

【食育動画講座】
野菜ソムリエから学ぶ！
地元野菜をおいしく食べる地産地消料理教室
～楽しく・美味しく・簡単に旬の野菜をとりいれましょう～



日本野菜ソムリエ協会認定
野菜ソムリエプロ 牧野悦子

野菜ソムリエとは…？

日本野菜ソムリエ協会が認定する資格で、野菜・果物の知識を身につけ、そのおいしさや楽しさを理解し伝えることができるスペシャリストです。

★ なぜ野菜・果物を摂るのか？ いつ摂ればよいのか？

- 春 たけのこ・アスパラガス・せり・いちご
動物たちが活動をはじめ、体を目覚めさせる食物
- 夏 トマト・ピーマン・きゅうり・かぼちゃ・スイカ
強い日射しや水分を欲する夏は栄養満点スタミナ野菜
- 秋 さつまいも・さといも・きのこ類・ぶどう・もも・りんご・かき
果実は熟し種を運んでもらうため甘くおいしく
- 冬 白菜・ねぎ・ほうれんそう・小松菜・みかん
寒い時期には温めるもの、そして糖分蓄えます

★時短ワザ！ホームフリージング！

冷凍・解凍のポイント
無理なく美味しく時短で楽しく！

★かぶや小松菜の栄養や保存法、見分け方など



★本日のメニュー 旬の地元野菜と冷凍の活用法！

・鶏肉のかぶおろしあんかけ

焼いた鶏肉にすりおろした蕪のあんかけをかけていただくカンタンあったかレシピ

あんには蕪の葉も活用

※大根おろしは辛いという方に、辛くない「蕪おろし」ということを知ってもらい活用してもらう

※栄養豊富な葉も活用。余ったらぜひ汁物や簡単浅漬けに

・冷凍で簡単！小松菜のおひたし

茹でなくても簡単にできるホームフリージングを活用したおひたし。

洗ってカットした小松菜をジッパー付きポリ袋に入れ冷凍庫へ。

解凍の際ポリ袋の中に調味料を入れ、手間なしでおひたしがつくれます。

茹でる際の栄養損失を抑えかつ、お子様とも作れる一品。

参考) だしのとり方(とりやすい分量)

材料…水800cc+100cc、昆布10cm、鰹節…20g

1. 鍋に昆布と水800ccを入れて 30 分程おいておく。
2. 1の鍋を火にかけ沸騰直前に昆布を引き上げてから一度煮立たせて火を止める。
3. 水100ccを入れ、鰹節を加えそのまま 3 分ほど待ち、こしてだしをとる。

1. 鶏肉のかぶおろしあんかけ(2人分) …富士見市産 かぶの活用法

大根とは違ったかぶの甘味を感じ、産地ならではのフレッシュなやわらかい葉を活用



鶏もも肉…250~300g	だし…150cc
塩…少々	水溶き片栗粉
酒…小さじ2	片栗粉…大さじ1/2
片栗粉…大さじ2	水…大さじ1
太白ごま油…大さじ1/2	★塩…小さじ1/2
かぶ…正味 250g程度(3~4個)	★しょうゆ…小さじ1
かぶの葉…1~2株分	★みりん…大さじ1/2
えのきたけ…40g	
しょうが…2 かけ	ゆずの皮…適量

1. かぶは葉を切り落とし、皮のまますりおろす。葉(1~2 株分)は 1cm 程度に切る。
しょうが 1 かけはせん切り、もう1かけはすりおろす。えのきたけは2~3cmに切る
鶏もも肉はたべやすい大きさに切りポリ袋に入れ塩と酒を加えもみこんで 5 分程置いておく。
ポイント:しょうがの香りは表面に近い部分が強いいため皮はむかず、汚れを落とす程度に
えのきたけの株もと活用法
2. 1のもも肉に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで両面をこんがり焼き皿にとる。
ポイント:もも肉は皮目から焼く。(両面 8~10 分程度)
片面をじっくり焼き、火が通ったラインが半分まで上がってきたらひっくり返して焼く。
3. 鍋にだしとかぶ、えのきたけ、すりおろししょうがを加え煮立たせアクを取り、★を加え 5 分程弱火で加熱する。
ポイント:アクを取ることでエグミなく、クリアなあんになる
4. 3に水溶き片栗粉を回しいれとろみをつける
ポイント:水溶き片栗粉は早めに作っておく(片栗粉に水をしっかりなじませるため)
5. 2のフライパンにしょうがのせん切り、刻んだかぶの葉を加え軽く塩(分量外)をふってしんなりするまで炒める。
ポイント:フライパンに油が残っている場合、油は引かず、ない場合は油(分量外)を足す。
6. 皿の鶏もも肉の上にかぶのあんをかけ、5の炒めた葉をのせてできあがり
お好みですりおろしたゆずの皮をふっても good

かぶ調理のポイント

保存:かぶと葉を分けて冷蔵庫で保存(葉をつけたままだとかぶの水分や栄養が失われる)

洗浄:かぶのと葉の間の汚れ:水をはったボウルにかぶを入れ、竹串等を使用して泥や砂を落とす

葉の活用:軸は浅漬けに、葉はみそ汁等の具材に。栄養価の高い葉も余すところなく活用

細かく刻んで冷凍も可

2. 冷凍で簡単！小松菜のおひたし(作りやすい分量) …富士見市産 小松菜の活用法

旬の小松菜をホームフリージング！茹でることなく、手間いらず！おひたしの他ナムルも簡単



小松菜…200g
鰹節…3g

①めんつゆの場合
めんつゆ…100cc
②だしの場合
だし…80cc
しょうゆ…小さじ2
みりん…小さじ2

下準備

- 1) 小松菜は洗って根元を切る。切った部分の土をよく洗い落とし、しっかり水けをふきとる
 - 2) 2~3cm程度にカットし冷凍用ポリ袋に入れ軽く混ぜ、空気を抜いて封を閉じ冷凍庫へ。
 - 3) 1晩以上凍らせる。1カ月以内に使い切る
1. 冷凍した小松菜を軽くほぐし、①or②を加え 10~15 分程しんなりするまで置いておく
ポイント:解凍中は素材全体が液体に触れているように平らにおいておく
 2. 全体がしっとりなじんだら軽く水けをきって器に盛り付け、鰹節をかけてできあがり
ポイント:鰹節は本枯節を使用すると風味が豊か

小松菜 調理のポイント

保存:生の場合は冷蔵庫野菜室で。なるべく早く使い切るか、下処理して冷凍に。

洗浄:根元の汚れはボウルに水を張ってふり洗いで。

根がある場合:根もおいしく食べられます。

土をきれいに洗い、さっとゆでて浅漬けに！



冷凍のポイント

1. なるべく鮮度の良いうちに冷凍
2. 最大氷結晶温度帯(-1℃~-5℃)をなるべく早く通過するよう急冷する。
3. 冷凍する時は空気を遮断する

