに切る。
- 3 玉ねぎはくし型に切る。
- 4 絹さやは筋を取り、さつとゆで、水にとり、斜めに半分切る。
- 5 鍋に油を熱し、①③を入れて軽く炒め、②を加えだし汁を入れアクをとり、中火でふたをして4~5分煮る。
- 6 砂糖・みりんを入れ、5分位してからしょうゆを入れ、上下を返しながらかき混ぜ、煮汁がなくなる位まで煮て火を止める直前に絹さやを加える。

## Recipe 2 じゃがいものごま酢あえ




【材料】2人分  
 じゃがいも…1個  
 黒すりごま…大さじ1  
 砂糖…大さじ1/2  
 薄口しょうゆ…小さじ1  
 酢…小さじ2  
 ごま油…小さじ1/2  
 塩…少々

- 1 じゃがいもは皮をむき大きいものは半分に切り、かぶるくらいの水を注ぎ、強火で竹串がすーっととおるまでゆでて水を切る。
- 2 ボウルに黒すりごまと調味料を混ぜ①を加え、フォークで少し割りながら和える。

## Recipe 3 マセドアンサラダ

【材料】2人分  
 じゃがいも…1/2個  
 にんじん…1/5本(30g)  
 きゅうり…1/2本  
 ハム…1枚  
 フレンチドレッシング  
 …大さじ1  
 からし…少々  
 マヨネーズ…大さじ2  
 サラダ菜…2枚



Arrange 

マヨネーズに  
 ヨーグルトを加えて  
 和えるとまるやかな  
 味に!

- 1 じゃがいも・にんじんは皮をむいて8ミリ角に切る。
- 2 きゅうり・ハムも同様に切る。
- 3 塩を入れた熱湯ににんじんを入れ、5分後にじゃがいもを入れ、竹串がとおるまでゆでる。
- 4 ②③をフレンチドレッシングで下味をつける。
- 5 からしマヨネーズで和える。



Recipe 4

# じゃがきんぴら



【材料】2人分  
じゃがいも…2個  
ごま油…大さじ1/2  
しょうゆ…大さじ1/2  
砂糖…大さじ1  
黒ごま…適量

- 1 じゃがいもは皮をむいて、細切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、①を炒め、しょうゆ・砂糖をからめる。
- 3 器に盛り、ごまをふる。

Recipe 5

# じゃがバター

【材料】2人分  
じゃがいも…2個  
バター…大さじ2



- 1 じゃがいもはきれいに洗い、十字の切り込みを入れる。
- 2 ラップをして電子レンジで5分くらい加熱する。(竹串がすーっととおるくらい)
- 3 バターをのせる。

# いざという時の心構えを常に持ち、 3日分程度の食の備えをしましょう。

災害が発生して、救急体制が整うまでに約3日間かかるといわれています。

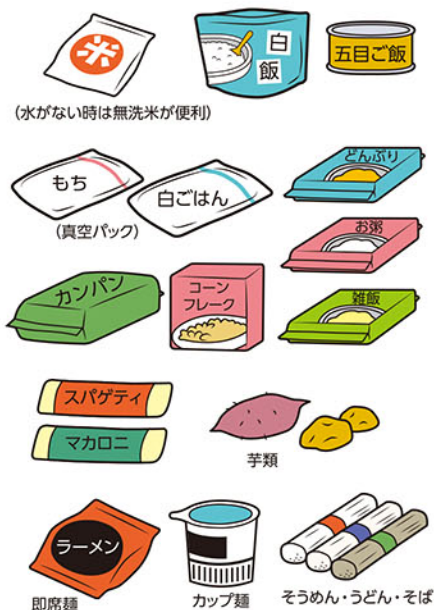
その3日間を自力で乗り切るためにも、防災袋に備蓄食品を備えておきましょう。備蓄を考える時は、家族の人数や構成に応じて、①防災袋に入れる持ち出し用と、②長期にわたる災害に対応するために家に備蓄するものとし、分けて用意しておきましょう。

## 日頃から利用できる、長期保存が可能な食品を買い置きし、 非常時に役立てましょう。

最近では24時間営業をしているお店も多く、食品のストックが少ない家庭が多くなっているのではないのでしょうか。「備えあれば、憂いなし」…日頃から少し多めの備えをすることが、非常時にも役に立ちます。缶詰やレトルト食品、飲料など、日頃から使う保存がきく食料や備品を買い置きしておきましょう。

### 買い置きしたい食品の例

#### 主食



#### 主菜



#### 副菜



#### 飲料



#### その他



買い置きした食品は、賞味期限や消費期限をチェックし、日頃の食生活で利用しながら、**サイクル保存を**しましょう。

非常時に備えて買い置きした食品も賞味期限や消費期限が切れて“手つかず”で捨ててしまうのはよくありません。長期保存できる食料を定期的にチェックし、賞味期限や消費期限が切れる前に普段の食事で活用したり、“ひょうご安全の日(1月17日)”や“防災の日(9月1日)”に備蓄食品を食べて体験してみましょう。

### サイクル保存とは？

食品を備蓄する場合に、長期保存できる食料を定期的にチェックし、賞味期限(消費期限)が切れる前に普段の食事で消費し、買い置きすること。



# 保存食活用レシピ

蒲焼きや味噌煮など味のついた缶詰は、非常時でもそのまま食べアレンジレシピでサイクル保存、忙しい時の助け一品に。

## さんまの蒲焼き缶でまぜごはん



【材料】2人分  
さんま蒲焼き缶…1缶  
ごはん…茶碗2杯  
梅干し…1個  
きゅうり…1/2本  
いりごま…たっぶり(好みで)  
ねぎ・のり…お好みで

- 1 きゅうり(お好み野菜)は薄切りにして水気を切っておく。
- 2 ごはんにさんまの蒲焼き缶・梅干し(種はとる)ごま・きゅうりを入れて混ぜる。
- 3 仕上げにねぎ・刻みのりなどお好みで散らせばOK。

## さんまの蒲焼き缶とたまご丼

【材料】2人分  
さんま蒲焼き缶…1缶  
長ねぎ…10cm  
卵…2個  
酒…小さじ2/3  
塩…少々  
こしょう…少々  
ごま油…大さじ1  
ごはん…茶碗2杯  
粉山椒…適量



- 1 さんまを3cm四方に切る。
- 2 缶に残ったたれに酒を加え、混ぜ合わせる。
- 3 卵を溶き、塩・こしょうを加える。
- 4 フライパンでごま油を熱し、斜め切りにした長ねぎを炒める。
- 5 ④のフライパンに②を流し入れ、さんまを間隔をあけて並べる。
- 6 たれが煮立ち、さんまに火がとおったら、溶き卵を流し入れる。卵が半熟になったら具はできあがり。
- 7 ごはんの上に⑥のをせ、粉山椒をふりかけてできあがり。

られ、備蓄にも適しています。

長期保存でき、水やお湯に浸すだけで食べられるα米。  
ごはんとして食べるほか、おやつにもアレンジできます。

## さんまの蒲焼き缶のたきこみごはん



【材料】2人分  
米…1.5合  
さんま蒲焼き缶…1缶  
しめじ…1/2株  
生姜スライス…3~4枚  
酒…大さじ1  
しょうゆ…大さじ1  
いりごま…お好みで  
大葉…お好みで

- 1 米は洗って分量の水を加えて30分浸水させる。
- 2 生姜はせん切り、しめじは小房に分ける。
- 3 水大さじ1を捨て酒・しょうゆを加える。しめじ、生姜、缶詰を汁ごと加え普通に炊く。
- 4 炊きあがったらさんまを半分取り出し、あとはごはんともぜ、好みでいりごまを加える。
- 5 ごはんを盛り、分けておいたさんまを上のにせ、好みで大葉のせん切りをのせる。

## サバのみそ煮缶で炒め物

【材料】2人分  
サバのみそ煮缶…1缶  
小松菜…1/2束  
れんこん水煮…60g  
ごま油…大さじ1  
おろし生姜…チューブ1cm  
塩…小さじ1/4  
こしょう…少々  
いりごま…適量



- 1 小松菜は根を切り、よく洗い4cm長さに切る。
- 2 フライパンにごま油を熱し、生姜を入れて熱する。
- 3 れんこんを入れてさっと炒める。
- 4 小松菜の茎の部分の先に入れ、塩・こしょうをする。
- 5 サバのみそ煮缶を入れ、残りの小松菜を入れてサバをほぐしながら炒める。
- 6 器に盛りいりごまをふりかける。

## みたらし団子

「加古川・高砂・加古郡  
給食施設協議会」提供



五平餅にもアレンジ  
できます。

【材料】  
α米…1袋(100g)  
水(湯)…160cc  
砂糖…大さじ1  
(タレ)  
しょうゆ…大さじ1と1/2  
砂糖…大さじ4  
片栗粉…大さじ1/2  
水…60cc

- 1 α米に湯を入れてもどす。  
(30分)
- 2 タレの材料を鍋に入れ、透明感がでるまで火にかける。  
(焦げやすいので注意)
- 3 出来上がったα米に砂糖を加え、袋の上からつぶす。
- 4 手に水をつけ、団子状にし、串に刺し軽くあぶってタレをかける。



# 野菜保存場所早見表

## 冷蔵室（約3～6℃）

サラダやそうざい、デザート等。  
下ごしらえにゆでた野菜や作り過ぎ  
て残ったものもここに保存！

## チルド（約0～2℃）

冷蔵室より低く、肉や魚、ヨーグルト  
や漬物など。  
もやしや完熟トマトを入れておくと  
長持ちします。

## 室内

（風通しの良い涼しい場所）

じゃがいも、さつまいも（新聞紙に包む）

かぼちゃ（丸のまま）

※カットしたものは冷蔵庫（野菜室）へ

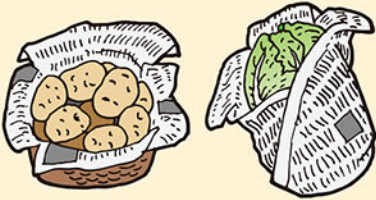
玉ねぎ・にんにく（冷蔵庫に入れると  
芽が出にくくなります）

※新玉ねぎは野菜室へ

白菜（新聞紙に包む）

※カットしたもの、暖かい時期は冷蔵庫  
（野菜室）へ

泥付きのにんじん、ごぼう、れんこん、  
長ねぎなど（新聞紙に包む）



## 野菜室（約3～8℃）

冷蔵室よりもやや高め。

葉物野菜（湿らせた新聞紙に  
包んで立てる）

大根・かぶ（葉を落とし湿ら  
せた新聞紙に包む）

キノコ類  
（ビニール袋などに入れて）

トマト、なす、きゅうり  
（冷やしすぎに注意。短期間な  
ら室温でも可）



兵庫県マスコット はばタン

発行 兵庫県健康福祉部健康局健康増進課

〒650-8567 神戸市中央区下山手通5丁目10-1

TEL: 078-341-7711(代) FAX: 078-362-3913

E-mail: kenkouzoushinka@pref.hyogo.lg.jp

編集協力 公益社団法人 兵庫県食生活改善協会

25健P1-022B5