

# 旬食 野菜クッキング

千葉県産の旬の野菜をおいしくするレシピのご紹介です。

## さつまいもと ホタテ貝のサラダ

年末年始のパーティーでも大活躍。  
見た目もおしゃれな簡単レシピ♪

### 材料 (2人分)

さつまいも	125g (約2/3本)
生食用ホタテ貝	4個
レモン汁	少々
玉ねぎ	20g
きゅうり	20g
にんじん	10g
塩・こしょう	少々

### < サラダソース >

マヨネーズ	23.5g (大さじ1と1/2)
フランス産粒マスタード	少々
ごま油	少々
薄口しょう油	少々

### < 飾り用 >

ミニトマト	4個
万能ねぎ	20g



### 作り方

- ① さつまいもは厚めに皮をむき、1.5cm角のさいの目に切って水にさらす。水が濁ったら水を一度換え、水気を切る。玉ねぎはみじん切りにして水にさらしておく。
- ② ホタテ貝は多めに塩を入れた湯で湯引きして氷水にとり、1.5cm角に切り分けておく。きゅうり・にんじんは1cm角に切り、にんじんは軽く火を通す。
- ③ 鍋にさつまいもとたっぷりの水を入れ煮立て、中火で5~6分ゆでる。竹串が簡単に通るようになったら、ゆで汁を捨て、再度火にかけて水気を飛ばす。
- ④ ボウルにさつまいもを入れ、熱いうちにレモン汁、塩、こしょうを振ってから、②のホタテ貝と野菜を全て入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ソースを作り、④と合わせて仕上げる。形よく皿に盛り、ミニトマト、万能ねぎを飾る。

ちばの  
やさいの  
こと

さつまいも

千葉県内の主な産地

香取市・成田市

### さつまいもの上手な保存方法

さつまいもは寒さに弱いので、冷蔵庫は厳禁です。  
新聞紙にくるんで常温で保存しましょう。

千葉県産旬の恵みを上手に使って楽しくヘルシーな毎日を!!

レシピ出典: ふるさと料理ちばの味/ 協力: 千葉県

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。

<http://www.pref.chiba.lg.jp/pbmgm/>

# 県民のみなさん、野菜をたくさん摂りましょう!!

健康の維持には、バランスのとれた食生活が重要であり、減塩等と並んで、1日あたり350gの野菜を摂ることが推奨されています。千葉県は全国有数の野菜生産県ですが、県民の野菜摂取量は全国平均を下回っています。(\*)そこで、平成25年に千葉県健康福祉部健康づくり支援課では、毎日の食生活の中に野菜をたっぷり摂り入れてもらうために、手軽に作れて、美味しい千葉県産野菜をたくさん使ったヘルシー料理のレシピを募集しました。県民の皆さんに、コンテストを通じて、食生活の重要性に気付いていただくとともに、普段の食生活に美味しい野菜のメニューを加えていただきたいと思います。

(※平成22年千葉県民健康・栄養調査より)

## 「カンタン!! 野菜たっぷり!! ヘルシー料理コンテスト」入賞作品レシピ



千葉県知事賞

### 鮭中骨とたっぷり野菜のスープ

エネルギー: 77kcal/ 食塩相当量: 1.2g/ カルシウム: 544mg

#### 材料(1人分)

鮭中骨缶	1/4缶 (38g)
キャベツ	100g
人参	30g
春菊	20g
しめじ	40g
固形コンソメ	1/4個 (1g)
ローリエ	1/2枚
塩	0.25g
こしょう	少々

#### 作り方

- キャベツは縦半分になり、人参は5mmの厚さの半月切り、しめじはほぐしておく。
  - 湯150mlに中骨缶と①をいれ、火にかける。固形コンソメ、ローリエを加えて、煮立ったら弱火にし、野菜が柔らかくなるまで15分程煮る。
  - 春菊を適当な大きさに切ってに加え、塩で味を調え、こしょうをたっぷり振る。
- ※しょうがの千切りを加えてもピリッとして美味しいです。

### ほうれん草と人参の和風炒め

エネルギー: 186kcal/ 食塩相当量: 0.8g

#### 材料(1人分)

ほうれん草	100g
人参	30g
しめじ	30g
油揚げ	20g
サラダ油	大さじ0.5杯
麵つゆ	小さじ1~1.5杯
水	小さじ1~2杯

#### 作り方

- ほうれん草は水洗いして、3cmのざく切りにする。
- 人参は皮をむき、薄めのイチョウ切りにして、軽く水をふり、ラップをかけて、約1分30秒電子レンジし、やわらかめに火を通す。
- 油揚げは油抜きして短冊切り、しめじはほぐしておく。
- フライパンにサラダ油をいれて、中火から強火でしめじを炒め、次にほうれん草を生のまま入れて軽く炒め、ほうれん草がしんなりしてきたら油揚げと人参を加える。
- 野菜に麵つゆと水を加え、つゆが野菜に絡ましたら火を止めて、お皿に盛る。



健康福祉部長賞



農林水産部長賞

### ばばの畑の冬ごはん たっぷり野菜の麻婆大根

エネルギー: 230kcal / 食塩相当量: 2.1g

#### 材料(1人分)

大根	120g
人参	20g
小松菜	20g
ねぎ	40g
ひき肉 (豚または合挽)	50g
にんにく	1/2片
しょうが	1/2片 (にんにくと同量)
鶏ガラスープの素等の中華だし	小さじ1/2杯
水	100cc
ごま油	小さじ1杯
水溶き片栗粉	適量
☆砂糖	小さじ1杯
☆しょうゆ	小さじ1杯
☆オイスターソース	小さじ1杯

お好みで、水菜・ラー油を適量

#### 作り方

- 大根と人参をサイコロ状に切る。切った大根と人参をほんの少し水にぬらし、レンジ加熱OKのタッパーに入れ、4分温める。
  - 大根と人参を温めている間に、にんにく・しょうが・ねぎをみじん切り、小松菜を1cm幅に切る。
  - フライパンにごま油を熱し、にんにく・しょうがを入れ、香りがでたら、ひき肉・ねぎを炒める。
  - ひき肉に火が通ったら水・中華だしを入れ、煮立ったら、レンジで温めた大根・人参・☆の調味料を入れ、味が染みるまで煮る。
  - 片栗粉でとろみをつけ、食材にたれをからませ、お皿に盛りつける。お好みで水菜をのせ、ラー油をたらす。
- ※大根より人参を小さめに切ると火の通りが均一になります。

## 健康のために上手に野菜をとりいれよう!!

※詳細は、千葉県ホームページ(『ヘルシー料理コンテスト』で検索)をご覧ください。

<http://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/boshuu/2013/contest.html>