



野菜ソムリエのエコベジ・レシピ

& 冬にオススメ乾燥野菜



野菜ソムリエコミュニティ函館

大根とニンジンの皮の 洋風きんぴら

材料2人分

大根の皮	1/3本分	
ニンジンの皮	適宜	
ベーコンスライス	2枚	
オリーブオイル	大さじ2	
カレー粉	小さじ1.5	
クミン	小さじ1.5	
白ワインまたは料理酒	大さじ1	} A
砂糖	大さじ1	
醤油	少々	
塩	少々	

作成者
間坂 あや子

エコポイント
・地産地消
・食材使い切り
・冷凍保存可

◆作り方◆

- ① 大根とニンジンの皮を千切りにし、ベーコンは1cm幅にカットする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①の材料を入れて、弱火～中火で炒める。
- ③ 全体的にしんなりしてきたら、Aの調味料を加えてなじませる。
- ④ ③にカレー粉とクミンを加え、混ぜ合わせて火を止めて出上来上がり。

Memo

- ※一般的な甘辛醤油味のきんぴらでもOK。
- ※大根の皮は、千切りにして冷凍保存が可能。

大根とりんごの マスタードマリネ

材料2人分

大根	約300～400g
りんご	1/2個
レモン	1/4個
塩	大さじ1

作成者
間坂 あや子

◆マリネ液

オリーブオイル	大さじ2
粒マスタード	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	大さじ2
塩・コショウ	適宜

エコポイント
・地産地消
・食材使い切り

◆作り方◆

- ① 大根を皮つきのまま、ピーラーまたはスライサーなどで暑さ1mm程度に薄く切る。(タテ1/4に切り、いちよう切りにしてもよい。)
- ② スライスした大根をボールに入れ、塩を加えて混ぜ合わせて、15分程度置いておく。
- ③ りんごとレモンを薄くいちよう切りにする。
- ④ ②の大根を水洗いして軽く絞り、ジップロック等の保存袋に入れる。
- ⑤ 薄切りにしたりんごとレモン、マリネ液の材料を④のジップロックに入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で1時間程度おいて出上来上がり。

Memo

- ※冷蔵庫で4～5日程度の保存が可能です。

大根とニラのチヂミ

～軟白ネギのアジアンソース添え

材料2人分

大根	1/3本分(約250g)	
ニラ	30g	
薄力粉	大さじ4	} A
片栗粉	大さじ2	
塩	小さじ1/3	
ごま油	大さじ1	
ごま油(焼く用)	大さじ2	

作成者
間坂 あや子

エコポイント
・地産地消
・食材使い切り

◆軟白ネギのアジアンソース

軟白ネギ 1本	砂糖 大さじ1/2	} B
生姜 2cm	ナンプラー 大さじ1/2	
醤油 大さじ1	ゴジャツ 少々	
酢 大さじ1	すり胡麻 少々	

◆作り方◆

- ① (アジアンソースを作る) 軟白ネギと生姜をみじん切りにし、Bの調味料と一緒に混ぜ合わせ、30分程度漬けこむ。
- ② 大根を皮ごとすりおろし、水分を軽く絞る。
- ③ ニラは小口切りにする。
- ④ ビニール袋に大根とニラを入れ、Aの材料を加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、④のチヂミ種を薄くのばして、弱火で蓋をして片面3～4分ずつ焼いて、器に盛り①のソースを添えて出来上がり。

Memo

- ※軟白ネギのアジアンソースは、お豆腐や茹でた豚肉等にかけても美味しい。
- ※辛味の大根でも、火を通すことで甘みが出る。



エコベジ・函館 ほっこりポタージュ

材料2人分

ジャガイモ	250g
玉ねぎ	1/4個(中)
水	350ml
コンソメ(固形)	1個
牛乳	300ml
バター	15g
塩	少々
コショウ	少々

作成者
星野 亮子

エコポイント
・地産地消
・旬産旬消

◆作り方◆

- ① ジャガイモと玉ねぎの皮をむき、薄切りにしておく。
- ② 鍋にバターを入れて熱し、①の玉ねぎをしんなりするまで炒め、ジャガイモと水・コンソメを加えて10分程度煮る。
- ③ ②の粗熱を取り、ミキサーにかけて鍋に戻す。
- ④ ③の鍋に牛乳を加えて、混ぜながら煮る。
- ⑤ 沸騰直前に火を止め、塩・コショウで味を整えて出来上がり。

Memo

- ※生クリームまたはオリーブオイルを、お好みで加えてもOK。



大根と軟白ネギの ミルクスープ



材料2人分

大根	200g
軟白ネギ	1本
シーフードミックス	50g
白ワインまたは料理酒	大さじ2
水	200cc
牛乳	100cc
コンソメ(顆粒)	小さじ1
塩・コショウ	少々
サラダ油	大さじ2
粉チーズ(トッピング用)	適宜

作成者
間坂 あや子

エコポイント
・地産地消
・時短調理

◆作り方◆

- ① 大根はピーラーで好みの大きさに薄くスライスする。
- ② 軟白ネギは斜め薄切りにする。
- ③ シーフードミックスは、塩水(水200ccに塩小さじ1)につけて解凍する。
- ④ 鍋にサラダ油を熱して、大根・軟白ネギ・③の水を切ったシーフードミックスを入れて、弱火で2~3分炒める。
- ⑤ ④の鍋に水・コンソメ・塩・コショウを加え、中火で5分程度煮る。
- ⑥ ⑤に牛乳を加えて、沸騰する直前に火を止め、器に盛って粉チーズをトッピングして出来上がり。

Memo

- ※シーフードミックスがない場合は、ハムやベーコンでもOK。
- ※軟白ネギがない場合は普通の長ネギでもOK。

お手軽丸ごと 人参パン



材料2人分

強力粉	150g
きび砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
ドライイースト	小さじ1/2(2g)
オリーブオイル	小さじ2
ニンジン	50g
水	100g

◆あるもの具材
ミニトマト
ミックスチーズ

作成者
山田 ひさこ

エコポイント
・地産地消
・食材使い切り
・洗い物少量

◆作り方◆

- ① 小鍋に皮ごとすりおろしたニンジンと水を入れてひと煮たちさせたら火を止めておく。
- ② 15cm×20cmくらいの蓋つきのタッパーに、塩と強力粉を入れ、角の辺りに砂糖とイースト、反対の角にオリーブオイルを入れる。
- ③ 人肌程度に冷めた①をイーストの辺りに加え、それをフオークで混ぜ、粉気がなくなるまで混ぜていく。
- ④ 混ぜたらなるべく平らにし、蓋をして冷蔵庫で一晩寝かせる。(朝には約2倍に膨らんでいる)
- ⑤ パン生地を潰さないように、打ち粉を使い手につかないようにして、フライ返し等で2等分にする。
- ⑥ 半分は、好きな具材を入れてくるくる巻く。(写真はミニトマト)
- ⑦ 熱したフライパンに入れ、コロコロと転がすように焼き色をつけてから、180℃のオーブンで10分焼く。
- ⑧ 残りのパン生地を三つ折りにし三角に切って、ピザ風の具材(写真はミニトマトとミックスチーズ)を乗せて、200℃のオーブンで15分焼く。

Memo

- ※何もなしのとき、ちやちやっと仕込んでおくと、翌朝に手作りのパンが食べられます。
- ※冷蔵庫の残り物の野菜を乗せたり巻いたりして楽しんでください!

ニラとゴボウの 胡麻炒め

材料2人分

ニラ	1束(100g)	
洗いゴボウ	1/2本(100g)	
サラダ油	大さじ3	
ごまドレッシング	60g	} A
砂糖	10g	
ラー油	数滴	

※Aは、あらかじめ混ぜておく

作成者
三田 佑弥

エコポイント
・地産地消
・余熱利用

◆作り方◆

- ① ゴボウは斜めにスライスし、ニラは3cmくらいにカットする。
- ② フライパンにサラダ油を熱して、ゴボウを炒め、しんなりしたら、ニラを加えて炒める。
- ③ ニラがしんなりしたら火を止めてAを加えて絡め、器に盛って出来上がり。

Memo

※ゴボウはスライスすることで火の通りが早くなり、フライパンの余熱を上手に使うことでエコな一品へ

軟白ネギの香味春巻き

材料2人分

軟白ネギ	4本	
田舎みそ	50g	
練乳	50g	
春巻きの皮	8枚	
砂糖	小さじ1	} A
醤油	小さじ1	
酢	小さじ1	
ごま油	適量	
サラダ油	適量	

作成者
三田 佑弥

エコポイント
・揚げずにソテー
することで、
エコ&ヘルシー!

◆作り方◆

- ① 軟白ネギは緑と白の部分を切り分け、緑の部分は細かく刻み、白の部分は蛇腹に包丁目を入れて約7cmに切る。
- ② ボウルに田舎味噌と加糖練乳を混ぜ合わせる。
- ③ 春巻きの皮に①の白ネギを2本並べて、②の味噌をティースプーン1杯ほど乗せて包む。
- ④ (香味ねぎタレを作る) ①の刻み青ねぎ(約100g)を、胡麻油でじっくり弱火で炒める。ボウルに移して粗熱を取り、Aの調味料を加えて混ぜる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を敷き、③の春巻きを弱火で片面2分ずつ焼き、3分休ませる。
- ⑥ 器に⑤の春巻きを盛りつけ、④をかけて出来上がり。

Memo

※⑤で3分休ませるのは、余熱で火を入れるため。また、焦げやすいので注意すること。

※軟白ネギの白ネギは、少しの加熱で柔らかく溶ける食感になるので春巻きの具へ。青ネギは香りを生かすために香味タレにして合わせました。

大根と人参の 皮ごとエコ揚げ物！



材料2人分

皮付き大根	約10cm
皮付きニンジン	約10cm
天ぷら粉(まぶし用)	大さじ1
天ぷら粉(液用)	大さじ3
水	適量
サラダ油	適量

作成者
千葉 真喜子

エコポイント
・地産地消
・食材使い切り

◆作り方◆

- ① 大根とニンジン皮付きのまま長さ約5cm、幅5mmの短冊に切る。
- ② ①を天ぷら粉(まぶし用)に絡ませる。
- ③ 液用の天ぷら粉に水を入れ、②と絡ませる。(少しくらい粉の玉が残る位で良い。)
- ④ フライパンにサラダ油を浅めに入れ、180度に熱する。
- ⑤ 食べやすい大きさにした③を、全体がカラッとできるように揚げる。

Memo

- ※油で揚げるとき崩れやすいので、片面がしっかりと揚がってから、裏返すと良い。
- ※大根がジューシーで、ニンジンが甘いので、塩でいただくのがおすすめ。

どんなときでも サラサラサラダ



材料2人分

玉ねぎ	1個(中)		
◆ドレッシング (洋風)			
酢(レモン汁)	小さじ2		
オリーブオイル	大さじ2		
醤油	小さじ1		
塩こしょう	少々		
(中華)	(和風)		
酢	大さじ2	酢	大さじ3
ごま油	小さじ2	砂糖	大さじ1
醤油	大さじ2	醤油	大さじ1
砂糖	小さじ2	かつおぶし	少々

作成者
大渡 千賀子

エコポイント
・地産地消
・火を使わない

◆作り方◆

- ① 玉ねぎを薄くスライスする。
- ② スライスした玉ねぎは、1時間ほど空気にさらす。(辛さが抜けて食べやすくなる)
- ③ ドレッシングを作る。洋風・中華・和風、それぞれの材料を混ぜて、お好みで和えて出来上がり。

Memo

- ※緊急時、ガスや電気が止まっても切って和えるだけで食べられます。
- ※玉ねぎは長時間空気にさらすことで、辛味が抜け栄養価も上がります。
- ※血液サラサラを守ってくれる玉ねぎで、緊急時のストレスを乗り越えましょう！

コロコロサラダ (洋風)



材料2人分

大根 1/8本
ニンジン 1/2本(小)
リンゴorキウイフルーツ 1/2個

◆ドレッシング

バルサミコ酢 大さじ1/2
レモン汁 大さじ1/2
パルメザンチーズ 大さじ1/2
オリーブオイル 大さじ1/2
黒コショウ 少々

A

エコポイント
・地産地消
・火を使わない

◆作り方◆

- ① 大根、ニンジンは洗って皮をむき、ダイスカットする。
- ② リンゴはよく洗い、皮付きのまま①と同様にダイスカットする。キウイを使う場合は、洗って皮をむき、①と同じ大きさに切る。
- ③ ①と②とAを合わせて出来上がり。

コロコロサラダ (ゴマみそマヨネーズ味)



材料2人分

大根 1/8本
ニンジン 1/2本(小)
大豆(蒸し) 1/2パック

◆ドレッシング

すりごま(白) 小さじ1
みそ 小さじ1
マヨネーズ 大さじ1/2
軟白ネギ 1/8本

A

エコポイント
・地産地消
・火を使わない

◆作り方◆

- ① 大根、ニンジンは洗って皮をむき、大豆と同じくらいの大きさに切る。
- ② 軟白ネギは、洗ってみじん切りにし、Aと混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を合わせて出来上がり。

豚肉のみぞれ煮



材料2人分

豚こま切れ肉	200g	
大根	1/4本	
ニンジン	1/2本	
長ねぎ	1/2本	
醤油	小さじ2	} A
砂糖	小さじ2	
みりん	小さじ2	

エコポイント

- ・地産地消
- ・時短調理
- ・無水調理

◆作り方◆

- ① 大根とニンジンはよく洗って、皮ごとすりおろす。
- ② 長ねぎは、青い部分は適量小口切りにし、残りの部分は薄く斜め切りにする。
- ③ フライパンに、大根、ニンジン、斜め切りにした長ネギ、豚肉の順に重ねて、蓋をして中火で5分ほど煮る。
- ④ Aを合わせて、③へ回し入れ、更に5分ほど煮る。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら器に盛り、長ネギの青い部分をちらして出来上がり。

Memo

※材料をすりおろす・薄く切ることで煮る時間を短縮できる。

丸ごとトマトのおひたし



材料2人分

トマト	2個	
青じそ	2枚	
だし汁	1カップ	} A
薄口醤油	大さじ1	
塩	ひとつまみ	
砂糖	小さじ1	
※麺つゆでも可		

作成者

川崎 恵子

エコポイント

- ・地産地消
- ・旬産旬消
- ・火を使わない

◆作り方◆

- ① あらかじめ冷凍したトマトを、水を張ったボールに入れる。
- ② ひび割れて皮がつるんとむけるので、きれいに剥がしヘタを取る。
- ③ Aの材料を耐熱容器に入れラップをして、600Wの電子レンジで1分加熱する。②のトマトを入れて、更に2分加熱する。
- ④ 粗熱が取れたら、ジップロック等に移して、冷蔵庫で2時間ほど冷やす。
- ⑤ 食べる直前に千切りした青じそを散らして出来上がり。

Memo

※冷蔵庫でじっくりと冷やし寝かせることで、味がしみて美味しくなります。

※凍ったトマトは保存も効いて、皮むきも簡単！

りんごのカレーカルテット



材料2人分

◆ご飯用

リンゴ 1/4個 (皮付きみじん切り)
米 1合
白ワイン 大さじ1

作成者
齊藤 緑

◆カレー用

リンゴ 1/2個 (すりおろし)
豚ひき肉 80g
タマネギ 中1個
ニンジン 50g
カレールー 適量

◆コンポート用

リンゴ 1/2個 (薄いくし形切り)
赤ワイン 50cc
砂糖 大さじ1

◆ピクルス用

リンゴ 1/4個 (皮付き薄いくし形切り)
酢 100cc
水 50cc
砂糖 大さじ1
香辛料 (鷹の爪、ニンニク、胡椒など)

エコポイント
・地産地消
・食材使い切り

◆作り方◆

- ① 米の水を少々減らし白ワインとリンゴの半量を加え炊飯器で炊く。盛りつける直前に残りのリンゴを加え混ぜてプリン型に詰めて皿に盛る。
- ② カレー用の野菜はみじん切りにし、煮込みの途中でカレールー、すりおろしたリンゴを加える。
- ③ 酢、水、砂糖と香辛料を加え煮立てた液をさまし、リンゴを入れてピクルスを作る。
- ④ 赤ワインに砂糖を溶かし水分がなくなるまでリンゴを煮詰めてコンポートを作る。
- ⑤ ご飯をコンポートで囲み丸ごとリンゴにみたて、ルーとピクルスを添える。

Memo

※すべてにリンゴが使われ四重奏のハーモニーが素敵な料理です。

乾燥野菜のメリット

- 長期保存が可能になり経済的
ごみの減量・長期保存が可能・コンパクトに保存
- 野菜をより多く摂取できる
水分が抜け、カサが減る・食物繊維の量は変わらない
- おいしさがアップし、減塩にも繋がる
野菜のうま味が凝縮・薄味でも満足
- 栄養がアップ&変化する
ビタミンD・ビタミンB群・カルシウム・鉄分・ナイアシンが増加
- 調理の時短
調理目的に沿った形に加工済



乾燥野菜の種類（干し方）

● セミドライ

- ・数時間から1日程度干した水分が残っている状態の野菜
- ・長期間の保存には向かず、保存期間は生野菜とほとんどかわらない
- ・適度に水分が抜けるため、うま味や甘味が凝縮されている
- ・フルドライに比べて戻し時間もほとんどいらず、すぐに使える

● フルドライ

- ・数日から10日程度干した水分がない乾物状態の野菜
- ・長期保存が可能で、腐敗やカビが生えにくい
- ・しっかり水分を飛ばすため、セミドライよりうま味や甘味が凝縮されている
- ・調理の際には浸水や茹でるなど、戻し時間が必要になる

干し野菜の作り方①～日差しと風の確保～

- 干し方:ざるやかごなどの通気性のよいものに重ならないように並べる
- 場所 :風通しのよい場所に干す(庭先・ベランダ・出窓)
- 時間 :天日干しの場合は、時間帯も重要
日中、日差しがあるときに干す(10時～15時がベストタイム)
夜は湿気によりカビが生える原因になるので避ける



干し野菜の作り方② ~切り方と下準備~

- 料理に合わせて、野菜の性質に合わせて切り方を変える
 - ・基本的に**食べやすい大きさ**に切る
 - ・体積あたりの表面積を増やすと乾きやすい
(切り方を工夫&通気性のよいものにのせて乾かす)
- 下準備をしっかりとる
 - ・野菜を洗ったり、切った後など**しっかり水分を切り、十分にふき取る**
 - ・アクの強い野菜は酢水に浸すなどしてアクを抜いてから干すと色がきれいに仕上がる
 - ・葉ものは、さつと茹でてから水気を絞って干すと乾きが速い



野菜別の切り方

◎大根、人参、ゴボウなどの根菜類

- ・千切り、輪切り、いちよう切り、ささがきなど
- ・ピーラーでスライスするのも可



◎キャベツ、白菜などの葉菜類

- ・一枚ずつ干す
- ・細かく切る



◎トマト

- ・薄切りにして、種を取り除く

◎ブロッコリー

- ・小房に分ける



◎にんにく、生姜など

- ・薄切り



◎三つ葉、万能ネギ、パセリ、バジルなど

- ・小口切り、みじん切り、斜め切り



左:三つ葉 中央:細ネギ 右:パセリ

