

野菜をもっと楽しむ!

野菜料理の 相談室

健康や美容のために、野菜をもっとたっぷり食べたい!
そう思っているのに、新鮮なうちに使いきれなかったり、
料理のレパートリーが思い浮かばなかったり……。
そこで、おいしく使いこなすヒントやレシピ、保存のアイデアを
料理家の大庭英子さんに教えていただきました。

料理 大庭英子

撮影／野口健志 スタイリング／阿部まゆこ
構成・文／岡村理恵

香味野菜や
ハーブは、
すぐに使わないと
いたんでしまう……。
長もちさせる
方法は??

もっと野菜を食べたいのに、
なかなか量をとれなくて。
たっぷり食べられる方法は
ないかしら?

きゅうり1本、なす1本。
つつい野菜が
はんぱに余って、
冷蔵庫のすみで
しんなりしちゃう。

その悩み、
まとめて
解決します!

野菜が高くて
たいへん!
なんとか**安い野菜**で
メインおかずを
作りたい。

下ごしらえがとにかくめんどろ。
野菜を気軽に
使うための
くふうが知りたい。



おおばえいこ ●料理家。素材を生かし、理にかなった調理方法で、少ない調味料でもきちんと味が決まるレシピは、何度でもくり返し作りたくなると評判。『一汁一菜 日々ごはん』(主婦の友社) など著書多数。

Q ついつい野菜を余らせがち。どうしたら使いきれんでしょう？

A 使いやすい形にして保存するか、
加熱調理でたっぷり使って

買ってきてすぐに使わない野菜は、袋に入れたままではなく、すぐに使える形にして保存しましょう。
鮮度のよいうちに下処理したほうがおいしく食べられます。加熱調理も、かさが減って一気に使いきれるのでおすすめです。

レタス

生がおいしいのは新鮮なうち。食べきれないかと思ったら加熱調理しましょう。
レタスらしいシャキシャキ感は残るので、スープやいため物にも向いています。

スパゲティといっしょにゆでるだけ。
かさが減ってたっぷり食べられます。

レタスと塩ザケの クリームスパゲティ

材料／2人分

レタス……………200g
〔 甘塩ザケ……………2切れ(160g)
小麦粉……………適量
オリーブ油……………大さじ2
白ワイン……………大さじ1
スパゲティ……………乾160g
生クリーム…………… $\frac{1}{2}$ カップ
塩・こしょう……………各少量

1人分680kcal(8.5点) 食塩相当量2.5g

作り方

1 レタスは食べやすい大きさに切る。
サケは骨を除き、1cm厚さのそぎ切りにして小麦粉をまぶす。

2 フライパンにオリーブ油を弱めの中火で熱し、サケの両面をこんがりと焼く。白ワインをふってふたをし、弱火で1分ほど蒸し焼きにする。

3 なべにたっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を加えてスパゲティをゆでる。袋の表示時間の2分前にレタスを加えていっしょにゆで、ざるにあげて湯をよくきる。

4 2に3と生クリームを加えて混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。



きゅうり

水分が多くていたみやすいので、
塩水に漬け、冷蔵庫の中の
見える場所に置いて使いましょう。



塩きゅうりにして…

材料と作り方(作りやすい分量・4本分)

1 きゅうり4本(400g)はすりこ木などでたたき、ひびが入ったら端を切り落としておおまかに割る。

2 清潔な保存容器に水3ℓと塩12g(2%塩分)を入れて塩をとかし、1を加えて冷蔵庫で一晩おく。

1本分14kcal(0.2点) 食塩相当量0.3g

・栄養価は漬け汁10%摂取として算出。



保存の目安 冷蔵庫で3〜4日。使うときは清潔な箸でとり出す。

うすく塩味がついているので、
ごま油であえるだけで即完成！

塩きゅうりのナムル

材料／2人分

塩きゅうり …………… 2本分(200g)

ごま油 …………… 大さじ3/4

ねぎのみじん切り …………… 大さじ1

a いり白ごま・一味とうがらし

…………… 各少量

1人分60kcal(0.8点) 食塩相当量0.3g

作り方

塩きゅうりは水けをふいてボール
に入れ、ごま油を加えて混ぜる。a
を加えてあえる。

材料／2人分

塩きゅうり …………… 3本分(300g)

イカ(刺し身用) …………… 80g

しょうが …………… 1/2かけ

サラダ油 …………… 大さじ1

酒 …………… 大さじ1

塩 …………… 少量

1人分111kcal(1.4点) 食塩相当量1.0g

作り方

1 塩きゅうりは水けをふく。しょうがは皮をむいてせん切りにする。イカは斜めに浅く5mm間隔の切り目を入れ、3cm角に切る。

2 フライパンに油としょうがを弱火で熱し、香りが立ったらイカを加えて中火にし、いためる。イカの色が変わったら塩きゅうりを加えてさつといため、酒と塩で味をととのえる。

きゅうりは、いためてもおいしいのです！
好みで、イカをエビや豚肉などにかえてもいいですよ。

塩きゅうりとイカのいため物



なす

なすは時間がたつにつれて
身がやせて味が落ち、中に黒い斑点も
出てきます。3～4日のうちに
使わない分は、冷凍するのがおすすめ。
凍ったまま調理できます。

冷凍なすにして…

材料と作り方(作りやすい分量・3～4本分)

なすはへたを除き、ピーラーで縦に3か所
ほど皮をむく(好みでむかなくてもよい)。1
本を3～4等分の乱切りにし、さっと洗って
水けをふく。冷凍用保存袋に入れ、空気を抜
いて口を閉じ、冷凍庫で凍らせる。



保存の目安 冷凍庫で1か月ほど。

材料/2人分

冷凍なす …… 3～4本分(240g)

豚バラ薄切り肉 …… 100g

赤とうがらし …… 1本

サラダ油 …… 大さじ1/2

酒 …… 大さじ1 水 …… 2/3カップ

a しょうゆ・みりん …… 各大さじ1

砂糖 …… 小さじ1

1人分290kcal(3.6点) 食塩相当量1.4g

作り方

1 豚肉は4～5cm長さに切る。

2 フライパンに油を弱めの中火で熱し、**1**をいためる。冷凍なす、とうがらしを加えていため、酒をふる。分量の水を加え、煮立ったらふたをして弱火にし、途中で上下を返しながら6～7分煮る。

3 **a**を加えて混ぜ、再びふたをして弱火で5～6分煮る。

甘辛味の煮物です。赤とうがらしの
ほのかな辛味で、味が引きしまります。

冷凍なすと豚肉の煮物



・写真は2人分

凍ったままレンジでチン！ 冷凍なすは
アクを感じやすいので、少し濃いめの味つけで。

冷凍なすのピリ辛マヨネーズあえ

材料/2～3人分

冷凍なす …… 3～4本分(240g)

a マヨネーズ …… 大さじ2

しょうゆ …… 小さじ1/2

豆板醤 …… 小さじ1/4

1人分108kcal(1.4点) 食塩相当量0.7g

作り方

1 冷凍なすは、保存袋の口をあけて
電子レンジ(600W)で3分ほど加熱
する(袋が耐熱でない場合は、耐熱
皿に移し、ラップをかけて加熱する)。
冷水にとってさまし、水けを絞る。

2 混ぜ合わせた**a**であえる。



トマト

残ったトマトは角切りにして、
オリーブ油と塩を合わせ、
“食べるソース”として活用しましょう。
鶏肉や豚肉、白身魚のソテーにも
合いますし、サラダの
ドレッシングにもなります。
パスタやそうめんにかけてもいいですね。

フレッシュ トマトソースにして…

材料と作り方(作りやすい分量・4個分)

1 トマト(完熟) 4個(500g) はへたをくりぬいて横半分に切る。種を除いて1cm角に切り、ボールに入れる。

2 オリーブ油大さじ2、塩小さじ1、こしょう少量を加えて混ぜ合わせ、清潔な保存容器に入れる。

全量318kcal(4.0点) 食塩相当量4.9g

保存の目安

冷蔵庫で3〜4日。使うときは清潔なスプーンでとり出す。



トマトソースは青魚と相性抜群。
つけ合わせ感覚でたっぷりかけて!

アジのソテー フレッシュトマト ソース

材料/2人分

アジ(三枚おろし)…2尾分(160g)
塩……………ミネソナ1/2強
こしょう……………少量
小麦粉……………適量
グリーンアスパラガス…6本(90g)
サラダ油……………大さじ2
塩……………少量
フレッシュトマトソース ……150g

1人分252kcal(3.2点) 食塩相当量1.5g

作り方

1 アジは両面に塩、こしょうをふる。アスパラは根元のかたい皮をピーラーでむき、長さを半分に切る。

2 フライパンに油大さじ1を中火で熱し、アスパラを入れて1〜2分焼き、塩をふってとり出す。

3 アジに小麦粉を薄くまぶす。フライパンをさっと洗って水けをふき、油大さじ1を中火で熱し、アジを入れて2〜3分焼く。裏返して弱火にし、さらに2〜3分焼く。器に盛り、**2**を添えてトマトソースをかける。

Q 野菜をたっぷり食べたいのに、なかなか量が食べられません

A はんぱ野菜をまとめて汁物やマリネに

具だくさんの汁物にしたり、さっと加熱してかさを減らし、いろいろな料理に展開できるマリネにするのがおすすめです。
冷蔵庫整理を兼ねてまとめて調理すれば、野菜はもちろん、芋、きのこなどもたっぷりとれます。



Point

コロコロ野菜※

野菜やきのこは、すべてほぼ同じくらいの大きさ（1cmの角切りなど）にそろえて切るのがポイント。こうすると食感が生き、見た目の仕上がりもよくなります。じゃが芋を入れる場合は少しだけ大きめの角切りにし、水に10分ほどさらして水けをきりましょう。

※ここではにんじん1本（130g）、じゃが芋1個（130g）、なす1本（70g）、玉ねぎ小1個（120g）、セロリ1本（70g）、生しいたけ2個（30g）、キャベツ80g、さやいんげん50gを使用しました。好みの野菜でOKです。

ごま油で野菜をいためて風味よく！
セロリも玉ねぎもみそ味とよく合います。

野菜たっぷり豚汁

材料／2人分×2回

コロコロ野菜（上記）

.....合わせて約680g

豚バラ薄切り肉.....150g

ごま油.....大さじ1

酒.....大さじ2

水.....4～5杯

みそ.....大さじ4

1人分274kcal(3.4点) 食塩相当量2.3g

作り方

1 豚肉は2cm幅に切る。

2 なべにごま油を中火で熱し、1をほぐしながらいためる。肉の色が変わったらコロコロ野菜を加えていためて酒をふり、分量の水を加える。

3 煮立ったら火を弱めてアクを除き、ふたをして弱火で8～10分煮る。みそをとき入れる。





シンプルな塩味なので、料理のつけ合わせにも重宝します。そのまま食べてもおいしい。

ゆで野菜のマリネ

材料／作りやすい分量

コロコロ野菜(右ページ)

.....合わせて約680g

塩.....小さじ1
 a オリーブ油.....大さじ4
 塩.....小さじ2/3
 こしょう.....少量

全量673kcal(8.4点) 食塩相当量4.1g

作り方

1 なべに水6ℓと、コロコロ野菜のにんじん、じゃが芋を入れて中火にかけ、煮立ったら弱めの中火にし、5分ほどゆでる。塩小さじ1とキャベツ以外の野菜を加え、再び煮立ったらさらに4～5分ゆでる。最後にキャベツを加えて1～2分ゆで、ざるにあげて湯をよくきる。

2 ボールに**1**を入れ、**a**を加えて混ぜ合わせる。

保存の目安

清潔な保存容器に入れ、冷蔵庫で5～6日。

arrange /

たとえば、
目玉焼きに添えて

{使いこなしヒント}

- ・そのまま野菜サラダ感覚で
- ・肉料理のつけ合わせに
- ・オムレツの具に、卵と
いっしょにココット焼きに
- ・パンにのせて



Q 節約したいのに、野菜は高くして…

A 値段の安定している野菜を活用しましょう

もやしや^{とうみょう}豆苗など、1年を通して比較的価格が安定していてリーズナブルな野菜を、メインおかずに！
チヂミやかき揚げなど、おなじみの料理に使ってボリュームアップしましょう。



Point

豆苗は2回使えます！

豆苗は切り落とした根の部分を水に浸して日当たりのよい場所に数日置くと、再び芽が出てきます。つけ合わせや料理の彩りに。

材料／2～3人分

- もやし …………… 1袋(250g)
- ツナ缶(油漬け) …… 小1缶(70g)
- かたくり粉 …………… 大さじ2
- 卵 …………… 3個
- 塩・こしょう …………… 各少量
- ごま油 …………… 大さじ1½
- a(合わせる) しょうゆ …………… 大さじ1
- 酢 …………… 大さじ1
- いり白ごま …………… 小さじ½
- 粉とうがらし …………… 少量

1人分229kcal(2.9点) 食塩相当量1.4g

作り方

1 もやしはひげ根を除き、水で洗ってしっかり水けをきる(あればサラダスピナーを使うとよい)。ツナは汁けをきってボールに入れ、あらくほぐす。もやしを加えて混ぜ、かたくり粉をふってまぶす。

2 別のボールに卵を割りほぐし、塩、こしょうをふる。**1**に加えて混ぜる。

3 フライパン(直径26cm)にごま油大さじ1を中火で熱し、**2**を流し入れて平らにならす。3分ほど焼いたら裏返し、なべ肌からごま油大さじ½をまわし入れ、弱めの中火で3～4分焼く。食べやすく切って器に盛り、aのたれを添える。

もやし1袋を使いきります。かたくり粉をまぶし、卵液をからめて焼くと、表面はこんがり、中はシャキシャキ！

もやしとツナのチヂミ風



・写真は全量



・写真は2人分

いためると豆苗の香りが引き立ちます。
ベーコンのうま味もポイント。

豆苗とベーコンの きんぴら風

材料／2人分

豆苗…………… 1袋(100g)
ベーコン…………… 30g
赤とうがらし…………… 1本
サラダ油…………… 小^き1
酒…………… 大^き1/2
しょうゆ…………… 小^き1/3
塩…………… ミニ^ス1/2強

1人分72kcal(0.9点) 食塩相当量0.9g

作り方

1 豆苗は根元を切り除き、長さを半分
に切る。ベーコンは6mm幅に切る。
赤とうがらしは種を除いて5mm幅の
小口切りにする。

2 フライパンに油を中火で熱し、ベ
ーコンをほぐしながらいためる。豆
苗、赤とうがらしを加えて30秒ほど
いため、酒をふり、しょうゆを加え
る。塩で味をととのえる。

かき揚げにすると食べごたえがアップします。豆苗独特の香りに、玉ねぎの甘味が好相性。

豆苗のかき揚げ

材料／2～3人分

豆苗…………… 1袋(100g)
にんじん…………… 40g
玉ねぎ…………… 小^き1/2個(60g)
衣 { とき卵…………… 1/2個分
冷水…………… 1/3^ツ
塩…………… 小^き1/4
小麦粉…………… 1/2^ツ
いり白ごま…………… 小^き2

揚げ油

レモンのくし形切り…………… 2～3切れ

1人分401kcal(5.0点) 食塩相当量0.5g

作り方

1 豆苗は根元を切り除き、長さを3
等分に切る。にんじんは皮をむき、
スライサーで太めのせん切りにする。

玉ねぎは薄切りにする。ボールに合
わせて混ぜる。

2 別のボールにとき卵、冷水、塩、
小麦粉、ごまの順に加えて混ぜ、衣
を作る。様子を見ながら**1**のボール
に加え、全体がまとまるまで混ぜる。

3 フライパンの深さの半分まで揚げ
油を注いで中温(170℃)に熱する。**2**
を1/6量くらいずつすくって平らにま
とめ、揚げ油に入れる。ときどき上
下を返ししながら3分ほど、カリッ
とするまで揚げる。器に盛り、レモ
ンを添える。



Q 旬の野菜を使いたいけど、思いつくのは副菜ばかりで…

A 初夏は「豆野菜」がおすすめ！
肉や魚と合わせればメインにも

初夏から夏にかけてはいろいろな豆野菜が楽しめる季節です。5～6月なら、枝豆やそら豆。
ゆでただけでもおいしいですが、肉や魚と合わせてボリュームアップすれば、メインおかずになります。
豆野菜は味が落ちるのが早いので、買ったならなるべくその日のうちに調理しましょう。

野沢菜漬けの酸味とうま味がアクセント。
漬物はものによって塩けが違うので、
味をみて加減しましょう。

枝豆とカジキの 野沢菜いため

材料／2～3人分

枝豆……………正味100g
メカジキ……………1切れ(80g)
野沢菜漬け……………80g
サラダ油…………大さじ1 酒…………大さじ1
塩……………小さじ1/2 こしょう…………少量
1人分190kcal(2.4点) 食塩相当量1.2g

作り方

1 枝豆はさやに塩適量(分量外)をまぶし、熱湯で5分ほどゆでてざるにあげ、あら熱がとれたらさやからとり出す。

2 野沢菜漬けは茎は1cm幅に、葉は1cm角に切る。カジキは1cm角に切る。

3 フライパンに油を中火で熱し、カジキをいためる。色が変わったら1を加えていため、野沢菜も加えていためる。酒をふり、塩、こしょうで味をととのえる。



・写真は全量

材料／2～3人分

スナップえんどう……………150g
牛切り落とし肉……………150g
しめじ類……………1袋(90g)
玉ねぎ……………小1個(110g)
しょうが…………… $\frac{1}{2}$ かけ
サラダ油……………大さじ $\frac{1}{2}$
酒……………大さじ2
水…………… $\frac{1}{3}$ カップ

a [みりん・しょうゆ …… 各大さじ2
砂糖 …………… 大さじ $\frac{1}{2}$

1人分339kcal(4.2点) 食塩相当量0.9g

作り方

1 スナップえんどうはへたと筋を除く。しめじは石づきを切り除いて小房に分ける。玉ねぎは縦半分に切り、2cm厚さのくし形に切る。しょうがは皮をむいてせん切りにする。

2 なべに油を中火で熱し、牛肉をほぐしながらいためる。肉の色が変わったらしょうがを加えていため、しめじ、玉ねぎ、スナップえんどうを加えていため合わせ、酒をふる。

3 分量の水を加え、煮立ったらaを加えて混ぜ、ふたをして6～7分煮る。

スナップえんどうの甘味が、すき焼き風の味つけによく合います。両側の筋をしっかりと除いて調理しましょう。

スナップえんどうと牛肉のすき煮



・写真は全量

そら豆のほくほく感と香りを堪能できます。エビと組み合わせると色もきれい！

そら豆とエビのかき揚げ

材料／2人分

そら豆(さやと薄皮を除く)……………120g
むきエビ……………100g
衣 [とき卵…………… $\frac{1}{2}$ 個分
冷水…………… $\frac{1}{3}$ カップ
塩……………小さじ $\frac{1}{4}$
小麦粉…………… $\frac{1}{2}$ カップ

揚げ油

1人分481kcal(6.0点) 食塩相当量0.9g

作り方

1 エビは背わたがあれば除いて水で洗い、水けをふいて長さを半分に切る。そら豆とともにボールに入れる。
2 別のボールに衣の材料を順に入れて混ぜる。**1**のボールに様子を見ながら加え、全体がまとまるまで混ぜる。

3 フライパンの深さの半分まで揚げ油を注いで中温(170℃)に熱する。**2**を大きめのスプーンで丸くすくって入れ、ときどき上下を返ししながら2分ほど揚げる。

・写真は2人分



Q 香味野菜が余って、うまく使いきれません

A 賢いストック方法と 使いきりテクを覚えましょう

青じそやイタリアンパセリ、タイムなど、香味野菜やハーブ類は料理のアクセントになるけれど、袋やパックに入れたまま冷蔵庫にしまうと、そのまま忘れてしまったり、つぶれていたんだりがち。ふたつきのびんに、水でぬらして軽く絞ったキッチンペーパーを敷き、立てて保存しましょう。こうすると湿度が保たれて、もちがよくなります。冷蔵庫内の見える所に置いておくことも、忘れず使いきるポイントです。また、ハーブ類は細かく刻んでハーブバターにしたり、オイルに漬けるのもおすすめ。フレッシュな香りを長く楽しめます。



好みのハーブで作れます！

ハーブバター

材料と作り方(作りやすい分量)

バター100gはボールに入れ、室温においてやわらかくし、泡立て器でかき混ぜてクリーム状にする。ハーブ(写真はパセリ)のみじん切り大さじ2を加えて混ぜる。ラップで包んで棒状にまとめ、冷蔵。使う分だけ切り分ける。

小さじ1で31kcal(0.4点) 食塩相当量0.1g

・冷蔵庫で2週間ほど保存可能。冷凍する場合は1か月を目安に使いきる。

{使いこなしヒント}

- ・フランスパンやクラッカーに塗って
- ・貝類や魚介のソテーに

Q 歯が悪くて、野菜が噛み切りにくいんです…

A 繊維のしっかりした野菜は、細かく刻んで

にらやえのきたけなど、繊維がしっかりしている野菜やきのこ類はなかなか噛み切りにくいものです。5mm幅くらいに食べやすく刻んで調理しましょう。



Q 冷凍できる野菜を知りたい！

A トマトやもやし、青菜、きのこ類は冷凍向きです

価格が安いときにまとめて買った野菜、すぐ食べきれなさそうな野菜は、新鮮なうちに冷凍庫へ。水けをしっかりと、冷凍用保存袋に入れて空気を抜いてストック。食感が落ちるので生食には向きませんが、スープや煮物にすればおいしく食べられます。1か月を目安に使いきりましょう。



小松菜

洗って水けをよくきり、長いまま冷凍。凍ったままざくざくと包丁で切って、いため物やみそ汁などに。



きのこ類

えのきたけは石づきを切り除いてざっとほぐし、しめじ類も小房に分けて冷凍。凍ったまま煮物やいため物に入れて。



もやし

洗って水けをきり（あればサラダスピナーを使うと、水けがしっかりきれる）、保存袋に入れて冷凍。凍ったままゆでてナムルにしたり、汁物の具に。



トマト

洗って水けをふき、へたをくりぬいてまるごと冷凍。半解凍して刻み、カレーやスープのこく出しに。凍ったまますりおろしてめんつゆと合わせれば、そうめんにもぴったりです。

Q 野菜は下ごしらえがめんどうで…

A 下ごしらえの手間を分散させて、調理時間を短縮

野菜料理は、洗ったり皮をむいたりといった下ごしらえに意外と時間をとられます。手間をなくすことはできませんが、夕食作りの“ついで”や、買ったとき“いっぺんに”下ごしらえをすませておくと、ぱっと調理にとりかかれます。冷凍しておく（→上記参照）、ゆで野菜マリネにしておく（→29頁参照）などの保存作業も、“しまい込む前に”を心がけましょう。

たとえば、
レタスの
下ごしらえ



食べやすく切り、冷水にさらしてパリッとさせたら、サラダスピナーなどで水けをしっかりとって保存袋へ。余分な空気を抜くのがポイント。こうしておけば、サラダにもいため物にもすぐ使える。