

季節の野菜のおかず

秋
autumn

なすの炒め煮



作り方

- ① なすは食べやすい大きさに切る。玉葱・人参・ピーマンは太めの細切りにする。土生姜はすりおろし、しぼり汁をとる。
- ② フライパンに植物油を入れ、なす・玉葱・人参・ピーマンを炒める。
- ③ ★と土生姜のしぼり汁を加え、煮る。

材料 (5人分)

| | | | |
|--------------|-----------|-------|--------|
| ・なす | 2本(125g) | ★だし汁 | 25ml |
| ・玉葱 | 1/2個(75g) | ★さとう | 小さじ1 |
| ・人参 | 25g | ★しょうゆ | 小さじ1 |
| ・ピーマン | 1個(25g) | ★みりん | 小さじ1/2 |
| ・土生姜(しぼり汁)少々 | | | |
| ・植物油 | 適量 | | |



★Oneポイント★

豚肉ミンチや鶏肉ミンチ(50g程度)を入れると、肉のうまみが入ります。肉を入れる場合は、最後に水溶き片栗粉を入れてとろみをつけると、全体に味が絡んで美味しいです。

冬
winter

炒めなます



作り方

- ① 大根・人参は細切りにする。うすあげは油抜きをして細切りにする。干しいたけは水で戻し、細切りにする。
- ② フライパンに植物油を入れ、①を炒める。
- ③ ★を加えて煮詰める。
- ④ 具材がやわらかくなったら白ごまを加える。

材料 (5人分)

| | | | |
|----------------|---------|-------|------|
| ・大根 | 125g | ★だし汁 | 50ml |
| ・人参 | 25g | ★酢 | 小さじ2 |
| ・干しいたけ1枚(2.5g) | | ★さとう | 大さじ1 |
| ・うすあげ | 1枚(15g) | ★しょうゆ | 小さじ1 |
| ・白ごま | 小さじ2 | | |
| ・植物油 | 適量 | | |



★Oneポイント★

炒めるのでコクが出て、美味しく仕上がります。酢にも火が通るため、酸味がまろやかになりこどもも食べやすい味付けになっています。

きんぴらごぼう



作り方

- ① ごぼうはさがき又は細切りにし、水にさらしておく。人参・ピーマンは細切りにする。
- ② フライパンに植物油を入れ、①を炒める。
- ③ ★を加えて煮詰める。

材料 (5人分)

| | | | |
|-------|-----------|-------|--------|
| ・ごぼう | 1/2本(6g) | ★だし汁 | 25ml |
| ・人参 | 1/4本(35g) | ★さとう | 小さじ1 |
| ・ピーマン | 1個(25g) | ★しょうゆ | 小さじ1 |
| ・植物油 | 適量 | ★みりん | 小さじ1/2 |



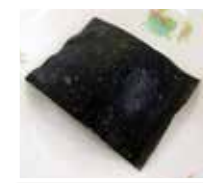
★Oneポイント★

れんこんや三度豆を入れると、具沢山の五目きんぴらになります。ごぼうの代わりにれんこんを入れ、きんぴられんこんにしても美味しいです。味のアクセントに、ごま油を入れるとコクが増します。



コラム

昆布



削り節



～だしのとりかた～

作り方

昆布だし

- ① 鍋に昆布と水を入れ、しばらくおいてから火にかける。
- ② 昆布からふつふつと泡が出てきたらしばらく加熱して昆布を引き上げる。

混合だし

- ③ 昆布を引き上げた後、だし汁を沸騰させる。
- ④ ③に削り節を入れ、沸騰させないように5分程度あくをとりながら加熱する。
- ⑤ 火を止めて5分おき、こす。

★Oneポイント★

お茶パックに昆布と削り節を入れ、鍋に水とだしパックを入れて火にかけて煮出すと手軽にだしがとれます。

材料(参考分量)

| | |
|-----|-------|
| 水 | 600ml |
| 昆布 | 5cm角 |
| 削り節 | 15g |