

4. 野菜

給食でお世話になった黒潮町の生産者さん(敬称略)

○吉門弘和さん (しめじ)

○佐野英利さん (きゅうり)

○秋田晶子さん (ミニトマト)

○高橋美智子さん (ニラ)

○宮川佳史さん (ネギ)

○まんま農園、植田百合さん、宮川佳史さん
(しょうが)

月
日
曜
日

田舎汁

●材料(4人分)●

さつまいも	60g
じゃがいも	60g
大根	60g
にんじん	30g
しめじ	20g
豆腐	60g
ねぎ	15g
干し椎茸	2g
煮干し	4g
水	3と1/2 カップ
合いみそ	大さじ2



●作り方●

- ①煮干しでだしをとり、(P7 参照)干し椎茸も浸しておく。
- ②さつまいも・じゃがいもは1cm幅のいちょう切りにし、水にさらしておく。大根・にんじんは0.5cm幅のいちょう切り、豆腐はさいのめ切り、ねぎは小口切りにする。しめじは石づきをとって小房に分けておく。
- ③さつまいも、じゃがいも、にんじん、大根を入れ、再び火にかける。
- ④沸騰後、しめじを入れ、5分ほどしたら豆腐を加える。
- ⑤火を止め、合いみそを溶かし入れ、最後にねぎを散らす。

野菜のコロコロスープ

●材料(4人分)●

ローズハム	40g
にんじん	40g
じゃがいも	60g
かぼちゃ	60g
大根	60g
玉ねぎ	60g
トマト	40g
水	2と1/2カップ
A { 鶏がらスープの素	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
薄口しょうゆ	小さじ 1
片栗粉	小さじ 1



●作り方●

- ①材料全てをさいの目切りにする。(崩れやすいカボチャやトマトは大きめに切る。)
- ②鍋に水をはり、にんじん・じゃがいも・大根を入れ、火にかける。
- ③沸騰したらかぼちゃ・玉ねぎ・ハムを加え、5分程度煮込む。
- ④野菜が柔らかくなったらトマトを加え、Aで味付けをする。
- ⑤水溶き片栗粉(小さじ1の水で溶く)でとろみをつける。

カミカミきゅういもみ

●材料(4人分)●

きゅうり	300g
にんじん	30g
千切大根	20g
さきイカ	20g
カットわかめ	2g

A { ごま	小さじ 1
酢	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
薄口しょうゆ	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/5



●作り方●

- ①わかめは水に戻しておく。
- ②千切大根、さきイカは食べやすい大きさに切る。
- ③きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにし、沸騰した湯でよく茹でる。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤すべての食材を④の調味料で混ぜ合わせる。

ピクルス

●材料(4人分)●

きゅうり……………280g(3本程度)
塩……………小さじ2/3

A { 酢……………大さじ2
砂糖……………大さじ2と1/2
薄口しょうゆ…大さじ1



●作り方●

- ①きゅうりはひょうし木切りなど、食べやすい大きさに切りそろえ、塩をなじませておく。
 - ②Aの調味料を混ぜ合わせる。
 - ③きゅうりの塩を洗い流し、水けをきり、②の調味液で漬け込む。
- ※1～2時間程度漬け込むと出来上がりです。

土佐漬け

●材料(4人分)●

きゅうり……………3本
塩……………小さじ1/2
にんじん……………12g
かつお節……………4g
しょうが……………2g

A { 酢……………大さじ1強
ゆず酢……………大さじ1弱
砂糖……………大さじ2
薄口しょうゆ…大さじ1



●作り方●

- ①きゅうりは約4cmの長さに切り、それを4等分する。
- ②切ったきゅうりに塩を振り、おもしろして水分を出す。
- ③にんじんを千切りにしてゆでておく。しょうがはおろしておく。
- ④きゅうりの水分が出たら、③のにんじんとおろししょうが、Aの調味料を加え、30～1時間ほどつける。
- ⑤④にかつおぶしを入れて混ぜる。

もやしのナムル

●材料(4人分)●

もやし	250g	
きゅうり	80g	
にんじん	20g	
ハム	20g	
カットわかめ	2g	
ごま	2g	
A {	酢	大さじ 1
	砂糖	大さじ 1
	薄口しょうゆ	小さじ 2
	塩	少々
	ごま油	少々



●作り方●

- ①わかめは水に戻しておく。
- ②にんじん・ハムは千切り、きゅうりは輪切りにする。
- ③にんじん、きゅうり、もやしの順で沸騰したお湯で茹で、軽くしぼる。
- ④ごまは軽くすりおろす。
- ⑤Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑥全ての食材を⑤の調味料で合わせる。

りっちゃんの元気サラダ

●材料(4人分)●

キャベツ	3枚程度	
きゅうり	大1本程度	
にんじん	1/5本程度	
ホールコーン	大さじ 3	
ハム	1枚	
刻み昆布	2g	
かつお節	4g	
ミニトマト	40g	
A {	酢	大さじ 1/2
	ゆず酢	大さじ 1/2
	塩	少々
	こしょう	少々
	砂糖	大さじ 1/2
	サラダ油	小さじ 1
	薄口しょうゆ	小さじ 1



●作り方●

- ①キャベツ(1センチ幅)、きゅうり(薄い輪切り)、にんじん(千切り)を切りそろえ、沸騰した湯で色よく茹でて、冷やしておく。
- ②ハムは千切り、ミニトマトは半分に切る。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ④①で冷やした野菜の水気を絞る。
- ⑤材料をすべて混ぜ合わせて、③で合わせた調味料で味を付ける。

～「りっちゃんの元気サラダ」について～

りっちゃんの元気サラダは、アンコールメニューでいつも名前が出てくる人気メニューでしたね。小学1年生の国語で学習する、角野栄子さんの「サラダでげんき」に登場するサラダです。りっちゃんが病気のお母さんのために作るサラダは、元気になるためのビタミンなどの栄養がたっぷりふくまれています。

海藻サラダ

●材料(4人分)●

- 海藻ミックス……2.5g
- サラダ用糸寒天…2g
- キャベツ………3枚程度
- きゅうり………1本程度
- にんじん………2～3センチ程度
- カニカマ………20g
- A { 酢………大さじ1
- 砂糖………大さじ1
- 濃口しょうゆ…大さじ1/2
- 塩………小さじ1/4
- サラダ油………小さじ1/2



●作り方●

- ①海藻ミックス、糸寒天は水でもどしておく。
- ②キャベツ(1～2センチ程度)、きゅうり(薄切り)、にんじん(千切り)を切り、沸騰した湯で、さっと湯がいて冷まし、水けを絞っておく。
- ③カニカマは2～3センチ程度の長さに切り、ほぐしておく。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤すべての食材を混ぜ合わせ、ドレッシングをかけてなじませる。

千草和え

●材料(4人分)●

- ほうれん草……120g
- キャベツ………80g
- カニカマ………20g
- 卵………60g
- サラダ油………少々
- A { 薄口しょうゆ…小さじ2
- 砂糖………大さじ1/2
- ごま油………小さじ1/4



●作り方●

- ①卵は割りほぐし、油をしいたフライパンで炒り卵にしておく。
- ②ほうれん草、キャベツは食べやすい大きさに切り、沸騰したお湯で色よく茹でる。
- ③カニカマは2～3センチ程度の長さに切り、ほぐしておく。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤すべての食材を④の調味料で混ぜ合わせる。

菜花のごま和え

●材料(4人分)●

菜花……………40g
小松菜……………80g
キャベツ……………80g
にんじん……………20g
ごま……………小さじ2

A { 赤みそ……………小さじ1/2
砂糖……………小さじ1
濃口しょうゆ…小さじ1



●作り方●

- ①にんじんは千切り、菜花、小松菜、キャベツは食べやすい大きさに切り、沸騰した湯で色よく茹でて冷やして水けをしぼっておく。
- ②ごまは少し擦ると、香りがよく消化にも良い。
- ③すべての食材をAの調味料で合わせる。

ニラとさきいかのナムル

●材料(4人分)●

ニラ……………120g
もやし……………120g
さきいか……………20g
いりごま……………大さじ1
薄口しょうゆ…小さじ1と1/2
砂糖……………小さじ1
ごま油……………小さじ1/2



ニラは黒潮町でもたくさん生産されている野菜の一つです。ニラは免疫機能の維持に役立つビタミンAやビタミンCだけでなく、スタミナアップが期待できるアリシンという栄養素も豊富に含まれています。

●作り方●

- ①ニラは3cm程度に切る。さきいかは食べやすい大きさにほぐす。
- ②うすくち醤油、砂糖、ごま油は合わせておく。
- ③鍋にお湯を沸かし、もやし、ニラの順に軽くゆで、冷水に浸した後、しっかり水分をしぼる。
- ④③、さきいか、ごまを②の調味料で和える。