

レシピ① | ホットサラダ (4人分)

【材料】

● お好みの根菜類を好きなだけ

※ジャガイモ大1個150g、ナガイモ5cm100g、ゴボウ10cm100g、レンコン100g、サツマイモ1/3本100g

● お好みのキノコ類250g

※エリンギ1本、えのき1/4パック、舞茸1/2パック、しいたけ2個、しめじ1/2パック

● オリーブオイル 大さじ1

● ニンニク 一片

● 鷹の爪 1本

棒状にカットしておく

● ベーコン 50g

● 調味料

酒 大さじ1

ワインビネガー 大さじ1

粒マスタード 大さじ1/2

● リーフ類…適量

みじん切りにしておく

● パセリ 少々

● ハーブソルト 適量

※印は今回のデモンストレーションで使用した食材です。



1 根菜類は2cm角または食べやすい大きさに切る。ニンニクスライス3枚ほどを入れて香りをつけたオリーブオイル(分量外)で素揚げしておく(ナガイモは軽く粉をつけた方がはねない)。熱いうちにハーブソルトをふっておく。

2 フライパンにオリーブオイル大さじ1、残りのニンニクのみじん切り、鷹の爪(割って種をとったもの)を入れて火にかける。

3 香りがついたら鷹の爪を取り出しベーコンを入れ火が通ったら、きのこ類を入れて酒をふり、しんなりするまで炒める。

4 仕上げにワインビネガーと粒マスタードを加える。

5 皿にリーフ類を敷いて①を盛り、その上に④をかける。パセリ飾って完成!

ポイント①

小さなお子様向けには、ニンニクや鷹の爪など刺激の強いものは加えずに調理しましょう。その場合、調味料もワインビネガーはみりん+醤油に、粒マスタードも加えずでもOK。

ポイント②

野菜を素揚げする際、中華鍋等で揚げ物をするのが面倒な時は、フライパンに深さ1~2cmくらいになる程度のオリーブオイルを入れて焼くように揚げてもOKです。

レシピ② | ベジブロスで作るジンジャースープ

【材料】

● 卵 1個

● 生姜…1かけ(20g)スライス
を2枚切り(千切りにしておく)、
残りはすりおろす

● 干しいたけ(スライス)

なければ生のしいたけ…2個

スライスしておく

● ベジブロス 600cc

● コンソメキューブ 1/2個

● 調味料

酒 大さじ1

みりん 大さじ1と1/2

醤油 小さじ1

昆布茶 小さじ1

塩・コショウ 適量

すりごま 大さじ1/2

ごま油 小さじ1

いりごま 大さじ1

● 豆苗 20本

2cmの長さにカットしておく。

● 片栗粉 適量



1 小鍋にベジブロス、しいたけ(スライス)、コンソメキューブを入れて火にかき、酒、みりん、しょうゆ、昆布茶を加え、塩コショウで味をととのえます。

2 ①を沸騰直前まで加熱し、溶き卵を回しいれ、すりごまとごま油を加えます。

3 ②に水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたら火を止めます。器に盛ったら、生姜の千切りと豆苗をトッピングして完成。

ベジブロス(野菜だし)の取り方

ベジブロスとは野菜を煮だしてとったダシです。使う野菜によってダシの強さや味、色も異なります。ダシの出やすい野菜は、ネギ類、キャベツやブロッコリーの芯、生姜、セロリなどです。色の付きやすい食材はタマネギの皮です。

毎日の調理の際に出る野菜くずを捨てずに煮だしておきましょう。

ジャガイモやナガイモの皮なども使います。玉ねぎの皮はもちろん、根の部分も、ゴボウやニンジン、大根など皮ごと使う場合も、頭やお尻をカットしたものも使います。

ベジブロスをとるときポイント、調理する際には、かわごとキレイに洗うこと。むいた皮をあとから洗うのは大変です。

1度の調理でダシをとるほど野菜くずが出なかったという場合は、水気をふいてジップロックなどに入れて野菜室で保存してためましょう。

ベジブロスは、カレーなどの煮物、味噌汁、リゾット、スープなどに使えます。