

な 野菜食べ菜さ〜い！

野菜を使ったレシピ集 その4

～ 立川産の珍しい野菜 ～



立川市健康推進課



セレベスのマセド안의サラダ

珍しい形をしたこの野菜は、カリフラワーの一種です。茹でる、煮る、炒めるなど加熱して食べます。サラダやピクルス等に調理されます。味はブロッコリーに近く、食感はカリフラワーに近いです。



材料（4人分）



セレベス	1 個
にんじん	50g
きゅうり	50g
A	マヨネーズ 大さじ 3
	塩 少々
	こしょう 少々

- ① セレベスは皮をむき、1.5cm 角に切り、ゆでる。にんじんも 1.5cm 角に切りゆでる。きゅうりは 1.5cm 角に切り塩を振っておく。
- ② ①をAの調味料をあえる。



サラダレン草のサラダ

生で食べれるほうれん草です。



材料（4人分）

サラダレン草

適量

お好みのドレッシング

適量

- ① サラダレン草はしっかり洗う。食べやすい大きさに切る。
- ② お好みのドレッシングをかける。

型抜き野菜やかわいい型の野菜やを添えるとポップな仕上がりになります。



たけのこ芋チップス

京芋とも呼ばれ、たけのこ芋は、地上に頭を出している姿が筍に似ていることからそう呼ばれます。大きさは 20〜30cm が多いですが 60cm ほどになるものもあります。皮がむきやすく、ホクホクしていて煮崩れしにくいので煮物に向いています。



材料（4人分）



たけのこ芋	2 個
揚げ油	適量
塩	少々

- ① たけのこ芋は皮をむき、5mm 位の厚さに切る。
- ② 揚げ油を熱し、160℃の油で揚げる。
- ③ 塩をふる。



豚肉のみぞれ鍋

みぞれ鍋は、鍋料理の一種です。大量の大根おろしを用い、火が通って半透明になった大根おろしが、みぞれに似ていることからそのように言われています。

雪鍋、あわ雪鍋とも呼ばれています。



- ① 豚肉は長さを4等分に切る。白菜は一口大に切り、しめじは石づきをとり、ほぐしておく。にんじんは薄い輪切りに、長ねぎは斜め切り、水菜は、4cmの長さ切る。

材料（4人分）

豚ばら薄切り肉	500g	
白菜	1/8 株	
しめじ	1 パック	
にんじん	1/2 本	
長ねぎ	2 本	
水菜	2 株	
大根おろし	1 本分	
A	だしの素	大さじ 2
	水	200ml
	酒	200ml
	しょうゆ	50ml
	みりん	大さじ 2
	塩	少々
七味とうがらし	少々	

- ② 土鍋などに、Aと大根おろしの半量を入れに煮立ったら、豚肉、白菜、にんじん、長ねぎを加えて煮る。
- ③ 最後に、水菜と残りの大根おろしを入れる。大根おろしは火が通り過ぎないようにする。

※お好みで七味とうがらしかけてお召し上がりください。



コールラビのバター炒め

コールラビは、キャベツの仲間で表面が緑色と赤紫色の物があります。どちらも中が白色をしています。生でサラダでも、煮崩れしにくいので煮込み料理や炒め物にも向いています。



材料（2人分）



コールラビ	1 株 (200g)
ベーコン	60g
バター	大さじ 1
にんにく	1 片
しょうゆ	大さじ 1
粗挽き黒こしょう	少々

- ① コールラビは皮をむき拍子切りにし、ゆでる。ベーコンは食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、にんにくを炒め香りが出てきたら、ベーコンを加えさらに炒める。
- ③ ②に①のコールラビを加え、しょうゆを加え、最後にこしょうで味を整える。



麻婆大根

聖護院大根は京都の伝統野菜。水分が多く煮崩れしにくいので、煮物やふろふき大根にするとおいしく食べられます。漬物にも向いています。



材料（4人分）



聖護院大根	300g	
豚ひき肉	120g	
A	にんにく	小さじ 1/2
	しょうが	小さじ 1/2
	長ねぎ	15g
	トウバンジャン	小さじ 1/2
油	大さじ 1	
B	しょうゆ	大さじ 1/2
	酒	大さじ 1
	こしょう	少々
	水	100ml
みそ	大さじ 1	
水溶き片栗粉	大さじ 1	
ごま油	少々	

- ① 大根は、1.5cm の角切りにして下ゆでする。
- ② にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油をしき、②を入れ、弱火で香りが出るまで炒める、トウバンジャンを加え炒める。
- ④ ③に豚ひき肉を加え、火が通るまで炒める。①の大根、B の調味液を加えて煮る。味見をし、みそで調味する。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。最後にごま油をいれ混ぜる。



立川市健康推進課
T E L : 042-527-3272
F A X : 042-521-0422