



かんたん・おいしい・栄養まんてん!

しゅん  
はじめての  
旬やさしいレシピ

にい や ゆ り え かんしゅう  
新谷友里江 監修

はる  
春



## この本を読むみなさんへ



旬のやさいは、栄養がギュッとつまっているので、からだによくて、とってもおいしいものです。

旬まっさかりの、ピカピカのやさいを手にとったら、まずはよく観察してみてください。色、形、におい……。どんな味がするのかな？ かたいのかな？ やわらかいのかな？ あまい？ にがい？ 切ったら何色なんだろう？

いろいろなギモンがうかんできたら、ぜひ、旬のやさいを使ったお料理にチャレンジしてみましょう。

まずは、この本を参考にして、分量通りにつくってみましょう。なれてきたら、使うやさいや調味料の分量を少しアレンジして、自分や家族の好みにあうようにつくってみてください。

自分で料理をするのは楽しいし、やさいがおいしい料理に変化していくよみを見るのは、いろいろな発見があって、おもしろいものです。

今まで苦手だと思っていたやさいも、自分でつくってみると意外とパクッと食べられちゃうかもしれません。もちろん家族にも食べてもらいましょう。「おいしい」のひと言をもらえると、料理がもっと楽しく、大好きになりますよ。

料理研究家・管理栄養士

にいやゆりえ  
新谷友里江



## もくじ

～はじめての旬やさい春～

### 2 この本を読むみなさんへ

### 4 調理をはじめる前に

- 5 調理に使う用具を知ろう／  
炊飯器での米のたき方
- 6 包丁を正しく使おう
- 7 材料を計量しよう／安全に火を使おう

### 8 アスパラガス

選び方／栄養／保存方法／苦手な人はチェック！

- 9 下ごしらえのやり方
- 10 アスパラガスのおひたし
- 11 アスパラガスと卵のチーズいため
- 12 アスパラつくね

### 14 キャベツ

選び方／栄養／保存方法／苦手な人はチェック！

- 15 下ごしらえのやり方
- 16 ちぎりキャベツのみそチーズディップ
- 17 キャベツとウインナーのスープ
- 18 キャベツとささみの春巻き

### 20 ジャがいも

選び方／栄養／保存方法／苦手な人はチェック！  
／知っておきたい！

- 21 下ごしらえのやり方
- 22 ジャがいもとツナのサラダ
- 23 ジャがいもとちくわの甘辛煮
- 24 ジャがいもとえびのグラタン

### 26 かぶ

選び方／栄養／保存方法／苦手な人はチェック！

- 27 下ごしらえのやり方
- 28 かぶのナムル
- 29 かぶとハムのカレーいため
- 30 かぶと豚肉のあんかけ丼

### 32 さやえんどう

選び方／栄養／保存方法／苦手な人はチェック！  
／知っておきたい！

- 33 下ごしらえのやり方
- 34 絹さやののりあえ
- 35 絹さやと玉ねぎのみそ汁
- 36 絹さやと豚肉のマヨいため

### 38 調理がおわったら

### 39 旬のやさいカレンダー

# 調理をはじめる前に

調理をはじめる前に、おぼえておきたいポイントを紹介します。  
安全に楽しく調理をするために、よく読んでおきましょう。

## 1 メニューを決める

なにをつくるか決めたら、一度最後までつくり方を読んで、全体の流れを理解しておきましょう。

## 3 身じたくを整える

調理をするときは、清潔で動きやすい服装をします。「身じたくの仕方」を参考にして、安全に調理をしましょう。

### 身じたくの仕方

#### 三角きんをかぶる

かみの毛が落ちないように、三角きんをかぶりましょう。かみが長い人は結んで、前がみはピンなどでとめるか、三角きんの中におさめます。

#### そでをまくる

そで口がぬれたり、よごれたりしないように、しっかりそでをまくります。火が燃えうつりやすい素材もあるので、注意しましょう。



## 2 材料や用具を準備する

使う食材や調味料、用具や器をそろえます。つくり方が何人分で書かれているか確認し、実際に作る人数分の分量を計算しておくといでしょう。

- やさいは流水でよく洗いましょう。
- この本では、電子レンジの加熱時間は、600Wの場合です。
- 加熱するときは、耐熱の器を使っています。
- フライパンは、こげつかない加工をしてあるものを使っています。

## 4 アレルギーを確認する

食物アレルギーがある場合は、アレルギー反応がおきてしまう食材が使われていないか、よく確認しましょう。

#### つめを切って手を洗う

つめは短く切って、石けんで手を洗いましょう。指の間や指先、手首などもしっかり洗います。

#### エプロンをつける

調理中に服がよごれないように、エプロンを着用します。エプロンは、むねまであるタイプを選びましょう。ポケットにハンカチやふきんを入れておくとい便利です。

## 調理に使う用具を知ろう

調理には、いろいろな用具を使います。この本に登場する主な用具を紹介するので、名前をおぼえて正しい使い方をしましょう。



**片手なべ**  
食材をにたり、ゆでたりするときに使います。



**フライパン**  
食材を焼いたり、いためたりするのに使います。



**包丁**  
食材を切るのに使います。正しい使い方はp.6で確認。



**まな板**  
食材を包丁で切るとき、下にします。



**ピーラー**  
やさいの皮をむくときに使います。



**おろし器**  
食材をすりおろすのに使います。いろいろな形のものがあります。



**ボウル**  
材料をまぜたり、食材を水にさらしたりするときに使います。



**ざる**  
洗ったり、ゆでたりした食材の水をきるのに使います。



**バット**  
切った食材をおいたり、下味をつけるなどに使います。



**トンガ**  
食材をはさむ道具です。あげものを取り出すときにも便利です。



**さいばし**  
食材をまぜたり、盛り付けたりと、たくさん場面使います。



**たまじゃくし(おたま)**  
スープやみそ汁をすくったり、まぜたりするときに使います。



**フライ返し**  
フライパンの中の食材をうら返すときに使います。



**木べら**  
なべや、フライパンなどに入った食材をかきまぜるときに使います。



**マッシャー**  
食材をつぶすときに使います。

## 炊飯器での米のたき方

① 米をとぐ



カップで米の分量を量ってざるに入れ、水をはったボウルに入れて手でかきまぜながら洗います。水にごったら捨て、3~4回くり返すすぎます。

② 米をたく



米を洗ったら、水にひたします(30分以上)。その後、米を炊飯器の内釜にうつし、目安のめもりまで水を加えて炊飯器のスイッチを入れましょう。

③ 米をほぐす



たきあがったら10~15分蒸らし、炊飯器のふたをあげ、しゃもじでご飯をかきまぜ米をほぐします。このとき、ご飯つぶをつぶさないように注意しましょう。

\* 浸水や蒸らし時間がふくまれている炊飯器もある。

# アスパラガス



アスパラガスは、春先にのび出す新芽とくきを食べるやさい。光にあてて育てるとグリーンアスパラガスに、土をかぶせて光をあてずに育てるとホワイトアスパラガスになります。

## アスパラガスのなかま



**ホワイトアスパラガス**  
初夏の短い時期しかとれません。やわらかい歯ざわりとほのかなあまみが特ちょう。



**ミニアスパラガス**  
グリーンアスパラガスを10cmほどの長さで収穫したの。輸入品が多い。

**グリーンアスパラガス**  
あまみのある穂先は、血管をじょうぶにするルチンが豊富。

「苦手な人はチェック！」

「筋っぼのがいや！」

ピーラーで下1/3ほどの皮をむき、三角形のはかまを取ると、食べやすくなります。また、火を通すときは、フライパンやなべに、かたい根元の部分を先に入ると、火がしっかり通ります。

**あざやかな緑で穂先がしまっているものを選ぶ**  
グリーンアスパラガスは緑があざやかで、穂先がしまっているものを選びます。根元はあまり筋張っていない、三角形のはかまがきんいつに並んでいるものがベスト！

**疲れをかいふくさせるアスパラギン酸が豊富**  
グリーンアスパラガスには、アスパラギン酸という栄養素が多くふくまれています。アスパラギン酸は、疲れをかいふくさせる効果があり、スポーツドリンクにも配合されている成分です。

**穂先をいためないように立てて保存する**  
ラップに包むかポリ袋に入れ、穂先を上にして立てて冷蔵保存します。穂先をいためないことがポイント。ゆでたものは、冷凍用保存袋に入れて、約1か月間、冷凍保存できます。

## 下ごしらえのやり方

●やさいは流水でよく洗きましょう。

★根元を落とす



根元から2~3cmあたりを目安に、ゆっくり曲げて、ポキッと折る。

★ピーラーで皮をむく



アスパラガスをまわしながら、下1/3の皮をピーラーでむく。

★はかまを取る



はかまに包丁を入れ、手前にゆっくり引っぱってはがす。

★切る

【3~4cm幅に切る】



せんに直角になるように包丁を入れ、はしから3~4cm幅に切る。

【ななめ切り】



はしから1~2cm幅にななめに包丁を入れて切る。  
\*幅はレシピにあわせる。

【小口切り】



せんに直角になるように包丁を入れ、はしからうすく切る。

★ゆでる



1 なべに湯をわかす。



2 塩ひとつまみを加える。



3 使う大きさに切ったアスパラガス、くきのかたい部分から、なべに入れる。



4 1~2分ゆで、ざるにあげて冷ます。

ゆでたのアスパラガスは、マヨネーズでどうぞ。





アスパラをチンしてつけるだけ!

## アスパラガスのおひたし



材料(2人分)

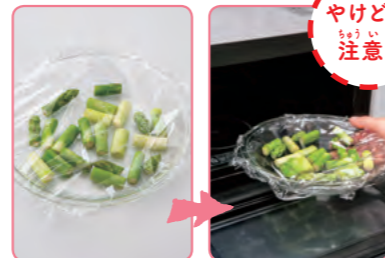
- アスパラガス …… 3本(約100g)
- 水 …… 大さじ4
- しょうゆ …… 小さじ1
- 和風だしの素 …… 小さじ½\*
- 塩 …… 少々
- かつお節 …… 適量

\*小さじ½の量り方…まず小さじ½を量り、そこから半分の量にする(¼)。さらに半分の量にすると、小さじ¼になる。

作り方



1 アスパラガスは根元を落としてピーラーで下¼の皮をむき、3~4cm幅に切る。



2 耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジで約1分加熱する。

やけどに注意!



3 バットにAをまぜあわせる。



4 バットに2のアスパラガスを入れ、全体にからめてから約20分つける。



5 器に盛り、かつお節をのせる。



チーズの風味でアスパラが食べやすい!

## アスパラガスと卵のチーズいため



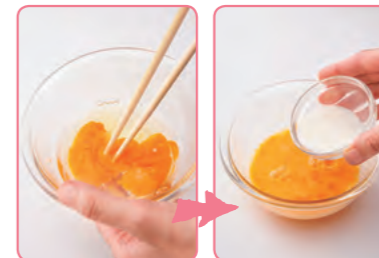
材料(2人分)

- アスパラガス …… 3本(約100g)
- 卵 …… 2個
- 牛乳 …… 大さじ1
- A 塩 …… 小さじ½
- こしょう …… 少々
- バター …… 10g
- 粉チーズ …… 大さじ1
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々

作り方



1 アスパラガスは根元を落としてピーラーで下¼の皮をむき、1cm幅のななめ切りにする。



2 ボウルに卵をときほぐし、Aを加えてまぜる。



3 フライパンにバターを中火で熱する。



4 バターがとけたら、フライパンにアスパラガスを入れていためる。



5 しんなりしたら2の卵液を流し入れ、へらで大きく混ぜながら半熟状になるまで火を通す。



6 粉チーズ、塩、こしょうを加え、全体にいためあわせる。