

八百屋さんおいさんの 包んで美味しいお野菜レシピ

お野菜丸ごとレシピを教える人

三浦青果店 三浦崇志

大分市青果商業協同組合所属。
南大分にある三浦青果店を営む他、県内外での産地研修やテレビやメディアで野菜料理の紹介や野菜高騰時の代替えレシピ考案など、野菜に関する活動を行っている。またInstagramを通じて毎日、簡単野菜料理を消費者の方々に伝えている。



大根を丸ごと味わう！

大根とツナの手巻きサラダ

調理時間 10分 4人分

●材料

大根 …… 1/4本
ツナ缶 …… 1缶
マヨネーズ …… 適量
塩 …… 少々

●作り方

- ①大根を皮ごと薄切りに切り大根の葉を小口切りにする。
- ②大根と大根の葉に塩をまぶして軽く揉んでおく。
- ③ツナと②とマヨネーズを混ぜ合わせ、大根を水洗いして塩を落としてから水気を取りお皿に大根を盛ってツナを乗せて巻いて食べる。



煮込まずめんつゆで即席で美味しい！

レンチンロール白菜

調理時間 30分 4人分

●材料

白菜 … 4枚
鳥ミンチ … 100g
残り野菜 … 適量
塩こしょう … 適量
水 … 50cc
麺つゆ … 50cc

●ひとロメモ

麺つゆの代わりにケチャップやコンソメを使うとバリエーションも増えます。

●作り方

- ①白菜の葉の厚い芯の部分を削ぎ切りし、微塵切りをする。緑の葉の部分と水を少量入れる。ラップして600Wで3分レンチンして、しんなりさせる。



- ②ミンチに白菜の芯のみじん切りと残り野菜、塩こしょうをふり混ぜ合わせてタネを作る。



- ③キャベツでタネを巻いて、ロールキャベツがキッチリ入るくらいの耐熱皿などに入れて、浸るくらいの水と麺つゆを入れて10分くらいレンチンしてお皿に盛って出来上がり。





フードディレクターの 丸ごと食べきり使いきりレシピ



使いきり料理を教える人

フードディレクター 木村 真琴

塩ソムリエ／野菜ソムリエ／薬膳コーディネーター
飲食店のメニュー開発・店舗設計、県内外企業の製品開発・
企画を手掛ける。また全国各地での食に関するセミナー講師
や、映画やテレビ番組の料理企画プロデュース等、食に関す
る幅広いフードディレクション業を営む。



残り物のおかずや余ったお野菜で！

栄養満点おにぎらず

調理時間：10分 1個分

●材料

ごはん・・・お茶わん1杯分
のり・・・1枚
残り物のおかずや野菜・・・ご飯と同じ量

●作り方

- ①ひし形に敷いた海苔に、半量のご飯を四角く広げてのせる。
- ②お好みの具材をのせ、その上に残り半量のご飯を乗せる。
- ③のりに水をつけ、左右上下の焼き海苔をたたむ。
- ④海苔の折りたたんだとじ目を下にして、そのまま5～10分ほど置く。
- ⑤包丁で切る（包丁を布巾などで湿らせておくと切りやすい）

●ひとロメモ

ラップは使わずごみ減量！根菜の野菜は千切りにして塩もみし、しんなりさせてから挟むと食べやすいです。



残り物のおかずを野菜で巻いて楽しい！

いろいろ残り物で レタスのトルティーヤ

調理時間：15分 2人分

●材料

レタスの葉・・・4枚程度
残り物のおかずや端っこ野菜・・・お好み量

●トルティーヤの具

A 合いびき肉・・・200g
A 焼肉のたれ・・・大さじ1
A 粗びき黒コショウ・・・少々
A オリーブ油・・・小さじ1

●作り方

- ①レタスの皮を剥ぎ、芯はみじん切りする
- ②端っこ野菜は食べやすいように切り、残り物のおかず等は温めておく。
- ③フライパンにAとみじん切りしたレタスの芯を入れて水分が無くなるまで炒める。
- ④お好みの具材と③を、野菜の皮で巻いていただく。

●ひとロメモ

Aにカレー粉やクミンを加えるとエスニック風になります。



南アフリカの家庭料理！！

残ったカレーで お気軽サモサ

調理時間：40分 2人分

●材料

餃子の皮・・・10枚
じゃがいも・・・中1個
◆ 余ったカレー・・・大さじ1
◆ 塩こしょう・・・少々
サラダ油・・・大さじ3

●作り方

- ①じゃがいもは皮を剥いてひと口大に切る
- ②耐熱容器に入れ600Wの電子レンジで6分加熱し、取り出しつぶす。
- ③◆を②に加えて良く混ぜる
- ④餃子の皮のふちに指で水を付け、③を小さじ1程度すくい真ん中に置き、下を折り次に左右を折り三角形にする。
- ⑤サラダ油をフライパンに敷き④を揚げ焼きにする



発酵なしでフライパンで簡単！

残り物のおかずで 簡単ちぎりパン

調理時間：30分 10個分

●材料

- ◆強力粉 …………… 300g
- ◆ベーキングパウダー …………… 10g
- ◆砂糖 …………… 大さじ3
- ◆塩 …………… 3g
- ◆バター …………… 30g
- ◆卵 …………… 1個
- ◆牛乳 …………… 130ml
- 残り物のおかず等 …… お茶碗1杯分程度

●作り方

- ①ボウルに◆を入れてこねる。
- ②10等分に手のひらに生地を広げ、おかず等を入れて包んで丸め、包み終わりを下にして置き、残りも包む。
- ③フライパンに油（分量外）を薄くひいて②を並べ、フタをして弱火で10分ほど焼く。ひっくり返し、フタをしてさらに10分ほど焼く。



お肉の旨味でお野菜が美味しくなる！

野菜がお皿の かぶせて包むシュウマイ

調理時間：20分 4人分

●材料

- ◆ひき肉 …………… 250g
- ◆しょうが（すりおろし） …… 小さじ1
- ◆醤油 …………… 大さじ1
- ◆砂糖・ごま油・塩 …… 小さじ2
- ◆片栗粉 …………… 大さじ2
- レタスの外皮や野菜の皮 …… 好みの量
- ぎょうざの皮 …………… 1パック
- 水 …………… 100cc

●作り方

- ①ボウルに◆を入れて、よくこねる。
- ②フライパンにちぎったレタスや野菜の皮を敷く。
- ③その上にスプーンですくった①をくっつかないように並べてその上にシュウマイの皮を乗せぎゅっと1度つまむ。
- ④水を注ぎ火をつけ、沸々したら中火にして7分蓋をして蒸し焼きにする



冷凍した豆腐をお肉の代わりに！

冷凍豆腐の ワンタンのスープ

調理時間：15分 4人分

●材料

- 餃子の皮 …… 10枚
- 冷凍した豆腐 …… 1/4丁
- 野菜の皮等 …… 片手分程
- 生姜（すりおろし） …… 小さじ2
- 塩こしょう …… ひとつまみ
- ◆ 水 …… 400ml
- ◆ 鶏ガラスープの素 …… 小さじ2
- ◆ しょうゆ …… 小さじ1

●作り方

- ①野菜をみじん切りにし、豆腐は解凍し水けをきる
- ②ボウルに①と塩こしょうを入れよく混ぜ合わせる。
- ③餃子の皮に②をのせ、縁に水をつけて閉じる。
- ④鍋にAを入れ中火にかける。ひと煮立ちしたら③を入れ、浮き上がってくるまで中火でゆでる。

●ひと口メモ

茹でる前の餃子（ワンタン）は冷凍保存ができるので、作り置きにもお勧めです。好みでラー油を垂らしても。



パイ生地を使わずフライパンで即席！

かぼす風味の 皮ごとアップルパイ

調理時間：30分 4個分

●材料

- りんご …… 1個
- ◆ 砂糖 …… 30g
- ◆ かぼす汁 …… 小さじ1
- ◆ シナモンパウダー …… 小さじ1/4
- 水溶性薄力粉 ……（薄力粉 大さじ1：水 大さじ2）
- 春巻きの皮 …… 4枚
- 油 …… 大さじ4

●作り方

- ①りんごを1/4に切り種を取り、皮のまま3センチほどの角切りにする。
- ②フライパンに◆を入れ、弱火でりんごの色が変わるまで炒める。
- ③春巻きの皮に②を乗せ包む。
- ④フライパンに油を入れ、③を並べて中火で揚げ焼きをする。

