

令和元年度版

旬の食材を使っておいしく食べよう

レシピ集



甲州市食生活改善推進員会

【目次】

食べ物の旬について・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 1

旬の食材について・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 2、3

春野菜のレシピ

「**新玉ねぎのさっぱりしょうが焼き**」、「**ゆでじゃがいものたらこ和え**」 P 4

「**スナップエンドウの卵とじ**」、「**たけのこの味噌炊き**」・・・・・・・・ P 5

夏野菜のレシピ

「**きゅうりの豚肉巻き焼き**」、「**なすのはさみ揚げ**」・・・・・・・・ P 6

「**ゴーヤのしょうが佃煮**」、「**オクラとちくわのマヨ炒め**」・・・・・・・・ P 7

秋野菜のレシピ

「**和風きのこのマリネ**」、「**まいたけと大根の葉の炒め物**」・・・・・・・・ P 8

「**季節の野菜 はやと瓜の調理方法**」、「**しめサバの梅酢和え**」・・・・・・・・ P 9

冬野菜のレシピ

「**小松菜と高野豆腐のじゃこ炒め**」、「**五目そうめん**」・・・・・・・・ P 1 0

「**にんじんの塩昆布和え**」、「**大根のおろし煮**」・・・・・・・・ P 1 1

★食事バランスのポイント・・・・・・・・・・・・・・・・ P 1 2

★減塩のポイント・・・・・・・・・・・・・・・・ P 1 3、1 4

食べ物の旬について

日本では、古来より四季を通して「旬(しゅん)」を楽しむ風習があります。

「旬」とは、自然の中で普通に育てた野菜や果物がとれる季節や魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違います。自然の恵みや四季の変化も感じ、一番おいしい時期を楽しみましょう。

旬の食材の魅力

栄養価が高い

冬が旬のほうれん草に含まれるビタミンCは、夏の3倍！

健康を守る

暑い時期には、体を冷やす食材が、寒い時期には、体を温める食材がとれ、体のバランスが保たれるようになっています。

安全性が高い

季節外れのものを作ろうとすると、農薬や化学肥料などが必要になることがあります。旬のものは、自然のリズムの中で作られるため、安全性が高いです。

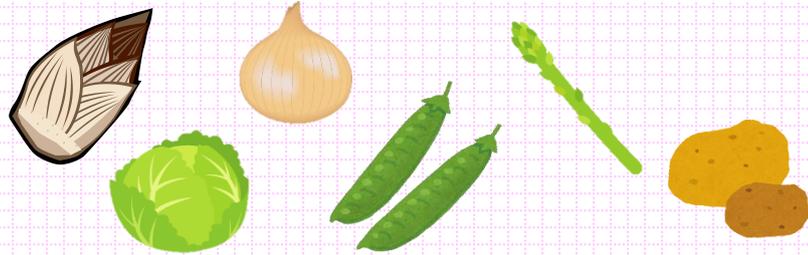
安く手に入る

流通量が多いので、安価です。

旬の食材について

春

春野菜



春野菜は、冬の寒さを耐え抜いて成長しています。
春野菜を食べて、冬モードの体を目覚めさせましょう。

にら、三つ葉、よもぎ、パセリ、たけのこ、セロリ、きゃべつ、新じゃが、

菜の花、ふき、たらの芽、新玉ねぎ、グリーンアスパラガス(初夏) など

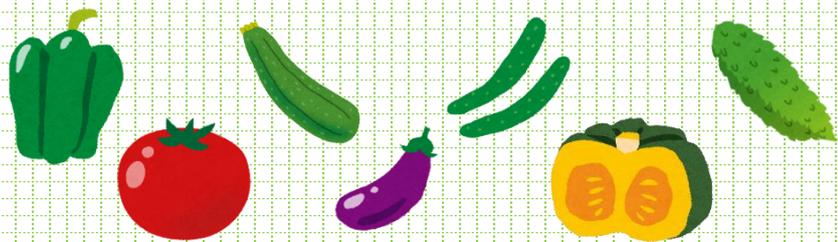
そのほかにも、春の食材として…

さくらんぼ、いちごなどの果物

あさり、たい、かつお(上り)などの魚

夏

夏野菜



夏野菜は、水分がたっぷり含まれています。
夏野菜を食べて体の内側から冷やしましょう。

かぼちゃ、トマト、ピーマン、オクラ、さやいんげん、モロヘイヤ、しそ、なす、

しょうが、きゅうり、とうもろこし、えだまめ、ズッキーニ、ゴーヤ など

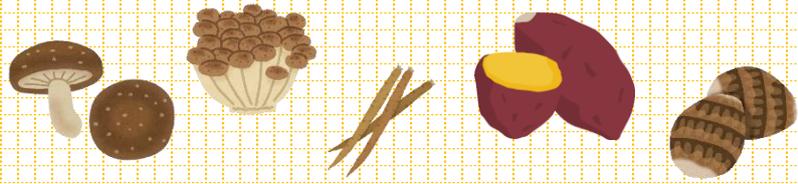
そのほかにも、夏の食材として…

桃、すいかなどの果物

あじ、あゆ、イワナなどの魚

秋

秋野菜



秋野菜は、ビタミンやエネルギーが豊富です。夏の疲れを回復させ冬に備えてからだにエネルギーをため込む働きがあります。

きのこ(しいたけ、まつたけ、エリンギ、まいたけ、ぶなしめじなど)、ごぼう

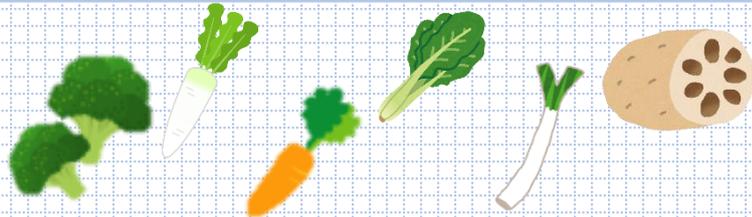
さといも、さつまいも、大和芋、鳴沢菜、わさび など

そのほかにも、秋の食材として…

ぶどう、柿、キウイフルーツ、りんご、なしなどの果物
さんま、さば、さけなどの魚

冬

冬野菜



冬野菜は、野菜自体が冬の寒さに耐えられるよう、糖分が多く蓄積されていて、甘みがあり、血行促進、体温保持効果が期待できます。冬野菜を食べて、体を温めましょう。

人参、ほうれん草、小松菜、チンゲン菜、しゅんぎく、ブロッコリー、長ネギ、

かぶ、れんこん、大根、白菜 など

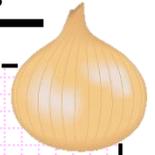
そのほかにも、冬の食材として…

桔露柿、ゆずなどの果物

ぶり、わかさぎなどの魚

春

新玉ねぎのさっぱりしょうが焼き



◆材料◆(2人分)

- ・新玉ねぎ…1個
- ・豚ロース薄切り…200g
- ・サラダ油…大さじ1.5杯
- ・酢…小さじ1杯
- ・ごま油…少々

(A)

- ・酒、醤油、みりん
…各大さじ2杯
- ・しょうがのすりおろし
…大1かけ分

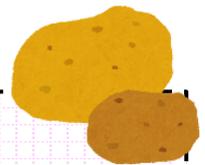
◆作り方◆

- ①新玉ねぎは大きめのくし形に切る。豚肉は食べやすく切る。
- ②ボウルに(A)をまぜ合わせ、①を10分ほど漬ける。
- ③フライパンに油を熱し、汁気を切った豚肉を炒める。色が変わったら、汁気を切った玉ねぎを加えてさっと炒め、残った漬け汁を加えて混ぜる。
- ④酢を加えて炒め合わせ、仕上げにごま油を回しかけたら出来上がり。

玉ねぎを切って涙が出るのはなぜ？

玉ねぎを切った時に涙が出るのは、アリシンといわれる硫化アリルが原因です。この物質には、血液が固まるを抑える作用があり、動脈硬化や血栓を予防すると言われています。また、ビタミンB₁の吸収を助け、新陳代謝を活発にするとされています。*1

ゆでじゃがいものたらこ和え



じゃがいもには、カリウムが豊富に含まれています(333mg/1個)。カリウムは、余計な塩分を体の外に出して、高血圧を防ぐ働きがあります。

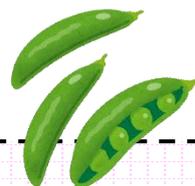
◆材料◆(2人分)

- ・じゃがいも…2個
- (A)
- ・たらこ…1/2腹
 - ・オリーブ油…小さじ1杯
 - ・レモン汁…小さじ1/2杯
 - ・塩…少量

◆作り方◆

- ①じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、鍋に入れて、かぶるくらいの水を入れ、強火にかける。沸騰したら10分ほどゆで、やわらかくなったら湯切り、再び鍋を強火にかけ、水分を飛ばす。
- ②(A)のたらこは薄皮を開いてこそげ、ほかの材料とまぜる。
- ③じゃがいもが温かいうちに(A)で和えたら出来上がり。

スナップエンドウの卵とじ



◆材料◆(2人分)

- ・スナップエンドウ…片手一杯位
- ・卵…1個
- ・ベーコン…1枚
- ・めんつゆ…少々
- ・だし…少々
- ・砂糖…大さじ 1/2杯

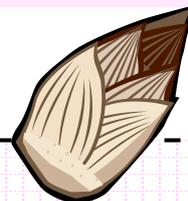
◆作り方◆

- ①フライパンに油をしき、スナップエンドウ、ベーコンを炒め、めんつゆ、だし、砂糖で味を調え、卵を入れ、混ぜ合わせたら出来上がり。

スナップエンドウって？

さやえんどうの一種で、種子がある程度大きくなっても、さやがかたくなりません。1970年代にアメリカから導入されました。シャキシャキとして食感と甘みがあります。「スナックえんどう」とも呼ばれています。*2

たけのこの味噌炊き



◆材料◆(たけのこ1本分)

- ・ゆでたけのこ…400g
- ・ごま油…大さじ1杯
- ・砂糖…大さじ1杯
- ・みりん…大さじ1杯
- ・味噌…大さじ2杯
- ・だし(水でもよい)…少々

◆作り方◆

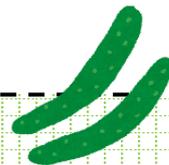
- ①ゆでたけのこは約1cmの角切りにする。
- ②鍋にごま油を入れて熱し、①のたけのこを入れてよく炒める。
- ③②に砂糖を入れて、よく絡めながらいりつける。
- ④③にみりんと味噌を加え、だしで少し緩めて、汁気がなくなるまで煮たら出来上がり。

水煮したたけのこの白い粉は何？

水煮たけのこの切り口に見られる白い粉は、チロシンというアミノ酸の一種。自律神経のバランスを整える働きなどがあります。あくではないので、洗い流さずに食べましょう。*2

夏

きゅうりの豚肉巻き焼き



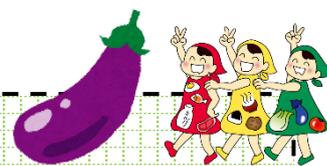
- ◆材料◆(2人分)
- ・きゅうり…1本
 - ・豚バラ薄切り…150g
 - ・塩、こしょう…少々

約95%が水分ですが、
ビタミンCやカリウムも含むため、
疲労回復やむくみ改善が
期待できます。体を冷やす作用も！*3

◆作り方◆

- ①きゅうりは皮をピーラーで縞目において四つ割りにし、豚肉を巻き付ける。
- ②フライパン(フッ素樹脂加工 ※なければ、少量のサラダ油を引く)を熱して、①の巻き終わりを下にして並べ入れ、転がしながらこんがり焼き、塩・こしょうで味を付ける。
- ③食べやすい長さに切って器に盛ったら出来上がり。

なすのはさみ揚げ



- ◆材料◆(2人分)
- ・なす…2個
 - ・豚ひき肉…100g
 - ・万能ねぎ…1/8束
 - ・しょうが…1/2かけ
 - ・塩…少々
 - ・小麦粉、溶き卵、パン粉、油…適量

(A)

- ・片栗粉…大さじ1/2杯
- ・塩、こしょう…少々

◆作り方◆

- ①なすはへたを切り落とし、縦半分に切り、さらに厚みの半分に切り込みを入れ、塩水につける。
- ②万能ねぎは小口切りにする。しょうがはみじん切りにする。
- ③ひき肉、②、(A)を合わせよく混ぜ、8等分にし、水気をふいたなすにはさむ。
- ④小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をまぶし、中温で揚げたら出来上がり。

なすの選び方

◎紫色が濃く、つやがあるものがベスト

ヘタの下まで太っているものを選ぶ。さらに、持った時に弾力と重みがあること。また、ヘタの色が濃く、ガクの部分がとがっているものも新鮮さの証です。*3

豊富なビタミンCで夏バテ予防
ゴーヤのビタミンCは加熱しても
壊れにくいいため、炒め物やてんぷ
らがおすすです。

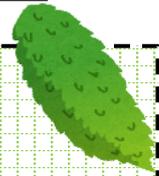
◆材料◆(ゴーヤ1本分)

- ・ゴーヤ…1本
- ・しょうが(千切り)…15g
- ・あみえび
(もしくはちりめんじゃこ)…20g
- ・ゴマ…大さじ1杯
- ・削り節…5g

(A)

- ・醤油…大さじ2杯
- ・みりん…大さじ2杯
- ・酢…大さじ2杯
- ・はちみつ…大さじ3杯

ゴーヤのしょうが佃煮



◆作り方◆

- ①ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを除き、5mm角に切る。
- ②鍋に(A)を入れて中火にかけ、煮立ったら、ゴーヤとしょうが、あみえびを加えて木べらで混ぜながら煮る。
- ③水気がほとんどなくなったら、ゴマと削り節を加えて混ぜ合わせたら出来上がり。

苦みが気になる方は、塩と砂糖でもむと、抑えられます。(ゴーヤ1本に対し、塩小さじ1/2杯、砂糖小さじ2杯)

オクラとちくわのマヨ炒め

◆材料◆(2人分)

- ・オクラ…10本くらい
- ・ちくわ…1~2本

(A)

- ・マヨネーズ…大さじ1杯
- ・豆板醤…小さじ1/2杯
- ・おろしにんにく…少々
- ・ごま油…大さじ1/2杯

「オクラの板ずり」

まな板にオクラを置き、塩を振ります。まな板の上でゴロゴロ転がすと、うぶ毛がとれ、茹でた時の仕上がりがきれいになります。

粘り気のもとになる食物繊維のペクチンが腸内環境を整えて、便通も改善。
下ごしらえは、包丁でガクをむき、塩を振って板ずりを。火が通りやすいので、茹でる際は1分ほどあれば十分。*3



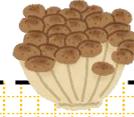
◆作り方◆

- ①オクラは洗って水気を切る。ちくわは斜め切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱してオクラを炒め、ちくわを加え、さっと炒め合わせる。
- ③Aを加え、全体にからめ、味をなじませたら出来上がり。



和風きのこのマリネ

きのこは低エネルギーですが、食べごたえがあり、満腹感を得やすい食材です。



◆材料◆ (2人分)

- ・エリンギ…1パック
- ・ぶなしめじ…1パック
- ・ほんだし…小さじ 2/3 杯
- ・パセリ(みじん切り)…少々

(A)

- ・オリーブオイル…大さじ 2 杯
- ・しょうゆ…大さじ 2/3 杯
- ・水…大さじ 2/3 杯
- ・酢 …小さじ 1 杯

◆作り方◆

- ①エリンギは長さを半分に切り棒状にし、ぶなしめじは小房に分ける。
- ②耐熱容器にほんだし、(A)と①を入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で40秒加熱する。
- ③一度取り出し、全体を混ぜ合わせて、全体がしんなりするまでさらに1分加熱する。
- ④器に盛り、パセリをふったら出来上がり。

まいたけと大根の葉の炒め物

捨てたらもったいない！大根の葉には、β-カロテンが豊富です。捨てずに料理に活用しましょう。

◆材料◆ (2人分)

- ・まいたけ…半株
- ・大根の葉…1本分
- ・塩昆布…適量
- ・鰹節…適量
- ・砂糖…小さじ 1/2 杯
- ・ごま油…大さじ 1 杯
- ・醤油…少々

◆作り方◆

- ①フライパンにごま油を熱し、1cm位に切った大根葉と小分けにしたまいたけを炒める。
- ②しんなりするくらいまで炒め、水分を少し飛ばす。
- ④塩昆布、鰹節、砂糖を入れる。
- ⑤最後に醤油を入れ、味を調えたら出来上がり。お好みで唐辛子を入れる。

※大根の葉は調理前に半日くらい天日干しすると良いです。



きのこの保存方法

生のきのこは傷みやすいので、ポリエチレンの袋に入れて冷蔵庫に保存し、2~3日以内に使い切ってしまうことが望ましいです。*2

冷凍する場合は、石づきがあれば切り落とし、食べやすく切り分けるかほぐします。冷凍用保存袋に入れ、口を閉じて冷凍します。冷凍庫で1か月程度保存可能で、食べる時は、凍ったまま料理に加えて加熱調理します。*4

季節の野菜 はやと瓜の調理方法

◆おすすめ調理法◆

①煮物

皮をおき大根の代わりに使う。あくがなく、簡単に煮え、味もしみこみやすい。



②みそ汁の具

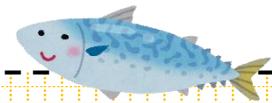
③漬け物

浅漬け、ザーサイ風にしても良い。ピミサンとらっきょう酢を同量で漬ける。

④豚バラと炒める

はやと瓜は薄くいちょう切りにして炒める。味付けは、甘辛、オイスターソースなどがおすすめです。

しめさばの梅酢和え



◆材料◆ (2人分)

- ・しめさば…半身の半分
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・にんじん…1/6本
- ・パプリカ…1/8個
- ・小麦粉…適量
- ・揚げ油…適量

(A)

- ・酢…大さじ1と1/2杯
- ・砂糖…大さじ1/2杯
- ・塩…小さじ1/4杯
- ・梅肉…1/4個

◆作り方◆

- ①しめさばは食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶして素揚げする。
- ②玉ねぎはくし切りに薄くスライスする。にんじんは千切りにし、さっとゆでる。パプリカは千切りにする。
- ③素揚げしたさばと②の野菜を(A)で和えたら出来上がり。

※仕上げに小口切りのネギや大葉、カイワレ大根を添えてもよい。

さばの栄養

さばには、DHA や EPA などの不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。DHA はアルツハイマー病の予防や改善、認知症予防に効果があると言われています。EPA は善玉コレステロールを増やす働きや血糖値の上昇を抑える働きがあります。



小松菜と高野豆腐のじゃこ炒め



◆材料◆(2人分)

- ・小松菜…1束
- ・高野豆腐…2枚
- ・ちりめんじゃこ…100g
- ・しょうがみじん切り…小さじ2杯
- ・サラダ油…小さじ1杯
- ・ごま油…小さじ1杯
- ・醤油…(下味用)小さじ1杯
- …(味付け用)小さじ1~2杯



◆下ごしらえ◆

- ・小松菜は2cmくらいにザク切り。
- ・高野豆腐は水またはぬるま湯で戻し、やわらかくなったら水分をしぼる。半分に切り、厚さも半分にする。その後2~3mm位の拍子切りにする。それをボウルに入れ、醤油小さじ1を振りかけてもみこんでおく。



◆作り方◆

- ①ちりめんじゃこはフライパンでからいりして取り出しておく。
 - ②同じフライパンにサラダ油を熱し、しょうがを炒める。
 - ③香りが立ってきたら、小松菜を炒める。
 - ④小松菜がしんなりしてきたら、下味をつけた高野豆腐を加えてさらに炒める。
 - ⑤醤油をまわしかけ、ちりめんじゃこを加える。
 - ⑥火を止める寸前にごま油小さじ1をまわしかけて香りを立たせたら出来上がり。
- ※冷めてもおいしいのでお弁当の副菜にも良いです。

小松菜に含まれるカルシウムは、ほうれん草の3倍です(生100g当たり)。小松菜のお浸しなら、小鉢1皿分で牛乳1/2杯分と同じくらいのカルシウムをとることができます。

五目そうめん

◆材料◆(2人分)

- ・そうめん…100g
- ・鶏胸肉(皮なし)…140g
- ・白菜…150g
- ・にんじん…30g
- ・生しいたけ…2枚
- ・絹さや…8枚
- ・片栗粉…小さじ2杯
- ・だし汁…2カップ
- ・サラダ油…小さじ2杯
- (A) [・酒…大さじ1/2杯
- ・塩…少々
- (B) [・酒…小さじ2杯
- ・醤油…小さじ2/3杯
- ・塩…小さじ2/3杯

◆作り方◆

- ①鶏肉は一口大のそぎ切りにし、(A)をふります。白菜の軸はそぎ切り、葉はざく切りに、にんじんは短冊切り、生しいたけは軸を取ってそぎ切り、絹さやはゆでて斜め半分に切ります。そうめんはゆでます。
- ②鍋に油の1/2量を熱し、鶏肉に片栗粉をまぶして炒め、色が変わったら出します。
- ③残りの油を熱して白菜の軸、にんじん、しいたけ、白菜の葉の順に加え炒めます。
- ④だし汁を注いで肉を戻し、4~5分煮て(B)で調味し、絹さや、そうめんの順に加ええてひと煮したら出来上がり。



にんじんの塩昆布和え



◆材料◆ (2人分)

- ・にんじん…1/2本
- (A)
- ・塩昆布…ひとつまみ
 - ・いり金ごま…大さじ 1/2杯
 - ・レモン汁…小さじ 1/2杯
 - ・ごま油…小さじ 1/2杯

◆作り方◆

- ①にんじんは長さを 2~3 等分して、千切りにする。
- ②(A)を混ぜ、にんじんを和えたら出来上がり。

にんじんの栄養

β-カロテンは緑黄色野菜の色素成分で、人参にも豊富に含まれています。β-カロテンは、体内でビタミン A の働き(目や皮膚の粘膜を健康に保つ、免疫力を高める)のほかにも、抗酸化作用や抗発がん作用があると言われています。

カロテンを含む食品を調理するときは、油で料理すると、吸収率が上がります。



大根には、でんぷんを分解するアミラーゼ(ジアスターゼ)が含まれており、胃での消化吸収を助けるので、消化不良や胃もたれ、胃炎、胃潰瘍などの予防に効果があります。

大根のおろし煮



◆材料◆ (2人分)

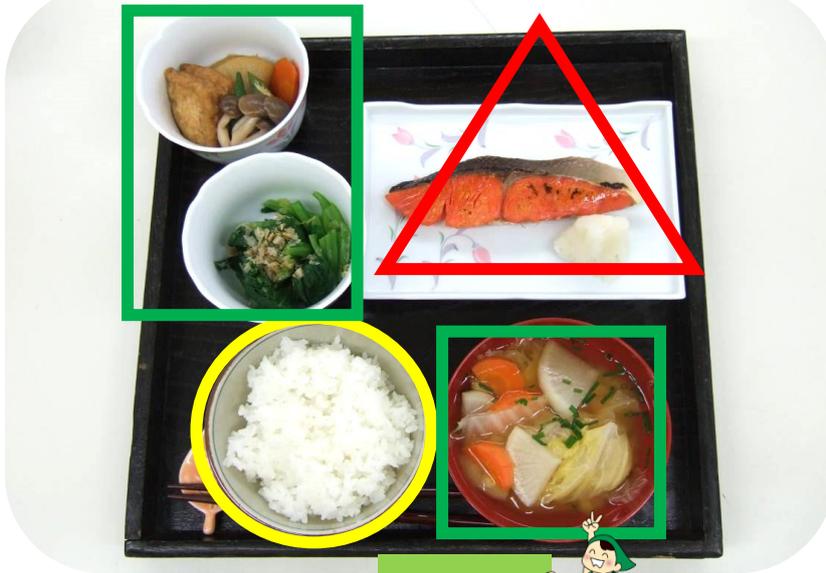
- ・大根…200g
 - ・豚ロース薄切り…200g
- (A)
- ・酒、醤油…各大さじ 1/2 杯
 - ・しょうが汁…小さじ 1 杯
 - ・ごま油…大さじ 1/2 杯
- (B)
- ・だし…1/2 カップ
 - ・酒…1/4 カップ
 - ・醤油、みりん…各大さじ 1 杯

◆作り方◆

- ①大根はすりおろして 7~8 分ざるに入れ、水気を切る。豚肉は(A)で下味をつける。
- ②フライパンにごま油を熱して豚肉を入れ、肉を広げながら両面を焼き付ける。
- ③こんがり焼き色がついたら、(B)を加えて調味し、3~4 分煮て味をなじませ、大根おろしを全体に広げて入れ、一煮したら出来上がり。

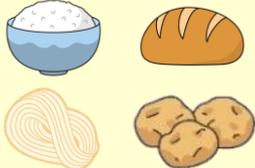
バランスの良い食事のポイント

1食に赤・黄・緑の3つの仲間の食べ物をそろえることがポイントです
塩山式手ばかりを使ってバランス良く食べよう



黄の仲間

「働く力や体力となる」



ごはん、パン、麺、いもなど

1食の目安

・ごはん、麺は両手に1杯



・パンは片手に乗る量



緑の仲間

「からだの調子を整える」



野菜、きのこ、海藻など

1食の目安

・生野菜は両手に乗る量



・茹でたり煮たり炒めたりした野菜は片手に軽く山盛り



赤の仲間

「からだをつくる」



魚、肉、卵、大豆など

1食の目安

〈肉の場合〉



・薄切り肉は片手に2~4枚
・厚切り肉は手のひらの大きさ

〈魚の場合〉

・切り身は片手にのる大きさ
・サバ等の脂肪が多い魚は手のひらの大きさ



減塩ポイント

今日から
できる!

☆食べ方ポイント☆

1 麺類のスープは残す!



4 何にでもしょうゆをかけない!



2 漬け物や汁物の



回数を減らす!



汁物は1日1回にしましょう!

5 調味料は

かけるではなくつける!

3 外食やお総菜はなるべく避ける!

食塩を調節できる料理を選びましょう!



「かける」を「つける」にするだけで、食塩摂取量が大きく減ります!

☆作り方ポイント☆

1 食塩の多い食材を控える!



ハムやベーコン、ちくわ等の加工品には、食塩が多く使われています。食べすぎには気を付けましょう!



4 酸味を利用する!

酢、レモン、ゆず、かぼす、トマト等を活用しましょう!



2 天然だしの旨味を利用する!



こんぶ、かつおぶし、にぼし、干し椎茸等はおいしい「うまみ」がでます!



5 旬の食材を選ぶ!

旬の食材を使い、素材そのもののおいしさを楽しみましょう!

3 香味野菜や香辛料などを使う!

香味野菜:しそ、ねぎ、ゆず、みょうが等
香辛料:カレー粉、からし、わさび、しょうが等



プラス野菜で減塩効果をサポート

野菜に多く含まれるカリウムは、食塩の主な成分であるナトリウムを尿中に排泄する働きがあります。

そのため、減塩と合わせて野菜の摂取量を増やすことは高血圧の改善や病気の予防に、より効果的に働くと言われています。

濃い味付けが好きで、なかなか薄味にできない…という方は、意識して野菜を摂取することが大切です。

塩山式手ばかりを目安に野菜を食べましょう！



みんなでつくっておいしく食べるじゃん



「旬の食材を使っておいしく食べようレシピ集」
発行 令和元年12月
作成 甲州市、甲州市食生活改善推進員会

参考文献*1:「食べもの効果効能事典」阿部芳子 *2:「新食品成分表 FOODS2019」東京法令出版株式会社
*3:「特集1夏野菜(2)」農林水産省 *4:ニチレイフーズ公式ホームページより