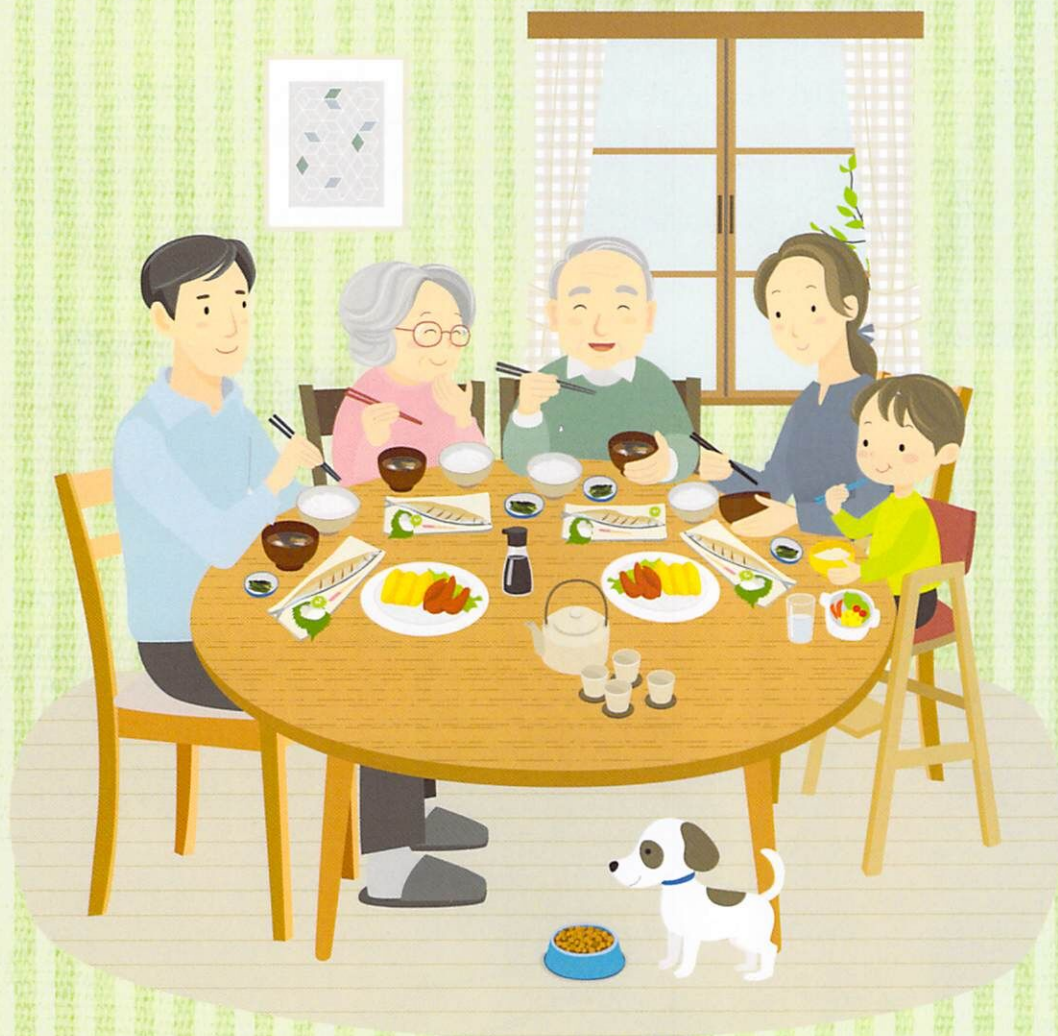


2022.2.27 Original Recipe Book

親子で食べきり使いきり レシピBOOK



レシピ考案提供／
三浦青果店 三浦崇志（野菜）
フードアナリスト 木村真琴（その他）

八百屋さんおいさんの お野菜丸ごと秘伝レシピ

The process of eating all the vegetables taught by the greengrocer.

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。



コールスロー

●材料 (2~4人前)

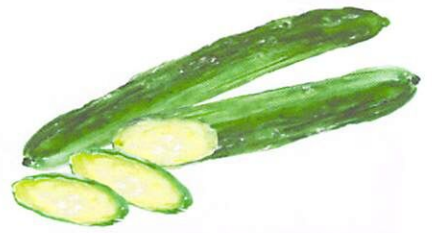
- キャベツ 大玉の葉5~6枚
- 紫玉葱 1/2玉
- 人参 お好みの量
- ☆マヨネーズ 大さじ3
- ☆プレーンヨーグルト 大さじ3
- ☆レモン汁 適量
- ☆にんにく 小さじ1
- 塩 少々

●作り方

- ①野菜を食べやすい大きさにカットしキャベツの芯は薄くカット！人参はよく洗い皮はピーラーで剥く
- ②ザルにカットした野菜を全て入れ塩を振り軽く揉んで5分ほど置いてギュッと絞って余分な水分を抜く
- ③野菜に塩を振っている間に☆の調味料を混ぜ合わせ水分を切った野菜を混ぜ合わせたら出来上がり！

キュウリが沢山ある時の大量消費レシピ！

八百屋のおいさんの ポリポリキューちゃん漬け



調理時間：10分

4人分

●材料

- キュウリ …… 大10本の場合、小～中の場合20本
- ☆生姜 …………… 1～2片
- ☆唐がらし …………… お好みの量
- ☆酢 …………… 200cc
- ☆醤油 …………… 300cc
- ☆みりん …………… 200cc
- ☆白だし …………… 100cc
- ☆出汁昆布 …………… 1～2枚

●作り方

- ①キュウリがはいるくらいの鍋に水をたっぷり入れ沸騰したら火を止め、そのままキュウリを入れて3～5分漬けて好みの大きさにカットする。
- ②☆の材料を別の鍋に入れて1分ほど煮詰めたら①を鍋に入れ火を止める。
- ③冷めたら再び沸騰させ熱が冷めたら出来上がり。



大根は皮も葉も栄養価が高く食べれるので捨てずに使いきるのがポイント！

大根の葉のふりかけ

調理時間：8分

4人分

●材料

- 大根の葉 …… 適量
- ごま油 …… 適量
- 醤油 …… 適量
- ちりめんじゃこ …… 適量
- ごま …… 適量
- 唐辛子 …… お好みで

●作り方

- ①大根の葉をきざみ、中火にかけたフライパンにごま油を入れ唐辛子・大根の葉を炒める
- ②醤油を回しいれ水分が飛んだらちりめんじゃこを入れ皿に盛りゴマをふる
- ③白いご飯に乗せて出来上がり。



じゃが芋に食中毒を起こす可能性がある
ソラニンやチャコニンといった天然毒素
があるので皮は剥いて食べましょう



★ ★ ★
モチッ！カリッ！
じゃが芋のチヂミ



●材料 (2~4人前)

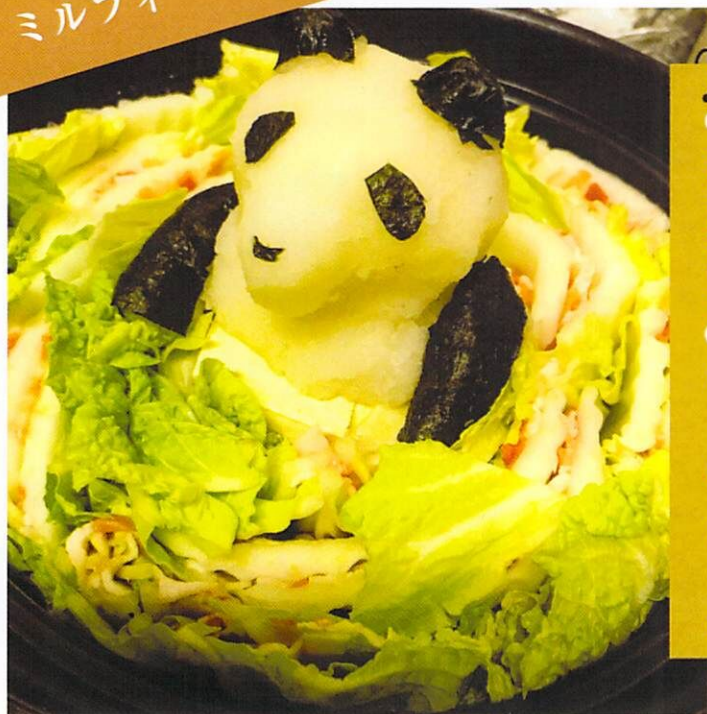
お好きなじゃが芋 …… 大1玉中2玉
ニラ …… 1/2束 (余っている野菜でも)
人参 …… お好みの量 ()
片栗粉 …… 大さじ2~3
顆粒だし …… 少々
塩コショウ …… 適量
ゴマ油 …… 大さじ1
(付けタレ)
☆醤油・酢 …… 大さじ1~2

●作り方

- ①じゃが芋の皮を剥いてボールの中に丸ごとすりおろす。ニラと人参も食べやすい大きさにカットして片栗粉、塩コショウ・顆粒だしを全て混ぜ合わせる。
- ②熱したフライパンにゴマ油を回し入れ①を入れて中火~強火で両面に焼き色が付いたらお皿に盛る。☆を混ぜ合わせ添える。

★ ★ ★
みぞれ
ミルフィーユ鍋

大根おろしでパンダやシロクマを作ると
インスタ映えしますよ~



●材料 (2~4人前)

大根 …… 1本
白菜 …… 1/2本
豚肉 …… 300g
大根の搾り汁 …… 大根1本分
白だし …… お玉1~2杯分
お塩 …… 少々

●作り方

- ①大根の皮を剥き大根を擦りおろし水気をしっかりと搾る。(大根の搾り汁は取っておく)
- ②白菜を一枚ずつはがしその上に豚肉を乗せ3~4cm間隔で切る。
- ③鍋に2を放射線状に並べ汁気を切った大根おろしをのせ大根の搾り汁と白だしを入れ火にかける。
- ④具材が煮えたら塩で味を調える。

フードアナリストの 簡単使い切りのレシピ

Easy disposable recipe by Food Analyst!!

使いきり料理を教える人

合同会社FUKUO 木村 真琴

塩ソムリエ／フードアナリスト

県内外企業や都内大手百貨店の製品開発や企画指導を手掛ける。また全国各地での食に関するセミナー講師や、各メディアでの料理番組講師、テレビ番組の料理企画プロデュースをするなど、食に関する幅広いコンサル業を営む。



お家ある“片栗粉”で簡単スイーツ！

お手軽

ミルクプリン

調理時間：10分

4人分

かんたんレシピ

●材料

牛乳 …………… 300CC
片栗粉 …………… 大さじ2
砂糖 …………… 大さじ2

●作り方

- ①鍋に全ての材料を入れてよく混ぜ、弱火にかける。
- ②混ぜながらもったりしてきたら火からおろし容器に入れる。
- ③冷蔵庫で2時間ほどラップをして冷やす。
※二層にする場合は②を1/3残し苺ジャムを大さじ1入れ弱火にかけながら混ぜる



煮物でも炒め物でも何でもOK！

残り物のおかずの ミートパイ

調理時間：40分 4人分

●材料

パイシート	2枚
★ひき肉	200g
★残り物のおかず	両手分位
★卵	1個
★パン粉	大さじ2
★塩胡椒	少々

●作り方

- ①ボウルに★を混ぜる。
- ②パイシートを型に敷き、①を敷き詰めもう一枚のパイシートで包む。
- ③200度に温めておいたオーブンで30分程焼く。



余りがちな片栗粉はクリームソースに！

乳製品不使用の 豆乳グラタン

調理時間：15分 4人分

●材料

きのこ類	適量（しめじ1袋が目安）
エビ等（鶏肉でも）	適量（ひとつかみ分位）
玉ねぎ	1/4個くらい
塩コショウ	小さじ1/2
★豆乳	2カップ
★みそ	大さじ1
★片栗粉	大さじ1
パン粉	大さじ3

●作り方

- ①具材をスライス切りする
- ②フライパンに油(分量外)を敷き①をほんのり焦げ目が付く位に炒め、グラタン皿に入れる
- ③フライパンに★を入れ、混ぜながら弱火で煮立たせ、とろみがついたら②に回しかけパン粉をふる。
- ④180℃に温めたオーブンで約7分焼く



焼肉以外にも使える時短料理の味方！

焼肉のタレで 大分名物 鶏めし

調理時間：15分

2人分

●材料

ごはん …………… 1合分
鶏肉 …………… 150g位
ごぼう …………… 20g位
焼肉のタレ …… 100ml

●作り方

- ①ごぼうはささがきに、鶏肉は2cm角に切る
- ②フライパンに油を敷き（分量外）鶏肉を炒めて火が回ったらごぼうを入れ炒める
- ③弱火にし焼肉のタレをひと回し軽く炒める
- ④炊いたご飯と混ぜる

●ポイント

野菜は人参や余った野菜の皮などを千切りにして追加しても美味しいです



スパイス瓶は1度に使い切れない！

余った香辛料で スパイスオイル

調理時間：5分

1瓶分

●材料

クミン …………… 大さじ1
シナモン …………… 大さじ1
ブラックペッパー …… 小さじ1
鷹の爪 …………… 1本
ローリエ …………… 2枚
米油またはサラダ油 180ml

●作り方

- ①フライパンにスパイスを入れ弱火で炒める
- ②香りがしてきたら瓶に①を移し米油を注ぐ

●ポイント

- ・ハーブでも代用できます。ハーブを使う場合は炒めずにそのままオイルに漬けると良いです。
- ・カルダモン、クローブ、コリアンダー等を加えると更に本格的になりますが、他のスパイスが無くても黒胡椒のみでも美味しいオイルが出来ます。





親子で“食べきり使いきり”クッキング！

【日程】 令和4年2月27日（日）

【会場】 J:COMホルトホール キッチンスタジオ

主催：大分市環境部ごみ減量推進課



※各種コンテスト等へのレシピの流用はご遠慮ください。