

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。

本日のメニュー

1. 牛肉と大根のしょうが煮
2. 大根と柿ののなます風サラダ
3. さといもご飯
4. かぶときのこの味噌汁

美味しく食べよう 旬野菜

旬野菜のよいところ

- 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

地元を食べよう！ 富士見市の野菜

大根

栄養:

栄養素としてはビタミンCが多く特に首に近いところに含まれる。
炭水化物の分解酵素であるジアスターゼや
タンパク質分解酵素のプロテアーゼ、脂肪分解酵素のリパーゼを含む。

見分け方:

肌がすべすべしていてつやとハリがあるものがよい。毛穴が深いものはさける。
ずっしりと重くて葉付きの場合は葉が新鮮なもの。
カットされているものは切り口はスが入っていないもの。

保存法:

約94%が水分です。ぬらした新聞等で包んで冷暗所で保存。葉付きのものは切り落としてから保存すると良い。

※大根の皮から2～3mmのところは硬いのでやや厚めにむく。

煮物などの際、下ゆでの時は米のとぎ汁か米を加えた熱湯でゆでる

大根の辛みは「イソチオシアネート」

大根をおろすことで、細胞が壊れてイソチオシアネートが発生。揮発性なので5分程すると辛味は弱まります。



参考) だしのとり方(とりやすい分量…本日の2班分)

材料…水1000cc+150cc、昆布12cm、鰹節…25g

1. 鍋に昆布と水1000cc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150cc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。

今回は、

牛肉と大根のしょうが煮…150cc、かぶときのこの味噌汁…350ccに使用します。

1. 牛肉と大根のしょうが煮(2人分) …富士見市産 大根の活用法(真ん中～下部)



大根…400g	★酒…大さじ1.5
しょうが…10g	★みりん…大さじ1.5
牛肉切り落とし…160g	★しょうゆ…大さじ1.5
だし汁…100～150cc	★砂糖…大さじ1/2
太白ごま油…小さじ1	

0. 【参考】の通り、だしをとっておく

1. 大根は皮をむき乱切り、しょうがはせん切り、牛肉は3cm程度に切る。★は混ぜておく。
2. フライパンに油小さじ1をひき、牛肉を炒めて色が変わったら皿等にあげておく
3. 2のフライパンに油小さじ1を入れしょうが、大根を炒め、大根の色が変わってきたらだし汁を加えひと煮立ちさせて2の牛肉、★を加える。
4. アルミホイルで落とし蓋をして途中アクを取りながら20～30分程度煮る。
煮汁が1/3くらいになり、大根がやわらかくなったらできあがり

2. 大根と柿のなます風サラダ(2人分) …富士見市産 大根の活用法(大根の上部)



大根…120g	★米酢…小さじ2
柿…1/2個(100g)	★砂糖…小さじ1
昆布(だしを取った後のもの) …2cm程度	★しょうゆ…小さじ1/2
ゆずの皮…1/4個分	★ゆず果汁…小さじ3/4
塩…小さじ3/4	★いりごま(白)…小さじ1/2
	かいわれ大根…10g

1. 大根は皮をむいてせん切りしボウルに入れ塩を振ってよくもみ込み水けをしぼっておく。
柿は皮をむいてせん切り。だしをとった後の昆布は細く切っておく。
ゆずは皮を薄くむきせん切りにしておく。
2. ボウルに★を入れよく混ぜてから1の大根、柿、昆布、ゆずの皮を加えよく混ぜる。
3. 器に盛り付けかいわれ大根をのせてできあがり

大根活用のポイント

保存:根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)

活用法:大根の三分割 上:甘い大根おろし・サラダ 真ん中:煮物・おでん 下:辛い大根おろし

長期保存:使い切れなときは切り干し大根に!

3. さといもご飯(4~5人分) …富士見市産 さといもの活用法



米…2合
さといも…200g
ぶなしめじ…100g
しいたけ…2個
昆布…5cm
小ねぎ…2本

★塩…小さじ1/2
★しょうゆ…大さじ1
★酒…大さじ1

1. 米は洗って30分程浸水してから水けを切っておく。里芋は皮をむき一口大に切る。ぶなしめじは小房に分け、しいたけは薄切りにする。
2. 炊飯器に米、水320ccと★を加え軽く混ぜてから昆布をいれ、その上に里芋、ぶなしめじ、しいたけをのせて通常通り炊飯する。
3. 炊き上がったら昆布を取り出し全体をさっくりと混ぜる。器に盛り付け小口切りにした小ねぎを散らしてできあがり

4. かぶときのこの味噌汁(2人分) …富士見市産 かぶの活用法



かぶ…1個
かぶの葉…1~2本
ぶなしめじ…25g
昆布(だしを取った後のもの)
…3cm分
小ねぎ…1本

だし汁…350cc
みそ…25g

1. かぶは皮をむいてくし形に切る。葉は細かく切っておく。ぶなしめじは小房に分け、昆布は細く切っておく。小ねぎは小口切りにする。
2. 鍋にだし、かぶ、ぶなしめじをいれ火にかけ、8~10分程度加熱しかぶがやわらかくなったらかぶの葉、昆布を加える。
3. 2に味噌を溶き入れ、ひと煮立ちしたらできあがり。器によそって小ねぎを浮かべる。

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

だしを取ったあとの昆布活用法

- ①だしを取った後の昆布を1cm程度に短冊切りにする。
- ②天板にオープンシートをしき、①の昆布を並べ塩をふる
- ③オーブン160℃に予熱して、②を15~20分焼いたら出来上がり