

お手軽  
かんたん

# カラフル野菜の おいしいレシピ集

レシピ考案：野菜ソムリエプロ  
森川さおり

福井県嶺南振興局農業経営支援部

# スイスチャードの発酵ナムル



## ■材料 (2人分)

スイスチャード	1束	●醤油糀	小さじ2
きゅうり	1/2本	●ごま油	大さじ1
にんじん	1/2本	●にんにく	
塩糀	適量	すりおろし	小さじ1
ごま	適量	●コショウ	少々
		●ラー油	適量

## ■作り方

- ① スイスチャードの葉と茎をカットする。
- ② 葉をさっと茹で冷水にさらしてしぼり、3cmくらいにカットする。
- ③ 茎の部分は茹でて粗みじん切りにし、塩糀をまぶし、ジップロックなどの袋に入れ、10分ほど味をなじませる。
- ④ きゅうりとにんじんを千切りにする。
- ⑤ ③に②と④を入れ、●の調味料を入れよく混ぜる。器に盛ってごまをちらして完成。

## ◆ポイント

スイスチャードは、さっと茹でるとえぐみがとれて食べやすい。  
茎は茹でた後に切って塩糀をまぶしておくとも味がまろやかになる。

# カラフルにんじんのキャロットラペ



## ■作り方

- ① スライサーでにんじんを千切りにして水に浸ける。
- ② にんじんを塩で揉んで水で洗う（これを2、3回繰り返す）。  
\*塩で揉むことでにんじんの青臭さが抜ける。
- ③ ドレッシングを作る。④を混ぜ、そこにエキストラバージンオリーブオイルを少しずつ加えて混ぜる。乳化させなくてもオレンジジュースのような感じでよい。
- ④ ②のにんじんをしっかりしぼり、③のドレッシングで和える。冷蔵庫で1時間以上寝かせて味をなじませる。
- ⑤ イタリアンパセリ、オレンジを飾り、コショウを挽き、エキストラバージンオリーブオイルをかける。

## ■材料（2人分）

カラフルにんじん （いろいろあわせて）	1本
オレンジ（飾り用）	1/4個
塩	適量
コショウ	適量
イタリアンパセリ	適量

●ドレッシング			
④	}	タマネギすりおろし	大さじ1/2
		オレンジしぼり汁	3/4個分
		レモン汁	1/4個分
		粒マスタード	小さじ1/2
		塩コショウ	少々
		ハチミツ	少々
		エキストラバージンオリーブオイル	適量

# 紅くるりのだしポン酢漬け



## ■材料（2人分）

紅くるり（赤だいこん） 1/4本（250g）

●ポン酢醤油

大さじ2

●ごま油

大さじ2

●和風だしの素

小さじ1

## ■作り方

- ① 紅くるりは皮をむき、5mm幅のイチョウ切りにする。
- ② 耐熱ボウルに①と●の調味料を入れ、ザッと混ぜ合わせる。ふんわりラップをし、電子レンジ600Wで約5分加熱する。
- ③ 耐熱ボウルを取り出し、ラップをはずして、全体をよく混ぜ合わせる。
- ④ ピッタリとラップをし、そのまま冷ましたら、できあがり。

\*お好みでかつおぶしをかけると、さらに美味しいです。

# 焼きかぶ糎マリネ



## ■材料（つくりやすい分量）

かぶ	150 g
カラフルにんじん	100 g

●塩糎	小さじ2
●酢	小さじ2
●オリーブオイル	小さじ2

## ■作り方

- ① かぶとにんじんを食べやすい大きさに切り、オーブンで15分焼く。
- ② ●の調味料を合わせ、①を入れて和えたら完成。

# みそグルト漬け



## ■材料（作りやすい分量）

かぶ	}	合わせて300g
だいこん		
にんじん		
きゅうり		

- みそ 大さじ1
- ヨーグルト 200g

## ■作り方

タッパやジップロックに●を合わせて、漬け物のサイズに切った野菜を漬け込み、冷蔵庫で1晩寝かせたら完成。

# 紅ほっぺの柚子だいこん



## ■材料（作りやすい分量）

紅ほっぺ（赤だいこん）	180g
塩	小さじ1
米酢	大さじ1
きび砂糖	大さじ1
柚子	1/2個

（皮1/2個分、しぼり汁10cc）

## ■作り方

- ① 紅ほっぺは1cm角の拍子切りにし、塩をまぶして20分おく。
- ② 柚子は黄色い皮の部分をむいてせん切りにし、実はしぼって果汁10ccをはかる。
- ③ 耐熱ボウルに米酢ときび砂糖を入れてレンジで温め、砂糖を溶かしておく。
- ④ ①の紅ほっぺをしぼり、ジップロックに③の合わせ酢、柚子の皮、しぼり汁を一緒に入れ、揉んで1時間以上なじませる。

# だいこんジャム



## ■材料（作りやすい分量）

だいこん  
砂糖  
ハチミツ  
レモン

300 g  
30~50 g  
大さじ2  
1/2個

## ■作り方

- ① だいこんは皮をむき、1/4を5mm角にカットする。残りはすりおろし、軽く水切りする。
- ② 鍋に①を入れて、砂糖とハチミツ、しぼったレモン汁を加える。中火にかけてアクをとりながら煮る。
- ③ レモンの皮を2cm薄く切り、白い部分をとって千切りにする。
- ④ ②が半分ほど煮詰まってきたら③のレモンの皮を加え、さらに半分の量になるまで煮る。ゴムベラで底をなぞり、線ができるまで煮る。
- ⑤ 清潔な瓶に入れる。

\*だいこんの品種によって、様々な彩りが楽しめます。