



かんたん!

おいしい!



# 野菜レシピ



私らしく始める 野菜Life



このレシピブックでは、広報しんじゅく等で紹介したレシピのほか、区が開催している「かんたん料理教室」で実施したレシピ、「しんじゅく野菜の日」にご協力いただいている区内給食施設で提供されたレシピ、野菜ソムリエ考案のレシピなどを掲載しています。

新宿区

## 掲載レシピ一覧

### 🍴ごはんでおいしく!

彩り野菜のバジルご飯丼	3
野菜のラースピザ	3
野菜たっぷりナシゴレン	4

### 🍴メインでおいしく!

野菜たっぷりブルコギ	5
スープカレー	6
せん切り野菜と豚肉のカレー炒め	6

### 🍴パパッとおいしく!

大根とホタテ缶のサラダ	7
切り干し大根のトマトジュース煮	7
なすとサクラエビのさっぱりナムル	8
まるやか和ピクルス	8

### 🍴スープでおいしく!

和風ポトフ	9
たっぷり白菜の酸辣湯	9

### 🍴おもてなしでおいしく!

トマトだしの玉ねぎ肉詰め	10
鮭のアクアパッツァ	10

### コラム

おいしい野菜を選ぶポイント	11
野菜の保存方法	13

(協力:野菜ソムリエプロフードレシビスト 香月りさ)

### このレシピブックのマークの説明



「しんじゆく野菜の日」にご協力いただいている区内給食施設で提供された野菜たっぷりメニューを、家庭用にアレンジして紹介しています。



区が開催している“かんたん”にできる野菜料理が学べる講座で実施したレシピを紹介しています。



掲載したレシピでとれる1人分の野菜量を示しています

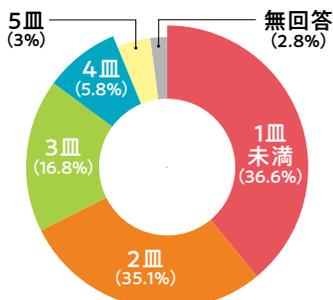


調理にかかる時間の目安を示しています

# 1日に必要な野菜はどれくらい?

健康づくりのために1日に必要な野菜の量は**350g**です。目安としては、直径10cmぐらいの**小皿に5皿分**の野菜料理を食べると、350g程度の野菜をとることができます。しかし、調査の結果、約9割の新宿区民は野菜料理の摂取量が1日5皿未満であり、全体を平均すると1日約1.95皿しか野菜料理を食べていないことがわかりました。

### 区民が食べている野菜料理の皿数



出典:平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査

### 野菜料理5皿分の例



かぼちゃの煮物



冷やしトマト  
(トマト約1/2個)



サラダ(小)



具だくさん  
みそ汁



ほうれん草の  
お浸し

# しんじゅく野菜の日



◀しんじゅく野菜の日ロゴマーク

平成30年4月より、区民の皆さんに野菜のおいしさや魅力について知っていただき、野菜を食べるきっかけとなるよう、野菜の「や」にちなみ毎月8日を「しんじゅく野菜の日」とし、様々な取り組みを行っています。

## 取り組み その1

### 野菜のおいしい食べ方や魅力を紹介しています！

簡単にできる野菜料理を広報しんじゅくや区のホームページなどで紹介しています。また、区内にある新宿淀橋市場協会にご協力いただき、旬の野菜についてのコラムを毎月区のホームページに掲載しています。



**野菜に首ったけ!~毎月8日はしんじゅく野菜の日**  
7月はオクラを使った料理を紹介します。夏は多くの野菜が旬を迎える季節です。彩り豊かなものが多く、量野菜を食事に取り入れると食卓が華やかになります。  
【問合せ】健康づくり課 健康づくり推進係(平日9時～17時) ☎527333047 ☎527333930へ

7月のレシピ <b>オクラのオイスター</b> リー・愛人のる	オクラ 6本 パプリカ 1/2個 ちくわ 2本 ごま油 小じ1と1/2 水 大さじ2	しょうゆ 小さじ1/2 みりん 小じ1/2 A オイスターソース ……小じ1 水 大さじ2
---------------------------------------	--	---

●作り方(2人分)  
①オクラは取らずに皮を削り、斜め半分に切る。パプリカは5mm程度の厚切り、ちくわは縦半分に切ってから5mmの斜め切りをする。  
②フライパンにごま油を入れ、①のオクラを炒める。1分程度炒めたら①のパプリカ、ちくわとAを入れ、蓋をして3分程度煮る。  
③蓋を開け、水分がなくなるまで火にかける。



## 取り組み その2

### 区内のお店と一緒に野菜をとりやすい環境づくりをしています！

区内のスーパーマーケットや飲食店に協力していただき、野菜の販売促進や野菜たっぷりメニューの提供など、手軽に野菜がとれる環境づくりをしています。



## 取り組み その3

### 「しんじゅく野菜の日」について周知しています！

野菜を食べた方がよいことはわかっているけれども、つい好きなのものに偏ってしまうこともあります。「しんじゅく野菜の日」を様々な機会に目にしていただくことで、野菜摂取について意識してもらえるようにしています。



## 彩り野菜のバジルご飯丼

(レシピ提供) 野菜ソムリエプロ フードレシピスト 香月りさ

1人分の  
野菜量  
215g

調理時間  
の目安  
25分

### 材料 (2人分)

なす	1本	ミニトマト	5個
赤パプリカ	1/2個	粒マスタード	小さじ2
黄パプリカ	1/2個	① バルサミコ酢	大さじ1
ズッキーニ	1本	塩・こしょう	少々
ベーコン	200g	ご飯	茶碗2杯
オリーブオイル	大さじ1	バジルペースト	大さじ4
にんにく	1片	粉チーズ	小さじ2



### 作り方

- ① なす、パプリカ、ズッキーニ、ベーコンは一口大に切る。
- ② オリーブオイルをひいたフライパンでスライスしたにんにくを炒め、香りがたったら①を加えて炒める。
- ③ ②に4等分に切ったミニトマトを加えてさっと炒め、①を加える。
- ④ ボウルにご飯を入れ、バジルペースト、粉チーズを加えてよく混ぜる。
- ⑤ ④を器に盛り、上から③をかける。

## 野菜のライスピザ

1人分の  
野菜量  
85g

調理時間  
の目安  
20分

### 材料 (2人分)

玉ねぎ	1/4個	ご飯	茶碗2杯
ミニトマト	4個	塩・こしょう	少々
ロースハム	3枚	油	大さじ1
ブロッコリー	60g	ケチャップ	大さじ2
卵	2個	ピザ用チーズ	適量



### 作り方

- ① 玉ねぎはスライス、ミニトマトは半分、ロースハムは一口大に切る。ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
- ② ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、ご飯を加えてさらに混ぜ合わせ、塩・こしょうをする。
- ③ 油をひいたフライパンに②を流し入れ、ご飯を平らにならしてから蓋をしてきつね色になるまで焼く。
- ④ ③をひっくり返してケチャップを薄く広げ、①とピザ用チーズを上のにせる。
- ⑤ 蓋をして、弱火から中火でチーズが溶けるまで加熱する。

# 野菜たっぷりナシゴレン

(レシピ提供) 株式会社グリーンハウス

1人分の  
野菜量  
145g

調理時間  
の目安  
30分

しんじゆく  
野菜の日  
提供  
レシピ

## 材料 (2人分)

玉ねぎ	小1/3個	むきえび	50g	黄パプリカ	1/6個
ピーマン	1/2個	ナシゴレンソース	大さじ3	れんこん水煮	40g
エリンギ	小1本	ご飯	茶碗軽く2杯	青じそドレッシング	大さじ1
油	大さじ1	レタス	1枚	胡麻ドレッシング	大さじ1
かぼちゃ	半月で2枚	きゅうり	1/3本	ミニトマト	2個
卵	2個	セロリ	1/5本		

## 作り方

- ① ②の材料を粗みじん切りにする。
- ② 大さじ1/2の油をひいたフライパンにかぼちゃと卵を割り入れ、ごく弱火で蓋をして焼く。卵は半熟目玉焼きに、かぼちゃは火が通ったら、一旦取り出す。
- ③ ②のフライパンに残りの油を再度ひき、えびを入れて炒める。えびに9割程度まで火が通ったら、①を加えて炒める。
- ④ ③の野菜に火が通ったら、ナシゴレンソースを加えてひと煮立ちさせた後、ご飯を加えて炒め合わせる。
- ⑤ レタスは一口大、きゅうりは輪切り、セロリ、黄パプリカ、れんこんはスライスする。
- ⑥ ボウルに青じそドレッシングと胡麻ドレッシングを入れて混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥に⑤の野菜を加え、軽く混ぜ合わせる。
- ⑧ 皿に④、②、⑦、ミニトマトを盛り付ける。



店舗提供時の様子



# 野菜たっぷりプルコギ

(レシピ提供) 株式会社グリーンハウス

1人分の  
野菜量  
160g

調理時間  
目安  
20分

しんじゅく  
野菜の日  
提供  
レシピ

## 材料 (2人分)

玉ねぎ	1/2個	おろしにんにく	2g (チューブ1cm程度)
ピーマン	1個	牛肉	150g
人参	1/4本(40g)	焼肉のたれ(甘口)	大さじ3
<b>A</b> 水煮たけのこ	40g	<b>B</b> しょうゆ	小さじ1/3
しめじ	1/3袋	コチュジャン	小さじ1/3
きくらげ(乾燥)	2g	サニーレタス	2枚
大豆もやし	1/2袋	糸唐辛子	少々
油	大さじ1と1/2		

## 作り方

- ① 玉ねぎとピーマンはスライス、人参と水煮たけのこは短冊切りにする。  
しめじは小房に分け、きくらげは水で戻しておく。
- ② 油をひいたフライパンにおろしにんにくを入れ、焦がさないように弱火で熱し、香りが出たら牛肉を加えて炒める。
- ③ ②の牛肉に7割程度まで火が通ったら、**A**の材料を人参、玉ねぎなど火の通りにくい野菜の順に加えて炒める。
- ④ ③に火が通ったら、混ぜ合わせた**B**を加え、さっと炒める。
- ⑤ 皿にサニーレタスをひき、④を盛り付け、糸唐辛子を上に飾る。



店舗提供時の様子

# スープカレー

(レシピ提供) 東京ビジネスサービス株式会社

1人分の  
野菜量  
130g

調理時間  
の目安  
30分

しんじゆく  
野菜の日  
提供  
レシピ

## 材料 (2人分)

鶏もも肉……………	100g	}	カレールー……………	1かけ
人参……………	1/4本(40g)		①	カレー粉……………
じゃがいも……………	小1個	}	固形コンソメ……………	1個
なす……………	1/2本		ブロッコリー(冷凍可)……………	2房(30g)
玉ねぎ……………	小1/2個(80g)		カリフラワー(冷凍可)……………	2房(30g)
油……………	適量			
かぼちゃ……………	半月で2枚			
水……………	400cc			



## 作り方

- 1 鶏もも肉、人参、じゃがいも、なすはそれぞれ半分に切り、玉ねぎはくし切りにする。
- 2 油を多めに入れたフライパンで、なすとかぼちゃを揚げ焼きにする。
- 3 じゃがいもはラップをして500Wの電子レンジで3分程度加熱する。
- 4 鍋に分量の水を入れて沸騰させ、①を加えて、鶏肉、人参、玉ねぎを入れて柔らかくなるまで煮たら、ブロッコリー、カリフラワーを加えてさらに煮る。
- 5 ④を器に盛り、②と③の野菜をトッピングする。

# せん切り野菜と豚肉のカレー炒め

(レシピ提供) 野菜ソムリエプロ フードレシビスト 香月りさ

1人分の  
野菜量  
75g

調理時間  
の目安  
20分

## 材料 (2人分)

じゃがいも……………	1個	}	カレー粉……………	大さじ1
人参……………	1/3本(50g)		①	ウスターソース……………
玉ねぎ……………	1/2個(100g)	}	しょうゆ……………	大さじ1と1/2
豚バラ肉(薄切り)……………	150g		酒……………	大さじ1
油……………	大さじ1			



## 作り方

- 1 じゃがいもと人参はせん切り、玉ねぎはスライスする。豚肉は一口大に切る。
- 2 じゃがいもは水を張ったボウルに入れて、2~3回水を変えながらでんぷんを洗い流し、ザルにあげて水気を切る。
- 3 油をひいたフライパンで豚肉を炒め、色が変わってきたら②と人参、玉ねぎを加えて野菜がしんなりするまで炒める。
- 4 ①を加えて炒め合わせる。

## 大根とホタテ缶のサラダ

1人分の  
野菜量  
120g

調理時間  
の目安  
15分

### 材料 (2人分)

大根	1/4本
かいわれ大根	1/2パック
ホタテ缶(小)	1缶
マヨネーズ	大さじ2
プレーンヨーグルト	大さじ2
すりごま(白)	大さじ1
塩・こしょう	少々



### 作り方

- ① 大根は薄いいちょう切りにし、塩(分量外)をふって混ぜ合わせ、しばらくおいておく。
- ② かいわれ大根は根を切り落とし、半分に切る。
- ③ ①を加えて混ぜ合わせ、かいわれ大根がしんなりしたら、水気を絞る。
- ④ ボウルに②とホタテ缶を汁ごと入れて混ぜ合わせておき、そこに水気を絞った③を加えて和え、塩・こしょうで味を調える。

## 切り干し大根のトマトジュース煮

1人分の  
野菜量  
70g

調理時間  
の目安  
40分

(レシピ提供) 野菜ソムリエプロ フードレシピスト 香月りさ

### 材料 (2人分)

切り干し大根	20g
トマトジュース	300cc
にんにく	1/2片
玉ねぎ	1/4個
オリーブオイル	大さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々



### 作り方

- ① 切り干し大根は水でさっと洗い、トマトジュースに15分ほどつけてもどす。
- ② にんにくはみじん切り、玉ねぎは5mm幅にスライスする。
- ③ オリーブオイルをひいた鍋でにんにくを炒め、香りがたったら玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ④ ③に①を戻し汁ごと加え、塩、こしょうを加え、水分がなくなるまで中火で煮詰める。

# なすとサクラエビのさっぱりナムル

1人分の  
野菜量  
120g

調理時間  
の目安  
20分

## 材料 (2人分)

なす	3本	サクラエビ	大さじ1
ごま油	小さじ2	すりごま(白)	小さじ1
酢	小さじ1	青じそ	2枚
しょうゆ	小さじ1		
すりおろしにんにく(チューブ可)			
	小さじ1/4		



## 作り方

- ① なすはヘタを切り落とし、ピーラで縞模様に皮をむく。水にくぐらせラップをし、600Wの電子レンジで4分加熱する。加熱後すぐにラップをはずして皿にのせ、粗熱をとる。
- ② 大き目のボウルにAを入れて混ぜ合わせ、サクラエビをくずし入れる。
- ③ ①のなすを縦半分にした後、斜め1cm幅に切り、②に入れて和える。
- ④ 器に③を盛り付け、すりごまをふり、せん切りにした青じそをのせる。

# まろやか和ピクルス

調理時間  
の目安  
15分

## 材料 (作りやすい分量)

きゅうり	1本	酢	小さじ4
大根	1/6本(130g)	水	200cc
人参	1/5本(30g)	塩	小さじ1
		しょうゆ	小さじ1
		砂糖	大さじ1
		かつおぶし	ひとつまみ
		レモンの輪切り	1枚



冷蔵庫の常備菜として…

## 作り方

- ① きゅうり、大根は拍子木切り、人参は短冊切りにする。
- ② 容器に①を入れ、合わせておいたAを入れ漬ける。
- ③ 半日～1日くらい漬け込み、2日以内を目安に食べきる。

## 和風ポトフ

(レシピ提供) 株式会社東急スポーツオアシス

1人分の  
野菜量  
80g

調理時間  
の目安  
20分

かんたん  
料理  
教室

### 材料 (2人分)

ベーコン	40g	水	300cc
かぶ	1個	白だし	大さじ1強
ごぼう	6cm	顆粒コンソメ	小さじ1
人参	1/5本(30g)	しょうが	1/2片
しいたけ	小2枚		
スナップエンドウ	2本		



### 作り方

- 1 ベーコンは1cm幅、かぶは1/4、ごぼうは斜め切り、人参は乱切り、しいたけは軸を切っておく。
- 2 スナップエンドウは塩ゆでし、水にとって冷ましておく。
- 3 鍋に分量の水、白だし、顆粒コンソメ、薄切りにしたしょうがを入れて火にかけ、①の材料を入れて柔らかくなるまで煮る。
- 4 器に盛り、上にスナップエンドウを飾る。

## たっぷり白菜の酸辣湯

1人分の  
野菜量  
100g

調理時間  
の目安  
15分

### 材料 (2人分)

豚バラ肉(薄切り)	50g	しょうゆ	大さじ1
人参	1/4本(40g)	黒酢(酢)	大さじ1
白菜	2枚(150g)	片栗粉	大さじ1/2
長ねぎ	5cm(15g)	卵	1個
水	400cc	ラー油	適量
鶏ガラスープの素	大さじ1	みつば	適宜



### 作り方

- 1 豚肉、人参、白菜は1cm程度の短冊切りに、長ねぎは小口切りにする。
- 2 鍋に分量の水と鶏ガラスープの素を入れ、沸騰したら①を加えて煮る。
- 3 ②にしょうゆと黒酢を加えて味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4 溶き卵を流し入れ、ひと煮立ちさせる。
- 5 ④を器に盛り付け、ラー油を加え、みつばを散らす。

## トマトだしの玉ねぎ肉詰め

1人分の  
野菜量  
210g

調理時間  
の目安  
40分

(レシピ提供) 野菜ソムリエプロ フードレシピスト 香月りさ

### 材料 (2人分)

玉ねぎ……………2個	A	白だし……………大さじ1
鶏ひき肉……………100g		水……………150cc
卵黄……………1個		ミニトマト……………2個
酒……………少々		青ねぎ……………適宜
塩・こしょう……………少々		
クリームチーズ……………30g		



### 作り方

- 玉ねぎは上部を切り落とし、ラップをして500Wの電子レンジで5分加熱し、粗熱がとれたら外側の2枚を残し、内側をフォーク等でくり抜く。
- くり抜いた玉ねぎはみじん切りにし、鶏ひき肉、卵黄、酒、塩・こしょうを加えてよく混ぜる。
- ①に②を1/3詰めたら、クリームチーズを手でちぎりながらのせ、その上から残りの②をたっぷり詰め込む。
- 耐熱容器に③を並べ、Aとみじん切りにしたミニトマトを玉ねぎの周囲に流し入れ、ラップをして500Wの電子レンジで10分加熱し、小口切りにした青ねぎを散らす。

## 鮭のアクアパッツァ

1人分の  
野菜量  
100g

調理時間  
の目安  
20分

かんたん/  
料理  
教室

(レシピ提供) 株式会社東急スポーツオアシス

### 材料 (2人分)

鮭……………2切	あさり(砂抜き)……………6個
玉ねぎ……………1/3個(60g)	水……………100cc
パプリカ……………1/3個(60g)	白ワイン……………大さじ2
オリーブオイル……………大さじ2	ハーブ(タイムなど)……………適量
にんにく……………1片	塩・こしょう……………少々
ミニトマト……………6個	



### 作り方

- 鮭は塩(分量外)を振っておく。玉ねぎとパプリカはくし切りにする。
- オリーブオイルをひいたフライパンにみじん切りにしたにんにくを入れ、香りが出てきたら鮭を入れて両面を焼く。
- ②に玉ねぎ、パプリカ、ミニトマト、あさりを加え、分量の水、白ワイン、ハーブを入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- 塩・こしょうで味を調える。

# おいしい野菜を選ぶポイント

食卓によく並ぶ代表的な野菜の見分け方や使いきれなかった時に便利な冷凍保存の方法などを紹介します。



通年出まわる真っ赤なトマト。  
旬の時期は露地栽培のものが夏(6~8月)、  
ハウス栽培のものが春先(2~5月)になります。

## 🔍見分け方

- 皮にハリとツヤがあるもの
- 色づきがよく、全体に丸く硬くしまっているもの
- ヘタが緑色にピンと張って、イキイキしているもの
- トマトのおしり部分から放射線状に線が現れている(スターマークがある)もの



## ❄️冷凍保存

- ヘタを取って丸ごとラップをして冷凍  
冷凍するとうま味成分を感じやすくなります
- 凍ったまま水をかけると皮がキレイにむけます
- 冷凍すると繊維がくずれ、ペーストにしやすくなるので、パスタソースなどの料理に向いています



葉物のキャベツは時期により出回る種類が異なるので、選び方も変え、それぞれの季節にあった食べ方を楽しみましょう。

## 🔍見分け方

- 3~5月の春キャベツは持った時にふわっとしているもの
- 12月~2月頃の冬キャベツは、ずっしりと重みを感じるもの
- 底の軸の大きさが500円玉くらいで切り口が変色しておらず、白い状態のもの
- カット売りの場合は、断面が盛り上がっていないもの、葉が黄ばんでいないもの



産地を変えて一年中栽培されているので、通年お店に並んでいます。18~20℃の気温で成長する野菜なので、秋から冬にかけて甘味が増して味がよくなります。

### 見分け方

- 軸の部分が太いもの、細いものがある
- 軸が太いものは繊維が固く、細いものは柔らかく甘い



#### 軸が太いもの

・煮くずれしにくいので、煮物やカレーなど加熱する料理に向いています



#### 軸が細いもの

・サラダなど生食向きです  
・ペーストにもしやすく、煮ると甘みが増すので、離乳食にも適しています



一般的に「なす」として販売されている中長なすのほか、水分が多くてやわらかい水なす、加熱調理に向いている米なすなどの種類があります。

### 見分け方

- 皮の色が濃い紫のもの
- ヘタのとげが痛いくらいに立っているもの
- 表面にハリとツヤがあり、しわがないもの

### 冷凍保存

- ヘタとガクをとり、縦半分切ってラップで表面を覆ってから保存袋で冷凍
- 凍ったまま好きな大きさに切り、そのまま炒め物やスープなどに使います



花野菜のブロッコリーは小さな蕾(花蕾)が集まった部分です。サラダだけでなく、シチューやスープの具、グラタン、パスタなどいろいろな食べ方ができます。

### 見分け方

- 蕾の粒が引き締まって密集し、丸くこんもりと盛り上がっているもの
- 緑色が濃いもの
- 切り口がみずみずしく、茎に空洞の‘す’が入っていないもの

## 野菜の保存方法

収穫した後も野菜は生き続けています。そのため、芽が出たり、水分を必要としたり、ガスを発生したりしてしまいます。

購入後はなるべく早めに調理し、無駄なく賢く最後までおいしく使い切りましょう。

野菜をよりおいしく保存するコツとして、  
その野菜が育った環境を思い浮かべてみるとよいでしょう。

### 夏に旬を迎える実野菜

ex) トマト、きゅうり、なす、ピーマン

太陽の日差しをたっぷり受けて成長する実野菜は、温かい環境を好みます。そのため、冷蔵庫で長時間冷気に当ててしまうと低温障害を起こしてしまいます。



実野菜は冷やしてサラダなどで食べることも多く、暑い日はひんやりとした食感にもおいしさを感じます。そのため、冷蔵庫で冷やしてから食べるのも良いですが、その場合は購入後2～3日で食べきるようにしましょう。

## 大地に根を張り、上に向かって成長する葉野菜

ex ほうれん草、こまつな、チンゲン菜

野菜は収穫した後も生きているため、横に寝かせて保存すると育った環境と異なるのでストレスがかかり、自分に蓄えられた栄養分を消費してしまいます。



水で洗った後、ペーパータオルなどでくるんでからラップで保存



牛乳パックのような筒状のものに入れて立てて保存

## 根を食べる根菜類

ex 大根、カブ、にんじん

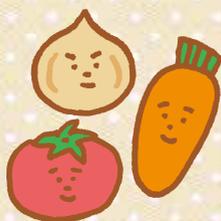
根を食べる根菜類は土の中で育ちます。土付きのものは洗い流してしまうと日持ちが悪くなってしまいますので、なるべく土付きのまま新聞紙にくるんで保存しましょう。大根やカブなど葉がついているものは、葉から水分を消費してしまうので切り落として別に保存するのがお勧めです。



なるべく土付きのまま新聞紙に包む



葉がついているものは切り落とす



**編集・発行** 新宿区健康部健康づくり課 新宿区新宿5-18-21  
TEL:03-5273-3047 FAX:03-5273-3930

**協力** 野菜ソムリエプロ フードレシピスト 香月りさ  
株式会社グリーンハウス(株式会社トーハン社員食堂委託事業者)  
東京ビジネスサービス株式会社(新宿区役所職員食堂けやき委託事業者)  
株式会社東急スポーツオアシス(しんじゅく Vege-kitchenかたん料理教室委託事業者)  
(順不同)