

オーガニック栄養ごはん講師認定コース



配布レシピ⑤

調理の基本、野菜を無駄なくいただく工夫

- ・乾物ごはん
- ・残り野菜を使ったみそ汁
- ・にんじんの食べ比べ（生・蒸し・焼き・炒め）
- ・厚揚げの香味ソース

乾物ごはん

◆材料（4人分）

雑穀米…大さじ 2
五分づき米…雑穀米と合わせて 2 合
ひじき…5g
切干大根…10g
油揚げ…1/2 枚
人参…5 cmほど

●調味料

塩…小さじ 1 弱
酒…大さじ 2/3
しょうゆ…大さじ 2/3
白ごま…適量

お米を洗米、浸水、ざるあげし、材料の計量までご準備お願いします。乾物は水で戻さず、乾燥したままで大丈夫です。



◆作り方

1. お米をといで 15 分間浸水させ、ざるに上げて 15 分水切りします。
2. 人参を太めのせん切りにします。油揚げは湯通しして油抜きし細切りにします。
3. 炊飯器に 1 と調味料をいれ、目盛りより少し多めの水加減にします。
ひじき、切干大根、油揚げ、人参をのせて炊きます。
4. 炊きあがったら全体を混ぜ、器に盛って白ごまをふります。

残り野菜を使ったみそ汁

◆材料（4人分）

残り野菜…100g ほど
味噌…大さじ 2

●A

水（豆や野菜のゆで汁など）…600cc
刻んだ昆布…5 cm角

こちらは講師による説明のみとなります。材料はご準備いただくなくて大丈夫です。

◆作り方

1. 鍋に A を入れ弱火で温めます。
2. 一口大に切った残り野菜を入れ、やわらかくなるまで煮ます。
3. 火を止めておたま 1 杯の出汁で味噌を溶き、
味をみながら溶いた味噌を鍋に戻してなじませます。

※ゆで汁を味見し、使う量を調整しましょう。アクが強い場合などは水を入れて調整します。

にんじんの食べ比べ

◆材料

にんじん…2 本

こちらは、講師によるデモンストレーション、口頭の説明のみになります。材料はご準備いただくなくて大丈夫です。

◆作り方

【生】

- 塩もみ…①5 cm くらいの長さに切ったものを縦に薄切りにして端から千切りにします。
②2 mm くらいの薄い輪切りにしたものを端から千切りにします。
③どちらもひとつまみの塩をまぶし、しばらく置いてから水気を絞ります。

【蒸し】

- オイル蒸し…5 mm くらいの輪切りにしたものをフライパンに入れます。
ひたひたの水と塩ひとつまみ、お好みの油小さじ 1/2 ほどを入れて中火にかけ、
ふたをして水気がなくなるまで火を通します。

【焼き】

- オーブン焼き…7 mm 厚さの輪切りにしたものを 200℃に予熱したオーブンに入れ、
10 分ほど焼きます。（お好みで焼き時間を変えてみましょう。）

【炒め】

- きんぴら…細切りにしたにんじん 100g をごま油で炒め、
しょうゆとみりん各小さじ 1 を入れて水分がなくなるまで炒めます。

※切り方（繊維に沿ってか繊維を断つか）、火を通す時間によっても味わいに変化します。

自分や家族の好みを、楽しみながら見つけてみましょう。

厚揚げの香味ソース

◆材料（2人分）

厚揚げ…100g
長ねぎ（白い部分）…50g
しょうが…10g
にんにく…10g
油…大さじ 2
塩…適量

こちらは、講師による口頭の説明のみになります。
材料はご準備いただかなくて大丈夫です。

◆作り方

1. 厚揚げは油抜きをしてから水気を取り、食べやすい大きさに切ります。
フライパンやグリル、トースターなどでこんがりと焼きます。
2. 長ねぎ、しょうが、にんにくはそれぞれみじん切りにします。
3. 冷たいフライパンに 2 と油を入れて、弱めの中火にかけます。
4. 泡が立ってきたら弱火にして、
焦がさないように混ぜながら良い香りが出るまでじっくりと火を通します。
5. 火を止めたなら塩で味を調え、器に盛った厚揚げにかけます。

※香味ソースは蒸した野菜や豆腐、わかめなどに添えてもおいしくいただけます。

※油はお好みで、なたね油、ごま油、オリーブ油などを使ってください。



必要な調理道具

洗米用ボウル、ザル、炊飯器、しゃもじ、計量カップ、大さじ、小さじ、包丁、まな板