

うま味
ぎゅっ

オタフクソース、ケンミン食品、敷島製パン、チョーコー醤油（五十音順） 協力/JA大阪中央会

おいしい地元野菜で お家ごはんを作ろう

冬は野菜のおいしいシーズン。私たちの暮らしに身近な大阪産の野菜を使って、
おいしくてヘルシーな「お家ごはん」を作ってみませんか。



「手軽においしい」
レシピはおまかせ!

食研究家 石井達也さん・裕加さん

素材の相性を大切にしたい、簡単でおいしいレシピに定評がある、夫婦で活躍する食研究家。JA大阪と共に、食育活動や大阪地野菜の普及にも力を注ぐ。1月には「魔法のたれ・ソースで早ウマごはん」(家の光協会)を出版。OISHIIブログ <http://ameblo.jp/o-ishii/>

大阪野菜を使った
簡単レシピ

3種

春菊とレンコンのバーガー

焼いた門真レンコンと
生の春菊のハーモニー

ミネラル豊富な土壌で育った「門真レンコン」は、甘味、モチモチ感、ねばりが特徴。良質の油で焼くだけでおいしい一品。大阪産「春菊」は生産量全国第2位。アクが少ないので、サラダにもぴったり。



材料(2人分)

お米入りロールパン (敷島製パン) 6個
春菊 1/3束(約70g)
門真レンコン 約120g
油 大さじ1

〈だしマヨソース〉
マヨネーズ 50cc(約50g)
だしの素こいいる (チョーコー醤油) 小さじ2
砂糖 小さじ1

作り方

1. パンは横に2つに切る。春菊は、切った根元もよく洗ってから、ざく切りにする。レンコンはピーラーで皮をむき、5mmの厚さに輪切りにする。
2. フライパンを熱して油をひき、1のレンコンを中火で両面焼く。〈だしマヨソース〉の材料を混ぜ合わせておく。
3. 1のパンをトースターで軽く焼き、内側に〈だしマヨソース〉をたっぷり塗り、1の春菊と2のレンコンをはさむ。

もっちりした食感と甘味がある「お米入りロールパン」が、野菜のおいしさをUP。「だしの素こいいる」にマヨネーズを合わせると、驚きのおいしさに!



泉州キャベツは
レンジ加熱で甘みUP

甘さが特徴の「泉州キャベツ」は、生食はもちろん、加熱しても煮崩れしにくい特徴が。蒸すと甘味が増すので、下ごしらえにはレンジでの加熱がポイント。

ヘルシーキャベツのホイコーローライス



材料(2人分)

泉州キャベツ 1/6個
赤ピーマン 1個
豚ひき肉 200g
白ゴマ 小さじ2
白ごははん(シルク21) 2膳分
塩・コショウ・一味 各適量
油(太白ゴマ油。ない場合はサラダ油) 小さじ2

〈ホイコーローだれ〉
お好みソース(オタフクソース) 大さじ3
テンメンジャン(中国甘みそ) 大さじ2

作り方

1. キャベツは芯を取り除き、5mm幅の太めの細切りにして耐熱皿へ入れ(洗ったときの水分はそのままに)、ラップをしたら、レンジ強で5分を目安に加熱する。
2. フライパンを熱して油をひき、塩・コショウした豚ひき肉を広げるように入れる。軽く焼き色がついたら、ほぐしてパラパラになるまでいため、〈ホイコーローだれ〉を入れて、肉みそを作る。
3. 器にごははんを盛り、1のキャベツ、2の肉みそをかける。好みで白ゴマをふりかけ、輪切りの赤ピーマンを飾る。

*香辛料のはいっただし。として使える「お好みソース」は、万能選手の調味料。「シルク21」は、モチモチ感のある深い味わいが、キャベツや肉みそと相性◎。

小松菜と豚のビーフンつけめん

材料(2人分)

小松菜 1束
ビーフン(ケンミン食品) 150g
ゴマ油 大さじ2
白いりゴマ 大さじ1

〈つけ汁〉
湯 400cc
豚バラ肉(うす切り) 120g
だしの素こいいる (チョーコー醤油) 80cc
砂糖 小さじ2~3

お米100%の無添加麺「ビーフン」は、のびにくいのが魅力。肉の旨味×「だしの素こいいる」で、つけ汁は深みのあるおいしさ!

作り方

1. 鍋に2杯以上の湯を沸かし、ビーフンを入れ、再び沸いてきたらツツツとした火加減にし、軽くほぐす。7分後にザルにあげ、流水をかけてあら熱をとり、器に盛る。
2. 小松菜は切った根元もよく洗い、食べやすい大きさ(葉は細く、じくは小口切り)に切る。1のビーフンの横に添え、上からゴマ油をかける。

3. 別の鍋に湯400ccを用意し、ひと口大に切った豚肉をちらし入れ、全体に色が変わったら、だしの素こいいる・砂糖・白ゴマを入れる。この豚肉入りめんつゆを器に入れ、2のビーフンと小松菜をつけながらいただく。

小松菜×ゴマ油が
相性バツグン

「小松菜」は、カルシウム、カロチン、ビタミンAなどが多い健康野菜。鮮度のよい大阪産は、生食でもOK。ゴマ油との相性がよいので、生食でもいためるときにも活用して。



大阪野菜と相性のよい食材たち

ビーフン 150g
メーカー希望小売価格210円
ケンミン食品 ☎078(366)3035

お好みソース 500g
メーカー希望小売価格330円
オタフクソース ☎06(6225)0329

お米入りロールパン 6個入り
メーカー希望小売価格170円
敷島製パン
パスコお客様相談室 ☎0120(084)835

だしの素こいいる 500ml
メーカー希望小売価格578円
チョーコー醤油 ☎072(806)7555

シルク21 5kg
1920円
大阪北部農業協同組合購買課
☎072(725)0754

PRESENT

料理本と調味料詰め合わせセットを各5人に

シティリビングでは、石井夫妻の最新刊「魔法のたれ・ソースで早ウマごはん」(1365円・家の光協会)と、チョーコー醤油「超特選むらさき・だしの素」2本セットを、それぞれシティ読者5人にプレゼントします。

応募はシティウェブから

<http://www.citywave.com/osaka/sp/yasai/>

締め切り 1月29日(火)送信分有効

※応募多数の場合は抽選。当選者には、直接送付し、賞品の発送をもって、当選者発表に代えます。応募者の個人情報は、賞品の発送のみに利用します。