



### キタアカリのポテトフライ

- ① 表面をたわしでこすって水洗いした後、皮つきのままざく切りにする。
- ② 180℃に熱した油に投入。焦げ色がついたら引き上げてお塩をまぶせば出来上り。キタアカリの黄色が食欲をそそります。油と相性バッチリです。



### モロヘイヤとオクラのねばねばスープ

材料 モロヘイヤ、オクラ、豆腐、中華スープ、しょうゆ、塩

- ① モロヘイヤは茎を取り除く。おくらは小口切りにする。
- ② 沸騰したお湯に材料を入れ、味を整えたら完成。



### かぼちゃのジャム

材料 かぼちゃ、砂糖、ラム酒、(水っぽくないかぼちゃには水を足す。)

- ① かぼちゃを薄切りにし、かぼちゃが被るほど砂糖を入れ、煮込みます。
- ② 柔らかくなったのち、ラム酒を加えたら完成。。



### 小松菜とシーチキンの炒めもの

材料 小松菜、シーチキン、にんにく、マヨネーズ、ナンプラー(または醤油)

- ① にんにくを小さくきざみ、小松菜をざく切りします。
- ② シーチキンの油でにんにくを炒めたのち、小松菜、シーチキンを炒め、最後にマヨネーズとナンプラー入れ、炒めたら完成。

※シーチキンの代わりに、オイルサーディン、または生の小鰯だと更に美味。



### タアサイとレタスの炒めもの

材料 タアサイ小、レタス小、人参、しょうが、油、中華だし、砂糖、塩、片栗粉

- ① ちぎったレタス、食べやすく切ったタアサイを湯通しし、水気を切る。
- ② 中華鍋にせん切りしょうが、人参を香りが出るまで炒める。
- ③ ①を加えて炒め、塩小さじ1、砂糖 2/3、中華だし 1/2 を混ぜ合わせ、最後に水溶き片栗粉を加えたら出来上がり。



### 冬瓜(とうがん)と豚肉の炒め煮

材料 冬瓜半割、豚バラ肉100g、だししょうゆ大さじ2、みりん大さじ1、砂糖小さじ1、塩少々、しょうゆ小さじ1

- ① 冬瓜は皮とワタを取り、太いいちよう切りにする。
- ② 豚バラ肉と①を3分程度炒める。
- ③ 鍋に調味料と水1カップ入れ、②を加え柔らかくなるまで煮込む。(30分)



### 油揚げと辛味大根のおろし和え

材料 辛味大根、油揚げ、ちりめんじゃこ、ポン酢しょうゆ、ゆず

- ① 油揚げ、じゃこは空煎りしてカリッとさせておく。
- ② 辛味大根をすりおろし、①と刻んだゆずをのせる。

※辛いのが苦手な人も、油揚げなどで食べやすくなります。



### わさび菜と堅あげポテトのパリパリサラダ



材料 わさび菜、堅あげポテト(カルビー)、ドレッシング

- ① わさび菜をちぎり、砕いた堅あげポテトを散らす。
- ② ドレッシング(キューピー塩ドレッシングがおすすめ)かけたら出来上がり。ピリ辛のわさび菜と堅あげポテトのパリパリ食感がよく合います。



### ほうれんそうのえごま和え

材料 ほうれんそう1束、えごま少々、砂糖1つまみ、だししょうゆ大さじ1

- ① ほうれんそうを30秒くらいさっと湯がき、水で冷やした後、軽く絞って3cmほどに切る。
- ② えごまを軽く煎った後、すり鉢ですり、砂糖、だししょうゆを加える。
- ③ ほうれんそうと和えたら出来上り。えごまのプチプチ感がおいしい。



### ぬた (ねぎ、わけぎ、葉玉ねぎ、ヤブカンゾウ など)

材料 野菜 150g 程度、味噌大さじ3、酢大さじ3、砂糖大さじ1、みりん大さじ1

- ① 野菜を10秒くらい湯がき、水で冷やした後、軽く絞って2cmほどに切る。
  - ② 調味料を混ぜ合わせ、①と混ぜ合わせたら、完成。
- ※葉玉ねぎの場合、玉の部分はもっと小さくする。



### 葉玉ねぎのおかしょうゆ

材料 葉玉ねぎ、かつおぶしパック、しょうゆ(またはポン酢)

- ① 葉玉ねぎ1個を同じくらい大きくなるように切る。
- ② お湯を沸かし、①をさっとゆがいてざるにとっておく。(搾らない)
- ③ 水気が切れたら、器に盛りかつおぶしとしょうゆをかけて完成。



### シーザーサラダ

材料 コスレタス小、バゲット、にんにくオイル(おろしにんにく少々、オリーブ油大さじ3、塩こしょう少々)、ドレッシング(パルメザンチーズ大さじ2、おろしにんにく少々、オリーブ油大さじ1、酢大さじ1、マヨネーズ大さじ1、牛乳大さじ1/2、塩1つまみ、砂糖1つまみ、こしょう少々)

- ① バゲットをサイコロに切り、にんにくオイルをしみこませてカリッと焼く。
- ② コスレタスをちぎり、①のクルトンをのせ、ドレッシングをかける。



### ケーキ・サレ(野菜入りケーキ)

- ① 卵3個、水60cc、牛乳60cc、オリーブオイル大さじ1を混ぜる。
  - ② ホットケーキミックス150gと塩小さじ1をさらに入れて混ぜる。
  - ③ お好みの具(玉ねぎ、じゃがいも、チーズ、ハムなど)を入れる。
- 180℃のオーブンで30~35分焼く。

※入れる野菜も量もお好みでOKです。



### 野菜の重ね煮カレー(マクロビオティック流)

- ① 厚手の鍋に野菜を1cm角切りにして、地上になる野菜から順番に入れる。
- ② 水を少し入れ、塩を少々ふり、ぴったり蓋をして30~40分蒸し煮する。
- ③ 水を加え、カレールーを溶くと完成。(味噌を溶くと味噌汁になります)

※鍋の底から順に地上野菜から地下野菜へ

例)トマト→ピーマン→なす→玉ねぎ→じゃがいも