

# 野菜たつぷり デリ風 秋ごはん

料理 新保千春（渋谷教室）、根本真穂子（渋谷教室）  
撮影 鈴木正美



秋も深まり、戸外は冷たい風が吹き渡る季節になりました。これからの楽しみといえば、家で食べるほっこりごはん。寒い季節こそ、おいしく過ごすのがなによりです。旬の食材はといえば秋冬野菜。肉厚のきのこ、実が充実したおいもは見るからにおいしそう。ねぎやかぶはふくふくとし、みずみずしい。三つ葉やゆずがいい香り。こんな野菜をたつぷり使ったおかずの数々を、デリカテッセン風にご紹介しましょう。

おかずの組み合わせで、お弁当や夕食に、集まると、いろいろと使ってみてください。

## れんこんきんぴら丼

甘から味で、ごはんがすすみます。  
さめてもおいしいので、お弁当にも。



ご野  
上み

### □材料(2人分)

れんこん…120g  
牛肉(こま切れ)…100g  
赤とうがらし(種をとる)…½本  
A 砂糖…大さじ½  
酒…大さじ2  
みりん…大さじ1  
しょうゆ…大さじ1  
ごま油…大さじ½  
卵…2個  
B 砂糖…大さじ1  
塩…小さじ½  
温かいごはん…300g  
紅しょうが…適量

### □作り方(調理時間 20分 / 1人分 606kcal)

- れんこんは皮をむき、3~4mm厚さのいちよう切りにする。水にさらして水気をきる。Aは合わせておく。
- 卵はときほぐし、Bを混ぜる。フライパンを温め(油はなし)、いり卵を作ってとり出す。
- フライパンの汚れをふきとる。ごま油を温め、れんこんと牛肉を中火で炒める。肉の色が変わったら、赤とうがらしとAを加え、汁気がなくなるまで炒める。
- 丼にごはんを盛り、②と③(赤とうがらしは除く)のをのせる。紅しょうがを添える。

## れんこんのイタリアンサラダ

シャキシャキおいしい。

### □材料(2人分)

れんこん…120g  
A <湯…400ml、酢…小さじ2>  
スモークサーモン…40g  
ルッコラ…20g  
B <酢…大さじ1、塩…小さじ½、こしょう…少々、オリーブ油…大さじ1>

### □作り方(調理時間 7分 / 1人分 129kcal)

- れんこんは皮をむいて薄い半月切りにし、水にさらす。鍋にAを沸かし、1~2分ゆでてざるにとる。
- ルッコラは4~5cm長さに切る。サーモンは3~4cm長さに切る。
- Bはよく混ぜ合わせる。
- 器に①と②を盛り合わせ、食べる直前にBをかける。



ご野  
上み

## れんこんもち

もちもち食感がクセになります。

### □材料(2人分)

れんこん…250g  
かたくり粉…大さじ2  
サラダ油…大さじ½  
A <砂糖・しょうゆ・みりん・酒・水…各大さじ1>  
いりごま(黒)…大さじ½

### □作り方(調理時間 10分 / 1人分 177kcal)

- れんこんは皮ごとすりおろし、軽く汁気をきる。かたくり粉を加えてよく混ぜ、6等分して円形に形作る。
- Aは合わせる。
- フライパンに油を温め、①を中火で焼く。両面によい焼き色がついたら、Aを加えてからめる。器に盛り、ごまをふる。



ご野  
上み



20分以内の

わが家の  
かんたん  
おかずレシピ

一、新鮮な食材を

一、パッと下ごしらえ

一、さっと作る

忙しい日もすぐに作れる

おいしいおかずをご紹介します。

料理 片山廣寿美（吉祥寺教室・森田陽子（渋谷教室）  
撮影 大井一鶴

カルビ肉で食べごたえたっぷり。ごはんがすすむ味つけです。

## 牛肉のペッパー炒め

## □材料（2人分）

牛カルビ肉（焼き肉用）…200g

- 酒…小さじ1
- A しょうゆ…小さじ½
- 黒こしょう…少々
- パプリカ（赤）…½個（80g）
- セロリ…½本（40g）
- しめじ…½パック（50g）
- B オイスターソース…大さじ½
- 酒・しょうゆ…各大さじ½
- かたくり粉…小さじ1
- サラダ油…小さじ2
- 黒こしょう…少々

## □作り方 [1人分526kcal]

- 1 牛肉は大きければひと口大に切り、**A**をもみこむ。
- 2 パプリカは2～3cm角に切る。セロリは筋をとり、5mm厚さの斜め切りにする。しめじは小房に分ける。
- 3 **B**は合わせる。
- 4 フライパンに油小さじ1を温め、肉を入れる。強めの中火で、色が変わるまでさっと焼き、とり出す。
- 5 続いて、油小さじ1をたす。**2**を入れ、2～3分炒める。肉を戻し入れ、**B**を加えて軽く炒める。皿に盛り、上から黒こしょう少々をふる。