野菜とれとれ！

1日5とれとれ！

～次の世代に伝えたい
野菜たっぷりの健康的な食生活～

練馬区公式アニメキャラクターねり丸
©練馬区

練馬区

食育実践ハンドブック

練馬区では、農地が身近にある練馬ならではの食育を推進するため、食育実践ハンドブックを作成して食育事業に取り組んできました。

平成23年度は野菜の摂取量増加を目的に「野菜とれとれ!ねりまの食卓」、平成24年度は練馬区誕生の頃からの食生活の変化を振り返り、日本型の食生活の良さを見直すために「ちょっと昔のねりまの食卓～これからのねりまの食卓～」、平成25年度は一汁三菜を基本とした、野菜をたっぷり使った健康的な食生活をテーマにして「野菜とれとれ!1日5とれとれ!～次の世代に伝えたい野菜たっぷりの健康的な食生活～」を作成しました。

平成25年12月、「和食」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。

「和食」の定義として一汁三菜を基本とする食事スタイルや、正月などの年中行事との関わりなど、「日本人の伝統的な食文化」を特徴として挙げています、今まさに、こうした食文化を次の世代に伝えていくことが課題になっています。

この冊子が健康的な日本の食事を見直すきっかけとなり、皆様の健康づくりのお役にたてていただければ幸いです。

目　次

野菜たっぷりの健康的な食生活 …… 3
- 主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上
- 野菜と果物の摂取量の増加
- 共食の増加

和食の基本「一汁三菜の食事」…… 6
- 野菜たっぷり、具だくさんの汁物のすすめ
- 和食のよさ、だしのおいしさを、次の世代の子どもたちに伝えましょう

めざせ!1日5とれとれ! …… 8
- 和食献立のヒント付

もう1品の野菜料理　すぐにできる1とれとれ! …… 16

残り野菜もムダなく使う　干し野菜のすすめ …… 18

野菜とれとれ!5とれとれ!番外編　自然の恵みを楽しむ …… 22

ねりまの野菜　練馬区の主な農産物の販売時期 …… 26

JA東京あおば　おすすめ料理 …… 27

伝えよう!広げよう!「ねりまの食育」…… 30

レシピ索引・協力者・作成協力 …… 31

野菜たっぷりの健康的な食生活

健康日本21（第2次）では、生活習慣の改善のため「栄養・食生活」「身体活動」等について目標を設定しています。

「栄養・食生活」の主な項目

①適正体重を維持している者の増加（肥満、やせの減少）
②適切な量と質の食事をとる者の増加
ア　主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が１日２回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加
イ　食塩摂取量の減少
ウ　野菜と果物の摂取量の増加
③共食の増加　～食事を１人で食べる子どもの割合の減少～

主食・主菜・副菜のそろった食事を１日2回以上

＜できるだけ毎食、主食・主菜・副菜がそろった食事をとりましょう＞

忙しい朝も

ご飯（主食）を炊いて
野菜（副菜）のみそ汁を作り、買い置きの納豆（主菜）で、
一汁一菜の食事。

〈朝食献立例〉
主食　ご飯
主菜　納豆
副菜　野菜たっぷりのみそ汁

外食も

外食では、一品ものより定食スタイルにすると、
バランスよく、野菜をたっぷり食べられます。

〈外食献立例〉
主食　ご飯
主菜　豚肉のしょうが焼き
副菜　せん切りキャベツ
　　きんぴらごぼう
　　みそ汁

夕食も

主菜は1～2品程度にして、副菜の野菜料理をしっかり
食べる健康的な夕食をとりましょう。

〈夕食献立例〉
主食　ご飯
主菜　魚の塩焼き
副菜　野菜炒め
　　かぼちゃの煮物

夕食は、主菜中心の食事になりがちです。肉や魚、卵、豆腐などの主菜料理ばかり何品もそろった食事は、高カロリー、高たんぱく質、高脂肪。肥満、高血糖や高コレステロールなどの原因にもなります。また、おかずがいっぱいの食事は、薄味料理にしても結果的に食塩摂取量が多くなります。
塩分の入っていないご飯を中心にして、適量の主菜、薄味の野菜料理をたっぷり食べるというのが「健康的な食事」です。

野菜と果物の摂取量の増加
～1日350g以上の野菜、　100g の果物を食べよう!～

朝食に　野菜のみそ汁

昼食に　野菜のお浸し

夕食に　サラダ

毎食、野菜が入った食事です。
ところで、この日の野菜の摂取量はどのくらいでしょうか?
3品でおおよそ200g程度。成人が1日にとりたい野菜の目標の350gには届きません。
副菜（野菜）料理は、一般的に小鉢1杯で70g程度、野菜たっぷりのみそ汁1杯でも70g程度の野菜がとれます。
目標の350g以上の野菜をとるには **1日5皿以上の野菜（副菜）料理が目安**です。

「野菜とれとれ!5とれとれ!」では、地元で栽培（収穫）された「とれたての野菜」という意味と、「野菜をたくさんとりましょう（トレ・トレ）」という思いを込め、野菜が70g 程度とれる野菜料理を「1 とれとれ」と表示しています。

例えば…

1人分で約70gの野菜がとれる料理は
1とれとれ

朝食に　野菜たっぷりのみそ汁
【1とれとれ】

昼食に　野菜のお浸し+トマトを1皿
【1とれとれ】【1とれとれ】

夕食に　サラダ+かぼちゃの煮物の小鉢
【1とれとれ】【1とれとれ】

合計5とれとれ
350g以上の野菜がとれました

コラム　～野菜の食べ方～

から揚げ、フライドポテト、マヨネーズサラダ、コーンスープ!…野菜たっぷりでよい献立?

野菜はたっぷりですが、油もたっぷりの献立で高カロリーです。
自分のベスト体重を維持できていますか?
主菜も副菜も油を使った料理では高カロリーになってしまいます。揚げ物、炒め物、ドレッシング・マヨネーズサラダ、ごま和え等の油を使った料理は1品程度にして、お浸しや和風の和え物のような、油を使わない野菜料理を多めにしましょう。

共食の増加
～朝食・夕食をひとりで食べる子どもの割合を減らそう～

家族そろって、一緒に同じ食卓を囲むことで成長期の子どもは多くのことを経験し、学び、『食を通して生きる力』を育んでいきます。

我が家の味は、何？

外食や買ってきたおかずは「外の味」です。多くの人が満足する味、味付けも濃くなりがちです。すべて外の食べ物だけで済ませて、健康管理をするのはなかなか難しいことです。
また、家族それぞれの好きなおかずを買ってきて、別々のものを食べている食卓は他人と一緒に食べる外食のようです。
大人と子どもは好きなおかずが違うかも知れませんが、同じ食卓について、大人のおかずをちょっとつまんでみたり、おいしそうに食べるのを見ていたり・・。そんな繰り返しがあってこそ、大人になって、いつの間にか、親と同じような食べ方をしていくようです。
親が食べてきたものを、子どもも同じように食べていく、つながっていく。それが我が家の食文化です。
地域で食べつないできた料理は地域の食文化です。人は同じものを一緒に食べてつながっていくのです。

大人になって、我が家だけの味だったと気が付いた料理がありますか?
たとえば、たまご焼き。あま～いたまご焼き、だしの効いた関西風のたまご焼き、しょうゆを使った茶色いけど香ばしいたまご焼き。高価なごちそうでなく、ふだんの食事の中に我が家の味があります。

漬物大好き!　漬物も野菜?

漬物・佃煮などは塩分の多い料理です。
箸休め程度にして、薄味の野菜料理をたっぷり食べましょう。

果物はたくさん食べた方がいいの?　野菜の代わりに果物を食べてもいいの?

果物は、がん予防の点から、毎日食べた方がよいとされていますが、たくさん食べても効果が大きくなるものではなく、糖分が多いため、肥満等の原因にもなります。
目標は１日 100 ｇ程度です。
例えばりんご半分、またはみかん１～2個で 100g 程度になります。
果物は野菜の代わりにはなりません。
果物とは別に野菜は1日５とれとれ＝ 350 ｇ以上を目標にしましょう。

和食の基本「一汁三菜 の食事」

野菜たっぷり、具だくさんの汁物のすすめ

23区で農地が一番多い練馬区。
「ちょっと昔のね・り・まの食卓」では、毎日のみそ汁の具は季節の野菜でした。
季節の野菜をたっぷり入れた汁物は、野菜からのうまみが出ておいしく、また、汁が少なくなるので1杯分の塩分量も少なくなります。

みそ汁で季節を感じよう！ 春夏秋冬　1とれとれの汁の実（具）

春

きぬさや、
キャベツ、
じゃが芋　など

夏

なす、いんげん、
かぼちゃ　など

秋

キャベツ、きのこ、
ねぎ、里芋
など

冬

大根、白菜、
ごぼう　など

季節の野菜を、彩りを考えて2～3種類を組み合わせるのもいいですね。

大根・白菜
キャベツ・かぶ
長ねぎ・玉ねぎ
もやし・じゃが芋・里芋

かぼちゃ

なす

にんじん

いんげん・きぬさや
小ねぎ・アスパラガス
にら・小松菜・ほうれん草

きのこ類

和食のよさ、だしのおいしさを、次の世代の子どもたちに伝えましょう

和食は、『動物性の脂肪が少なく、ご飯を中心として、だしの味を生かした一汁三菜の献立』。これが日本型の食生活です。
次の世代を担う子どもたちが、健康な大人になれるように、小さい頃からだしのうまみと日本型の食事のおいしさを伝えましょう。

毎日、「本物のかつお節と昆布からひいただし」とはいかなくても、たまには本物のおいしさを味わって、伝統の食事のおいしさがわかるように、“今日は本物のだしがごちそう！！”という日を作りましょう。

和食の基本“和風だし”

昆布とかつお節の混合だし、煮干しだしをご紹介します。
だしは、冷めてから密封容器に入れて冷蔵庫へ。2〜3日は持ちます。

昆布とかつお節（混合だし）

水……　3カップ（600cc）
昆布……　5g〜
かつお節……　10g〜

昆布はぬらしたペーパータオルで軽くふき、水につける。（30分以上〜一晩）弱火にかけ、沸騰する前に昆布を取り出し、かつお節を一気に加えて手早く箸でほぐし、ぐらっと沸いたら火を止めてこす。（一番だし）

お吸い物、煮物、だし巻きたまご、茶わん蒸し、お浸し、煮浸し、麺類のつゆ、天ぷらのつゆ等何にでも合う。

＊もったいないので二番だしもとりましょう

一番だしをとった後の、かつお節と昆布を鍋に戻し、最初の半分くらいの水を加えて追加のかつお節少々を加えて火にかける。
煮立ったら2〜3分煮てこす。
ふだんのみそ汁や煮物などにはこれでも十分。

煮干しだし

水……　3カップ（600cc）
煮干し……　20g〜
昆布を加えるとうまみが強くなる

煮干しは頭を取り、身をひらくようにしてはらわたを取り除く。鍋に水、煮干しを入れてしばらくおく。（一晩くらい置く。夏は冷蔵庫に入れる）
やや弱めの中火にかけ、沸騰したら火を弱め、浮いてくるアクを取りながら、5〜6分煮て、こす。

なんといってもみそ汁に合う
具だくさんのみそ汁には最高！

めざせ！1日5とれとれ！

1日5とれとれ!の野菜料理をとりましょう

手軽に手に入る野菜を使ったおすすめレシピをご紹介します!

野菜をたっぷり食べていただくために、あまり油を使わない料理を中心に紹介します。
バランスのとれた和食献立にするための献立ヒントをつけました。
献立ヒントは 主食 主菜は1品程度 副菜は2とれとれ以上の野菜料理 がそろった食事例です。
肉、卵、大豆製品等を使った料理は、副菜ではなく、「主菜+副菜」料理としました。

1とれとれ
＝野菜70g

材料は2人分、または作りやすい分量で書いてあります。
とれとれマークは1とれとれ70gとして1人分の料理を食べた場合、野菜が何とれとれになるかを示しています。**＊写真は1人分の分量です。**
味付けは、ごく普通の味の濃さにしてあります。
油の使い方を多くすると、エネルギーが増えます。
（小さじ1の油を増やすと、約40kcalが増えます）

新じゃが芋のおかか煮

安売りしている“小粒のじゃが芋”が立派な料理になります。

■材料（２人分）

新じゃが芋…140g
かつお節…1袋(3g)
だし汁…100ml～
砂糖…小さじ1(3g)
きぬさや…少々
油…小さじ1(4g)
しょうゆ…小さじ1(6g)
みりん…小さじ1(6g)

■作り方

① 新じゃが芋は皮つきのままよく洗い、小さければ丸ごと、大きければ食べやすく切り、水気をふく。
（新じゃが芋でなければ、皮をむき、食べやすい大きさに切る。）
② きぬさやは色よくゆでて、せん切りにする。
③ 鍋に油を熱し、芋を入れてよく炒め、ひたひたになるまでだし汁を入れ、調味料を加え、中火で煮る。芋が煮えたら汁気を飛ばすように煮る。
④ 別の鍋にかつお節を入れ、弱火にかけて乾煎りし、手でもんで粉にしたところに③の芋を加えてからめる。
⑤ 盛り付けてから②を飾る。

献立ヒント

主食　ご飯
主菜　あじのたたき
副菜　新じゃが芋のおかか煮
副菜　キャベツの香り漬け（P.16）

1とれとれ＝野菜70g

新玉ねぎの田楽

新玉ねぎで作ると、トーストを焼くのと
同じくらいの時間でできます。

■材料（２人分）

新玉ねぎ…１個（１４０ｇ）
甘みそ
- みそ…小さじ１（6g）
- 砂糖…小さじ１（3g）

■作り方

① 新玉ねぎは1cm厚さの輪切りにする。（ばらばらにならないように切る）
② みそと砂糖をよく混ぜておく。
③ オーブントースターに①の玉ねぎを並べ甘みそを塗って６～７分焼く。

献立ヒント

主食	ご飯
主菜＋副菜	とんかつ
	せん切りキャベツ
副菜	新玉ねぎの田楽

夏野菜の焼き浸し

多めに作って、冷蔵庫で冷やしておく。
暑い時期のごちそう!

■材料（２人分）

かぼちゃ…1/10個（70g）
ズッキーニ…1/3本（50g）
なす1本（70g）
にんじん…1/2個（50g）
ピーマン…1個（40g）
サラダ油…大さじ１（12g）
- 酢…大さじ1（15g）
- しょうゆ…大さじ1（18g）
- 酒…大さじ1（15g）
- 砂糖…少々（酸味を和らげるための隠し味程度）

■作り方

① かぼちゃ、にんじんは5mm厚さの薄切り、ズッキーニ、なすは1cm厚さの斜め切り、ピーマンは大きめの乱切りにする。
② 調味料を合わせる。
③ ボウルに野菜を入れ、サラダ油をかけて手で野菜にまぶしつける。
④ 焼き網かグリルで両面を焼き、熱いうちに②につけ、冷めてから盛り付ける。

献立ヒント

主食	ご飯
主菜	冷やししゃぶしゃぶ
副菜	夏野菜の焼き浸し
副菜	トマト

１日　５とれとれ！＝野菜350g

なすとみょうがの卵とじ

”和“の香り野菜、みょうがだけの卵とじもおいしいけれど、なすと一緒にすると、立派な野菜料理に。

■材料（２人分）

なす…2本（140ｇ）
みょうが…１～2本
だし汁…100ml
しょうゆ・・・小さじ２（12g）
みりん…小さじ1（6g）
卵…1個

■作り方

① なすはへたを落とし、縦半分に切って斜め薄切りにし、水にさらす。
② みょうがは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
③ 鍋にだし汁と調味料を入れ、水気を切ったなすを入れて３～４分煮る。
④ みょうがを加えて溶き卵を回し入れ、火が通るまで煮る。

＊好みで青じそのせん切りを天盛りにする。

献立ヒント

主食	ご飯
主菜	あじの塩焼き
主菜＋副菜	なすとみょうがの卵とじ
副菜	新玉ねぎの田楽（P.9）

かぶの千枚漬け風

春のみずみずしい小かぶ、秋･冬の甘味の増したかぶ、どちらで作ってもおいしい。
砂糖は好みで増やしても減らしても。
”我が家の好みの味“に!

■材料（作りやすい分量）

かぶ…5～6個（350ｇ）
塩…小さじ１弱（4g）
酢…大さじ２（10g）
砂糖…大さじ1.5（12g）
赤唐辛子…適宜
昆布…少々
＊写真は2とれとれです

■作り方

① かぶは皮をむき、薄めの輪切りにして塩をまぶしてしばらくおき、軽く水気を絞る。
② 赤唐辛子は種を取って輪切りにする。
③ 酢と砂糖を合わせて保存袋に入れ、かぶ、赤唐辛子、昆布を入れて漬ける。

献立ヒント

主食	ご飯
主菜	鶏のから揚げ
副菜	キャベツのおかか和え（P.16）
副菜	かぶの千枚漬け風

１とれとれ＝野菜７０ｇ

さつま芋と切り昆布の煮物

昆布のうまみが芋にしみ、さつま芋の甘味が昆布にしみておいしくなります。

■材料（２人分）

さつま芋…中1/2本（120g）
切り昆布…10g
だし汁…100ml～
A
- 砂糖…小さじ２（6g）
- しょうゆ…小さじ１（6g）
- 酒…少々

■作り方

① 切り昆布は水でよく洗い、水につけて戻す。
② さつま芋は皮つきのままよく洗い、細ければ輪切り、太ければ半月切りにする。
③ 鍋にさつま芋、戻した切り昆布を入れ、ひたひたになるまでだし汁を入れて火にかけ、煮立ったら調味料を加えて弱火で煮含める。

献立ヒント

主食　ご飯
主菜　鮭の照り焼き
副菜　野菜炒め
副菜　さつま芋と切り昆布の煮物

青梗菜（ちんげん）と鶏団子鍋

具だくさんの寄せ鍋もいいけれど、シンプルな鍋は準備も簡単!
青梗菜はアクも少なく、すぐに煮えるので便利!
そしておいしい!

■材料（２人分）

青梗菜４株…２８０g
A
- 鶏ひき肉…200g
- 長ねぎみじん切り…1/2 本分
- しょうがすりおろし…小さじ１
- 酒…大さじ１（15g）
- こしょう…少々
- 片栗粉…大さじ１（9g）

水…2カップ（400ml）
酒…1/2カップ（100ml）　昆布…適宜
大根おろし…適宜　ポン酢…適宜

■作り方

① Aを合わせて、粘りが出るまでよく混ぜる。
② 青梗菜はよく洗い、食べやすく、4～6等分に割る。
③ 鍋に水、酒、昆布を入れて火にかけ、煮立ったら①の鶏団子をスプーンですくって入れて煮る。青梗菜も加えて、さっと火を通し、大根おろしとポン酢で食べる。

＊好みで、みじん切りのザーサイを薬味にしてもおいしい。
＊主食のご飯の代わりに、最後にうどんを入れても。

献立ヒント

主食　ご飯
主菜＋副菜　青梗菜と鶏団子鍋
副菜　かぶの千枚漬け風（P.10）

１日　5とれとれ!＝野菜350g

小松菜と豚肉の炒め煮

小松菜は下ゆでせず、いきなり炒めます。豚肉と合わせると青臭さも気になりません。

■材料（２人分）

小松菜…1束（２８０ｇ）
豚もも赤身肉…100ｇ
油…大さじ1弱（10ｇ）
塩…小さじ1/3（1.5g）
砂糖…小さじ2強（7g）
しょうゆ…大さじ1弱（15g）
酒…大さじ1（15g）

■作り方

① 豚肉は3cm幅に切る。
② 小松菜はよく洗い、根を切り落として3～5cm長さに切る。
③ フライパンに油を熱して豚肉を加え、塩を振って強火で炒める。
④ 肉の色が変わったら残りの調味料を加え、②の小松菜を加えて軽く混ぜ、蓋をして中火で1～2分加熱する。
⑤ 全体を混ぜ、野菜に火が通ったら、盛り付ける。（仕上げにごま油少々を加えてもよい）

献立ヒント

主食	ご飯
主菜	厚揚げの網焼き
主菜＋副菜	小松菜と豚肉の炒め煮
副菜	白菜とにんじんのわさび和え（P.15）

キャベツのごま煮

キャベツを丸ごと買った時、外側の葉はコクのある煮物にしておいしくいただきましょう

■材料（２人分）

キャベツ…4枚（２８０ｇ）
だし汁…１００ml
酒…大さじ１（15g）
みそ…大さじ1（18g）
みりん…小さじ1（6g）
すりごま…大さじ1（5g）

■作り方

① キャベツは軸を取ってざく切りにする。
② 鍋にだし汁と酒を入れ、①のキャベツを入れて煮る。
③ キャベツがしんなりしたら、みそ、みりんを加えてよく混ぜ、すりごまも混ぜる。

＊盛り付けてから、彩りに小口切りした小ねぎなどの青みを散らすときれい。

献立ヒント

主食	ご飯
主菜	豚肉のくわ焼き
副菜	キャベツのごま煮
副菜	ブロッコリーとわかめの和え物（P.13）

１とれとれ＝野菜７０ｇ

ブロッコリーとわかめの和え物

洋野菜のブロッコリー。和風料理にしてもおいしい。軸も筋の多い皮をむいて一緒にゆでればおいしく食べられます。

■材料（２人分）

ブロッコリー…1房（140ｇ）
わかめ（塩蔵）…２０ｇ
かつお節…１袋（３ｇ）
しょうゆ･･･小さじ１（6g）
だし汁（水でも可）…小さじ１～２（5～10g）

■作り方

① ブロッコリーは小房に分け、熱湯でゆでて水にとり、ざるにあげて水気を切る。
② わかめは洗って塩を落とし、熱湯を通してから水にとり、一口大に切る。
③ しょうゆとだし汁を合わせ、①②、かつお節を和える。

＊ブロッコリーはゆでたあと水にとると色がきれいにできる。

献立ヒント

主食　ご飯
主菜　さんまの塩焼き
副菜　さつま芋の煮物
副菜　ブロッコリーとわかめの和え物

煮なます

塩もみした大根とにんじん、下煮したしらたき、しいたけ、油揚げを合わせて、甘酢で和え、なますにします。
ひと手間かけたおいしさがあります。

■材料（２人分）

大根…６０ｇ　にんじん…２０ｇ　塩…少々
しらたき…５０ｇ
しいたけ…1個（10ｇ）
油揚げ…１０ｇ
しょうゆ…小さじ1/2弱（7g）
砂糖…小さじ1/2（1.5g）
だし汁…少々
A［酢…小さじ１強（6g）／塩…少々／砂糖…小さじ1/2（1.5g）］

■作り方

① 大根、にんじんはせん切りにして、軽く塩を振り、しんなりしたら水気を絞る。
② しらたきは下ゆでし、食べやすい長さに切り、しいたけは軸を取って薄切りにする。
③ 油揚げは油抜きをしてせん切りにする。
④ ②③を鍋に入れ、しょうゆ、砂糖、だし汁で煮からめ、冷ましておく。
⑤ Aを合わせ①と④を和える。

献立ヒント

主食　ご飯
主菜　鯖のみそ煮
主菜＋副菜　煮なます
副菜　ほうれん草のお浸し

１日　5とれとれ！＝野菜350g

白菜と油揚げの煮浸し

冬野菜は寒くなると甘味が増します。
丸ごと買ってきて、外側からはがしながら使っていくと最後までおいしく食べられます。

■材料（２人分）
白菜…3～4枚（２８０ｇ）
油揚げ…１/２枚
だし汁…１００ml
酒…大さじ１（15g）
しょうゆ…小さじ２（12g）
塩…少々

■作り方
① 白菜は縦半分に切ってから３～４cm長さのざく切りにする。
② 油揚げは油抜きし、短冊切りにする。
③ 鍋にだし汁、調味料を入れ、白菜、油揚げを入れて煮る。
＊あれば、ゆずの皮のせん切りを天盛りする。

献立ヒント

主食	ご飯
主菜	たまご焼き
主菜＋副菜	白菜と油揚げの煮浸し
副菜	ブロッコリーのポン酢かけ

大根のステーキ風

冬の大根はすぐに煮え、甘味があっておいしい。副菜料理だけど「メイン」の料理になります。

■材料（２人分）
大根…2cm厚さの輪切り４枚（４２０ｇ）
油…小さじ２（8g）
昆布…１０cm
とろろ昆布…１０ｇ
ゆずこしょう…適宜

■作り方
① 大根は2cm厚さの輪切りにし、鍋にひたひたの水、昆布を入れ、弱火で約20分ゆでる。（裏側に隠し包丁を入れ、電子レンジで3分程度、加熱してもよい。）
② フライパンに油を熱し、水気をふいた大根を入れ、両面に焼き色がつくまで焼き、塩少々をふる。
＊好みで大根おろし、ゆずこしょう、小ねぎ、とろろ昆布等をそえる。
＊ごま油で焼いてもおいしい。

献立ヒント

主食	ご飯
主菜	刺身
主菜（汁物）	豆腐と油揚げのみそ汁
副菜	大根のステーキ風
副菜	青菜のごま和え

１とれとれ＝野菜７０ｇ

白菜とにんじんのわさび和え

ゆで野菜をわさびじょうゆで和えた変わり和えです。

■材料（２人分）
白菜…2枚（140g）
にんじん…20g
しょうゆ…小さじ1/2（3g）
塩…少々
だし汁…大さじ１（15g）
わさび…適宜

■作り方
① 白菜は縦半分に切ってから2cm幅のざく切り、にんじんは短冊切りにする。
② 白菜、にんじんをさっとゆで、ざるにとって冷ます。
③ しょうゆ、塩、だし汁を合わせ、わさびを加えて②を和える。
＊しょうゆを少なめにして塩を使うと、彩りがよい。あれば、薄口しょうゆ小さじ１でも。

献立ヒント

主食	ご飯
主菜	ブロッコリーと牛肉の炒め物
主菜＋副菜（汁物）	大根と油揚げのみそ汁
副菜	白菜とにんじんのわさび和え

大根だけの炒め煮

大根の歯ごたえを楽しむなら加熱は短時間で。やわらかめが好みなら、蓋をして弱火でさらに煮ます。
肉など動物性の脂がないので、冷めてもおいしい。

■材料（２人分）
大根…15cm（280g）
油…小さじ１（4g）
しょうゆ…小さじ２（12g）
酒…小さじ２（10g）
みりん…小さじ１（6g）
赤唐辛子…少々

■作り方
① 大根は5cm長さの太めのせん切りにする。
② 赤唐辛子は種を取って輪切りにする。
③ 鍋に油をひき、赤唐辛子、大根を加えて炒め、大根がしんなりしたら、調味料を加えて炒め煮にする。
＊大根がおいしい時期ならだし汁を使わなくてもおいしい。

献立ヒント

主食　ご飯
主菜　ぶりの照り焼き
副菜　白菜の甘酢和え（P.17）
副菜　大根だけの炒め煮

1日　5とれとれ！＝野菜350g

もう1品の野菜料理
すぐにできる1とれとれ!

夕食のおかずにもう一品、もうちょっとなにか食べたいなぁと思った時のもう一品におすすめの野菜料理。
家にある残り野菜などで簡単に作れるものをご紹介します。
小鉢一杯で「1(いち)とれとれ」です。
半分の箸休め程度の量(「0．5とれとれ」)でも、2つ食べれば「1(いち)とれとれ」です。

キャベツのおかか和え

キャベツ　かつお節　しょうが　しょうゆ

キャベツはさっとゆで、ざく切りにする。
しょうゆ、すりおろしたしょうが、かつお節で和える。
キャベツは丸ごと1個買うといろいろ使える。

キャベツの香り漬け

キャベツ　にんじん　塩　しょうが

キャベツは1cm幅に切り、にんじんはせん切りにして合わせ、塩をふって混ぜる。冬はせん切りしょうが、夏は青じそやみょうがのせん切りを混ぜる。

新玉ねぎのカレーマリネ

新玉ねぎ　カレー粉　塩　砂糖　酢

新玉ねぎは縦半分に切り薄切りにする。
調味料を合わせて、密封容器に漬ける。
サラダに添えて、ドレッシング代わりにしてもおいしい。

大根漬け

大根　砂糖　塩　酢　(昆布)

大根は皮をむき、食べやすい大きさに切って、調味料に漬ける。(保存袋が便利) 半日から1日で漬かる。

1とれとれ=野菜70g

白菜の甘酢和え

白菜　にんじん　しょうが　塩　砂糖　酢

白菜は1cm幅の短冊切り、にんじんはせん切りにし、さっとゆでて、水気を絞る。しょうがはせん切りにし調味料と合わせて和える。さっぱり！の箸休めです。

かぶの葉のピリ辛炒め

かぶの葉　赤唐辛子　ごま油

かぶの葉と茎は3～4cm長さに切り、ごま油、赤唐辛子と炒め、塩、こしょうで調味する。（または、しょうゆとみりんで調味しても）

野菜スープ

玉ねぎ　にんじん　キャベツ　しいたけ
セロリ　コーンなど
塩　こしょう　ブイヨン

野菜は食べやすい大きさに切り、水、ブイヨンを加えて煮る。塩、こしょうで調味する。
ご飯には野菜のみそ汁！パンには野菜スープ！
定番にしましょう。

もやしの磯辺和え

もやし・しょうゆ・だし汁・のり

もやしはさっとゆでて、水気を切る。
しょうゆとだし汁少々で和え、ちぎったのりを混ぜる。

1日　5とれとれ！＝野菜350g

残り野菜もムダなく使う

干し野菜のすすめ

◆「たくさんとれる時期に保存して大事に食べる」食べ物を大切にする先人の知恵です。代表は切り干し大根。
ふだんの生活の中でも、使いかけの残り野菜をちょっと干して、別の料理に使ってみましょう。
新しい食感が楽しめます。

干し野菜のメリット

干すことで食材の水分が適度に抜けると・・・

味が濃縮されておいしくなる！

かみごたえのある食感も楽しめます。

調理時間の短縮！

下処理済みなのですぐに調理に使え、生の状態よりも早く味がしみ込みます。

煮崩れしない！

乾燥して表面が固くなるため、加熱しても崩れにくくなります。

たくさん食べられる！

食材のかさが減るので生の状態よりもたくさん食べることができます。

道具

◆盆ざる
◆専用吊り下げネット
◆揚げ物用バットと網
◆洗濯用ハンガー
（干し野菜用に用意するとさらによい）

場所

◆庭、ベランダなど日当たりや風通しのよいところ
◆室内干しでも大丈夫！日光が差し込む窓辺
◆風通しを良くするために
・ザルの下に皿や台を敷く
・エアコンや扇風機の風を当てる　などの工夫を

時期・時間

◆空気が乾燥する秋から冬が最適
◆天気の良い日の午前１０時から３時頃まで（干し足りない場合は一度取り込んで翌日再度干す）
＊季節や気温によって干し時間に差があります。野菜の状態をみながら調節しましょう

作り方

① 切る
使う料理に合わせて野菜を切る。皮ごと使ってもよい。
＊れんこんなどアクが気になるものは、切ったら酢水につける。

② 水気をふき取る
布巾やキッチンペーパーで水分を残さずふき取る。
トマトは種の部分の汁気のあるところは取り除く。

③ 干す
ざるやかごに重ならないように並べ、風通しの良いところへ。
天日干しでセミドライなら２～３時間、ドライなら半日を数日間繰り返し干す。

④ 保存
ドライなら袋等に入れ常温保存で。乾燥剤を入れるとさらに保存性が増す。

干し加減によって２つのタイプがあります。

【セミドライ】

表面が乾いて軽くしわが寄り、中の水分は程よく残っている状態。

天日干しなら２～３時間干すだけで手軽にできる。室内干しなら１日～２日。夜干して次の日には料理に使える。

水分の多いトマトやきゅうり、かぼちゃ、かぶ、ピーマンなどが適している。

【ドライ】

完全に水分が抜けた状態。

天日干しで半日ほど干すことを数日間繰り返す。干ししいたけや切り干し大根がお馴染み。
常温での保存ができるので、まとめてたくさん作るとよい。

大根やにんじんなどの根菜類、しいたけ、舞茸などのきのこ類が適している。

調理のポイント

セミドライは水戻し不用

煮込み料理や炒め物等、すぐに調理に使えるので調理時間を短縮できます。

炒め油は少なくてもＯＫ！

乾燥して表面が固くなるので、炒めても鍋にくっつかない。油は全体になじむくらいで十分。

調味料は少なめに

あらかじめ水分が抜けているので調味しても水っぽくならない。生の状態での味付けよりも少なめでちょうどよい。

いろいろな野菜で作ってみましょう

かぼちゃ

くし型に切り２～３時間乾燥セミドライの状態で。
煮崩れず、炒め物に最適！

なす

ヘタを切り落として１㎝厚さの輪切りや大きめの乱切りでセミドライの状態で。生の状態よりも味のしみ込みがよいので煮込み料理に。

きのこ類

石づきを落とし小房にほぐすか、そのままで。生よりも歯ごたえと香りがアップ！セミドライ・ドライどちらでも適します。

大根

皮付きのまま輪切りや乱切り、拍子木に切って。切り方の違いによる食感を楽しんで！
セミドライ・ドライどちらでも適します。
失敗しにくいので初めての干し野菜におすすめです。

ピーマン・パプリカ

輪切りやせん切りにして。適度に水分が抜けているので炒め物に最適！セミドライなら色味もそのままに仕上がります。

＊切り干し大根の作り方は「ちょっと昔のね・り・まの食卓」P.２３で紹介しています！

干し野菜の彩りピクルス

使いかけの残り野菜を集めて作りましょう。野菜の組み合わせは何でもOK!

■材料（作りやすい分量）

【干し野菜】
大根…5cm（90g）　　なす…1本（70g）
パプリカ…1個（100g）　れんこん…5cm（70g）
しめじ…1/2株（50g）　プチトマト…8個（120g）

A
- 酢…1/2カップ（100ml）
- 砂糖…大さじ2（18g）
- こしょう…少々
- 赤唐辛子…1本
- 水…1/2カップ（100ml）
- 塩…小さじ1（5ｇ）
- ローリエ…1枚

＊写真は2とれとれです。

■作り方

【干し野菜を作る】大根はいちょう切り、なす・パプリカは厚めの輪切り、れんこんは薄めの輪切りか半月切り、しめじは小房にほぐし、プチトマトは横半分に切って種を取り、半日天日で干す（セミドライ）。

① 赤唐辛子は種を取り半分に切る。
② 鍋にAを合わせ煮立てる。密封容器に①の干し野菜を漬け込む。

＊漬け込んで2時間くらいで食べられます。
冷蔵庫で1週間保存可能。

かぶときゅうりのピリ辛和え

干したきゅうりは、生とは違った食感が後を引きます。余分な水分が抜けているので味がしみ込みやすく早く漬かります。

■材料（作りやすい分量）

【干し野菜】
かぶ…3個（210g）
きゅうり…2本（300g）
しょうが…少々

A
- 昆布…3cm長さ
- 塩…小さじ1（5ｇ）
- 酢…80ml
- 赤唐辛子…1/2本
- 砂糖…大さじ6（54g）

＊写真は2とれとれです。

■作り方

【干し野菜を作る】かぶは厚めのいちょう切り、きゅうりは縦1/2に切りわたのところをスプーンなどでくりぬいてから干す（セミドライ）。

① きゅうりは食べやすい長さに切る。しょうがと昆布はせん切り、赤唐辛子は種を取って輪切り。
② 鍋にAを合わせ煮立てる。密封容器に①のきゅうりとかぶ、しょうが、昆布を漬け込む。

＊ソフトな食感が好きな方は、干し野菜をぬるま湯で戻してから漬け込むとよい。
＊1日たってからが食べ頃。冷蔵庫で1週間保存可能。

かぼちゃのにんにくソテー

干すことで表面が固くなり、焼いても崩れず調理が楽です!
彩りもよいので肉・魚料理に添えて。

■材料（２人分）
かぼちゃ…1/6個（140g）
にんにく…1かけ
オリーブ油…小さじ1（4g）
塩・こしょう…適宜

■作り方
【干し野菜を作る】かぼちゃは厚めのくし型切りにして、半日天日で干す（セミドライ）。

フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを加え香りが出たら、かぼちゃを焼き、塩・こしょうで調味する。

なすの炒め煮

なすは油炒めがおいしいけれど油を多く吸うので…。
そんな悩みも干し野菜にすれば解消!表面にまぶす程度で十分です。

■材料（２人分）
なす…2個（140g）
油…少々
しょうゆ…小さじ1（6g）
みりん…大さじ1（18g）
だし汁…適宜

■作り方
【干し野菜を作る】なすは大きめの乱切りにしして、半日天日で干す（セミドライ）。

フライパンに油を熱し、なすを焼き付けて軽く焦げ目をつける。だし汁、しょうゆ、みりんを加え軽くひと煮立ちさせる。

始めてみました

簡単！便利！楽しい！　干し野菜のある生活

以前から興味があった干し野菜でしたが、外に出したり入れたりが面倒…カビが生えたらどうしよう…なかなか始められませんでした。ところがそんなある日、料理を作っていて微妙に余ったかぼちゃ、傷みそうな舞茸…そうだ！試しに干してみよう！

使っていない籐のかごに焼き網をのせて、干す場所は、風の通るキッチン横の窓辺。干すこと１日…おぉ！これがセミドライか～

さっそく舞茸をみそ汁に。シャクシャクしておいしい！かぼちゃはもう一日置いて野菜炒めに投入。やわらかいかぼちゃが煮崩れない！

…それ以来、余った野菜は干し野菜に。料理中、野菜が足りないときには干し野菜かごからパッとひとつかみ。今ではいんげんやれんこんなどいろいろな野菜で楽しんでいます。

自然の恵みを楽しむ

新しょうが

新しょうがご飯
新しょうがの甘酢漬け

南蛮しょうゆ
にんにくしょうゆ

せり

せりご飯

グリンピースご飯

みょうがご飯
青じそご飯
枝豆ご飯

うど

新じゃが芋

山菜いろいろ

端午の節句

お盆・精進料理

春

夏

ひな祭り・ちらしずし

七草

冬

十五夜・十三夜

秋

正月・おせち料理

荒神様

えびす講

きのこ

きのこご飯
きのこ汁

ふきのとう

ふきのとう味噌

年越しそば

冬至

さつま芋

焼き芋
さつま芋ご飯

ゆず

ゆず味噌

里芋

栗

栗ご飯

季節の香りご飯

香り野菜で季節を楽しむ

せりやみょうが・・・。子どもは香りやほろ苦さを喜ばないかもしれません。
でも、その季節になったら、1回だけでも作って食べるのが我が家のならい。
子どもたちは、一口味見をするだけでも、大人が食べているのを見ているだけでも。
大人になった時にしみじみと思い出すことでしょう。

季節の香りを混ぜるご飯

せりご飯・みょうがご飯
青じそご飯

浸水した米に薄味の塩分=お吸い物の半分くらいの味付け=をして昆布を加えて炊き、ご飯が炊き上がってから下準備をした香り野菜を混ぜます。

炊き込みご飯

しょうがご飯・新ごぼうご飯
グリンピースご飯・たけのこご飯
きのこご飯・さつま芋ご飯・栗ご飯

浸水した米に調味し、食材を混ぜて炊きます。
基本の味付けは米1カップにしょうゆ小さじ2。
しょうゆを減らしてその分を塩にすると、色がきれい。
具の少ない香りを楽しむご飯は、かつおだしを使わず、昆布を加えて炊くだけで十分。

混ぜるご飯
青じそご飯

■材料
米…2カップ
昆布…5cm位
酒…大さじ2(30g)
しょうゆ…小さじ1(6g)
塩…小さじ1/5(1g)
青じそ…適宜

■作り方
①米はといで浸水し、酒、しょうゆ、塩を加え、通常の水加減をし、昆布を加えて炊く。
②青じそは縦半分に切り、重ねてせん切りにし、水にさらして水気を切る。
③ご飯が炊き上がったら昆布を取り出し、青じそをさっくり混ぜる。

香り野菜の下準備

＊みょうが
半分に切って斜め薄切りにし、ざるで水洗いして水気を切る。

＊せり
さっとゆで、短く切って水気を絞る。

みょうがご飯

炊き込みご飯

新ごぼうご飯

新ごぼうの出始めのときに、香りを楽しみます

■材料

米…2カップ
昆布…5cm
酒…大さじ2（30g）
しょうゆ…小さじ1（6g）
塩 …小さじ1/5（1g）
新ごぼう…小2本
油揚げ…1枚

■作り方

①新ごぼうは皮をこそげ落とし、ささがきにして、水にさらす。
②油揚げは油抜きしてみじん切りにする。
③浸水した米に調味し、水加減をしてごぼうと油揚げを混ぜて炊く。

新しょうがご飯

「新ごぼうご飯」のごぼうを新しょうがのせん切りに替えます。

＊しょうがご飯、ごぼうご飯
油揚げなどでうま味をプラスしても。

＊グリンピースご飯
しょうゆを使わず、塩だけで調味するときれいに仕上がる。

＊きのこご飯、たけのこご飯
だし汁で炊くと立派な料理に。
分量の調味料で食材を下煮し、汁ごと混ぜて炊くとさらに丁寧です。

季節の香りと味を閉じ込めて

夏の南蛮（青唐辛子）、にんにく、山椒、冬のふきのとうなど、その季節の香りと味を調味料に残します

南蛮しょうゆ

**青唐辛子が出回っている時期に作っておくと、1年中楽しめます。
冷奴にかけたり、炒め物に使ったり、焼きなすにかけてもおいしい。**

青唐辛子…4～5本
昆布…少々
しょうゆ…500ml

好みで青唐辛子の量を増やす。
辛すぎたらしょうゆを加える。

○青唐辛子は丸ごとさっと焼き、昆布とともにびん等の密封容器に入れ、しょうゆを注ぐ。
○常温で保存できる。
○未開封のしょうゆを開封し、少し減らして青唐辛子と昆布を加え、そのまま保存してもよい。

漬 物

新しょうがの甘酢漬け

■材料

新しょうが…300ｇ
塩…小さじ1（5g）
砂糖…1/2カップ（65g）
水…1/4カップ（50ml）
酢…1/2カップ（100ml）

■作り方

①鍋に塩、砂糖、水を合わせてひと煮立ちさせ、冷めてから酢を加えておく。
②新しょうがはよく洗い、繊維に沿って薄切りにする。
③たっぷりのお湯を沸かし、②のしょうがを入れ再び煮立ったらざるにとって水気を切り、熱いうちに①の甘酢につける。
④冷めたら密封容器に入れる。

＊自分で作ると、好みの甘さに調整できます。

なすのだし

■材料

なす…1本（70ｇ）
きゅうり…1/2本（50ｇ）
オクラ…5本（40ｇ）
みょうが…2個（10ｇ）
青じそ…4～5枚
赤唐辛子…1～2本
だし汁…100ml
酢…小さじ1～2（5～10g）
塩…小さじ1（5g）
砂糖…小さじ1（3g）

■作り方

①オクラはさっとゆで、細かく刻む。
②なすはへたをとり、細かく刻んで水にさらし、水気を絞る。
③きゅうり、みょうが、青じそを細かく刻み①②も一緒に容器に入れる。
④調味料を合わせて、③に混ぜて冷蔵庫に入れ、半日くらい味をなじませる。

＊好みで青唐辛子を輪切りにして混ぜると大人向き。

＊冷奴にかけたり、そうめんの薬味代わり。
もちろんご飯にかけて。昆布を入れてもおいしい。

にんにくしょうゆ

にんにくは薄皮までむいて洗い、水気をふく。
空きびんににんにくを詰め、赤唐辛子を1本加えて、びんの口まで酒少々としょうゆを入れる。
冷蔵庫で保存、1年以上持つ。

新にんにくの時期に。
炒め物や、つけじょうゆに使っても。

ふきのとう味噌

ふきのとう…50g
ごま油…大さじ1/2（6g）
味噌…大さじ3強（54g）
みりん…大さじ1（18g）
砂糖…小さじ1/2（1.5g）

豆腐にのせたり、そのまま
ご飯にのせたり。
大人の味です。

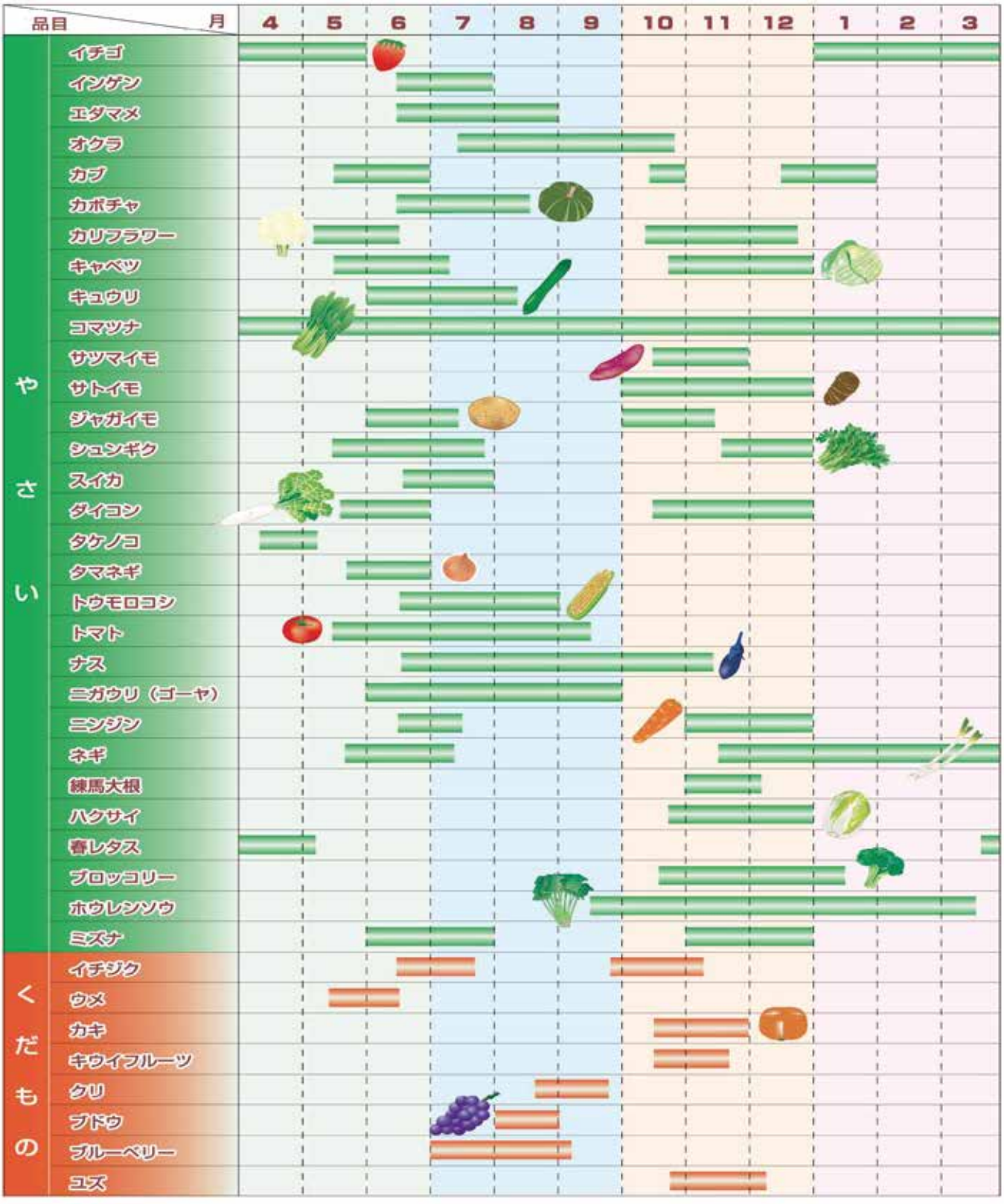
①ふきのとうはよく洗い、粗みじん切りにする。
②フライパンにごま油を入れ、①を炒め、しんなりしたら調味料を加えて炒める。
③全体がとろりとしてきたら、密封容器に詰める。

ねりまの野菜

23区の中で最大の農地面積を有する練馬区にとって農業は区の特徴であり、重要な産業です。また、農業には土に親しみ、農を楽しむレクリエーション機能もあり、何よりも、身近なところで育つのを見てきたとれたての野菜が買える、食べられることが魅力です。区では「農」のあるまちづくりに取り組み、区民･市民農園、農業体験農園の他、野菜ウォークラリー、練馬大根引っこ抜き競技大会など、ご家族で参加できるふれあい事業等を実施しています。

練馬区の主な農産物の販売時期

※あくまでも目安です。実際の販売時期とは異なる場合があります。



区では「農産物ふれあいガイド」を発行しています。お近くの農産物直売所を見つけて、ねりま産の野菜をお楽しみください。

問い合わせ先　練馬区・・・練馬区都市農業担当部都市農業課　TEL. 03-5984-1403

JA 東京あおば・・・JA 東京あおば地域振興部　TEL. 03-5910-3066

手をかけて、おいしく食べる農家の工夫

JA東京あおば　おすすめ料理

ふわふわお好み焼き

キャベツ山盛りでつなぎは山芋だけ！
たっぷりの野菜料理です。
キャベツのおいしさを味わいたいから、ソースは薄く少量、マヨネーズはかけずに・・・
小麦粉を加え、だし汁で伸ばして焼けば、主食の代わりや子どものおやつになります。

■材料（18cmのフライパン２枚分）

キャベツ…1/3個（300g）
山芋…5cm長さ（50ｇ）
卵…1個
塩・こしょう…少々
サラダ油…適宜
ソース、かつお節、青のりなど好みで

■作り方

①キャベツは短めのせん切りか、粗みじん切り、山芋は皮をむいてすりおろす。
②ボウルに①、卵、塩、こしょうを加えよく混ぜる。
③フライパンにサラダ油を熱し、②を流し入れ中火で、蓋をして5分蒸し焼きにし、裏返して、もう片面にも焼き色を付ける。
④お皿に取り、食べやすい大きさに切り分け、お好みでソース、かつお節、青のりなどをかけて食べる。

かぶと柿のサラダ

■材料（２人分）

かぶ…2個（140g）
かぶの葉・茎…適宜
柿…1/4個（50ｇ）
酢…小さじ1（5ｇ）
油…小さじ1（4ｇ）
塩…小さじ1/5（1g）
こしょう…少々

■作り方

①かぶは皮をむき、縦半分に切って薄切りにする。
②葉と茎は2cm長さに切り、さっとゆでて水に取り、水気を絞る。
③柿は皮をむき、かぶより少し、小さめの薄切りにする。
④調味料を合わせ①②③を和える。

白・緑・黄色　彩りあざやかな秋のサラダ。
柿が入って甘くなり、まろやかな味になります。

大根もち

大根がおいしい季節にぜひ、作ってみてください。JAの直売所では、練馬産の地粉も扱っています。地元の大根、地元の粉を使って、素朴な味わいを楽しみましょう！

■材料（18cmのフライパン1枚分）

大根…8cm（280g）
干ししいたけ…3枚
干しえび（さくらえびでも）…5ｇ
小麦粉…大さじ6（54g）
白玉粉…大さじ6（54g）
しいたけの戻し汁（水でも可）…60～80ml
サラダ油…適宜
砂糖じょうゆ、酢じょうゆなどお好みのたれ

■作り方

①大根は半量はすりおろし、残りは細めのせん切り、干ししいたけは水で戻してからみじん切り、干しえびも同様にみじん切りにする。
②ボウルに白玉粉と①の大根おろしを汁ごと入れ、白玉粉の粒がなくなるまでよく混ぜる。
③②に小麦粉を加え、しいたけの戻し汁（水）を少しずつ加えながら耳たぶくらいの固さに混ぜ、せん切りの大根と干ししいたけ、干しえびを加えて混ぜる。
④フライパンにサラダ油を薄くひき③を丸く広げ、蓋をして中火で3～4分焼き、焼き色がついたら裏返して同様に焼く。
⑤食べやすい大きさに切り分け、好みのたれをつけて食べる。

おやつや保存食に　お供え餅であられをつくりましょう!

餅（鏡餅や切り餅）

餅は包丁で5mm 角に切り、風通りのよいところで完全に乾燥させる。
きれいな油できつね色になるまで揚げてざるにとり、熱いうちにしょうゆか塩で調味する。
冷めてから、密封容器に入れて保存する。

きゅうりの塩漬け

夏の盛りにはひと山○○円！で大安売りしたり、家庭菜園のきゅうりがたくさんとれて、太くなりすぎたり。
旬の野菜は一度にたくさん手に入るので、どうしようか…と悩みます。
そんな時には、塩漬けで長期保存をしましょう。

きゅうり　1kg　　塩　150g

塩抜きをして食べるので、塩分を気にしないで、たっぷり（きゅうりが見えないくらい）塩を振って、*重石をのせて漬けます。
（常温保存可能）
塩が足りないと、きゅうりがとけて無くなってしまうのでご注意。

塩抜きの方法

薄い塩水に塩漬けのきゅうりをつけ、２～３回水を替えながら塩抜きする（１日位）。
または、50℃くらいのお湯につけてから、水を替えながら塩抜きする（ぱりぱり感がでます）。

＊重石：きゅうりと同じ位の重さの石。もしくは、ビニール袋に重量分の缶詰や買い置きの調味料などを入れてのせる。

塩抜きする前

塩抜きした後

きゅうりの古漬けを使って1品！

きゅうりのしょうゆ漬け

青唐辛子やしょうがのせん切りなどを加えてもおいしい。

■材料（作りやすい分量）
古漬けきゅうり…500g
しょうゆ…大さじ4（72g）
みりん…大さじ1.5（27g）
酢…大さじ1弱（14g）
赤唐辛子…適宜

■作り方
①塩抜きしたきゅうりは3～5mmの小口切りにしてよく絞る。
②鍋に種を取った赤唐辛子と調味料を入れて煮立たせ、①を入れて2～3分煮る。
③きゅうりと煮汁を別々に分け、冷めてから合わせる。

練馬区食育推進ネットワーク会議

伝えよう!広げよう!「ねりまの食育」

区では、地域の各保健相談所において、妊娠中から幼児期までの相談、健診、講習会等の母子事業の中で、親子の健康的な食生活について普及啓発を行っております。

また、食育推進講演会の開催、食育実践ハンドブックの作成等を通じて、世代を通じた食育の推進に取り組んでいます。

さらに、ねりまならではの食育を進めるため、食育に関心がある区民、関係団体の方々とともに、練馬区食育推進ネットワーク会議で様々な取り組みを進めています。

練馬区食育推進ネットワーク会議

平成 19 年から区民、食育関係団体代表者等により「練馬区食育推進ネットワーク会議」を立ち上げ、食育の普及啓発に取り組んでいます。

健康的な食生活を支えるまちづくり

「ねりまの食育応援店事業」に反映させます。

住み慣れた地域で、いつまでも健康に暮らす!そのため、「ねりまの食育応援店」では

1. 練馬ならではの食材を使っているお店（練馬産野菜のお店・練馬特産食材のお店）
2. あなたの健康的な食生活を応援するお店（ヘルシーごはんのお店）
3. いつまでも地域に残したいお店（あなたのいちおしのお店）

3つのテーマのお店を「ねりまの食育応援店」として登録し、多くの方に利用していただく事で、健康的な食生活を支えるまちづくりを進めます。

目印は

詳しいお店の紹介などは区ホームページ「ねりまの食育応援店」をご覧ください。

ねりまの食育応援店

レシピ　索引

めざせ1日5とれとれ！ 和食献立のヒント付

新じゃが芋のおかか煮 ……8
新玉ねぎの田楽 ……9
夏野菜の焼き浸し ……9
なすとみょうがの卵とじ …… 10
かぶの千枚漬け風 …… 10
さつま芋と切り昆布の煮物 …… 11
青梗菜と鶏団子鍋 …… 11
小松菜と豚肉の炒め煮 …… 12
キャベツのごま煮 …… 12
ブロッコリーとわかめの和え物 …… 13
煮なます …… 13
白菜と油揚げの煮浸し …… 14
大根のステーキ風 …… 14
白菜とにんじんのわさび和え …… 15
大根だけの炒め煮 …… 15

もう1品の野菜料理　すぐにできる1とれとれ！

キャベツのおかか和え …… 16
キャベツの香り漬け …… 16
新玉ねぎのカレーマリネ …… 16
大根漬け …… 16
白菜の甘酢和え …… 17
かぶの葉のピリ辛炒め …… 17
野菜スープ …… 17
もやしの磯辺和え …… 17

干し野菜レシピ

干し野菜の彩りピクルス …… 20
かぶときゅうりのピリ辛和え …… 20
かぼちゃのにんにくソテー …… 21
なすの炒め煮 …… 21

番外編　自然の恵みを楽しむ

青じそご飯 …… 23
みょうがご飯 …… 23
新ごぼうご飯 …… 24
新しょうがご飯 …… 24
南蛮しょうゆ …… 24
にんにくしょうゆ …… 25
ふきのとう味噌 …… 25
新しょうがの甘酢漬け …… 25
なすのだし …… 25

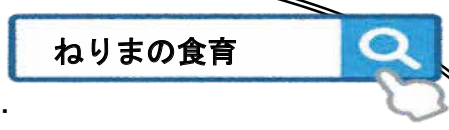
ＪＡ東京あおば　おすすめ料理

ふわふわお好み焼き …… 27
かぶと柿のサラダ …… 27
大根もち …… 28
あられ …… 28
きゅうりの塩漬け・しょうゆ漬け …… 29

作成協力

豊玉保健相談所栄養担当係
北保健相談所栄養担当係
光が丘保健相談所栄養担当係
石神井保健相談所栄養担当係
大泉保健相談所栄養担当係
関保健相談所栄養担当係

練馬区公式ホームページ
「ねりまの食育」をご覧ください



農地が身近にある「ねりま」で、ずっと健康に暮らしたい…
ねりまならではの豊かな環境を大切に、食事は楽しく、適量をバランスよくとることを実践できるように、練馬区公式ホームページの「ねりまの食育」をご活用ください。

赤ちゃんから大人まで、健康に暮らすための食生活についての情報や、講演会の紹介など、食育に関する情報をご紹介しています。

平成 26 年（2014 年）1 月初版発行
令和 2 年（2020 年）2 月第六版発行
発行：練馬区健康部健康推進課
〒176-8501　東京都練馬区豊玉北 6－12－1
健康推進課栄養指導担当係
電話：03－5984－4679（直通）

＊この冊子の印刷には、環境と健康に配慮して再生紙と、大豆油インキを使用しています。