



# 春の Pasta・ 春の サラダ

新キャベツ・新たまねぎなど、新物野菜がおいしい季節がやってきました。やわらかく、みずみずしい味わいを楽しめるのは今だけ。素材をいかした、絶品レシピをご紹介します。

春の Pasta は、さっぱり系から、こっくり系まで全品。サラダはひと品でも満足できるボリューム満点のものから、シンプルで手軽なものまで、バリエーション豊かに全品。お気に入りのレシピが、必ず見つかります。

料理 大塚食品株式会社 中央研究所 野菜科 監修 佐藤 佳子



新キャベツ・新たまねぎ・えんどう  
→ p.63 参照



### そら豆

【選び方】さやつきのほうが鮮度を保ちやすい。さやの緑色が濃く、ふっくらしているもの。むき豆の場合は、つめ(黒くなる部分)の色が薄いほど、やわらかくておいしい。

【保存方法】さやつきのままポリ袋に入れて野菜室に。ゆでた豆も、冷蔵庫で1～2日保存できるが、かたくなるので食べる前に再度さつとゆでるとよい。



### にら

【選び方】葉が肉厚で幅広く、葉先までハリがあるもの。葉元が太すぎると詰まりやすいことが多い。

【保存方法】ポリ袋に入れて、野菜室で保存する。袋から出すとすぐにしおれるので、調理の際も使う直前にポリ袋から出すとよい。



### 新じゃがいも

【選び方】ふつこのじゃがいもと違っては同じ。表面がなめらかで、芽が出たり、緑化したりしていないもの。全体にハリがあるもの。

【調理のコツ】新じゃがいもは皮は、薄くやわらかいので、そのまま食べられる。水分が多いため、ホクホク仕上げたい料理(揚げ物など)には、あまり向かない。

【保存方法】光にあたる芽が出るので、新聞紙などで包む。風通しのよい冷暗所で。



## Betterhome 春野菜 事典

「新にんじん」「新じゃがいも」など、「新」がつくもののほか、春から初夏にかけて旬を迎える野菜はたくさんあります。特徴を覚えておきましょう。



### グリーンピース

【選び方】さやつきのほうが鮮度を保ちやすい。緑色が濃く、さやがふっくらしているもの。袋まで豆が入っているもの。

【保存方法】さやつきのままポリ袋に入れて野菜室に。さやから出すとかたくなるので、調理直前に豆と取り出す。



### 新にんじん

【選び方】赤みが強く、表面がなめらかでつやのあるもの。黒元の切り口の輪が小さいほうが、芯までやわらかい。

【調理のコツ】冬を越して春に収穫されるにんじんでは、みずみずしく、水分が多くなっているので、生食に向く。加熱する場合は、ふつこのにんじんよりも、時間を短めに。

【保存方法】ポリ袋に入れて野菜室で。



### グリーンアスパラガス

【選び方】なるべくまっすぐで、穂先がしまっている。根元の切り口が乾燥していないもの。また根元まで緑色のもの。穂先が紫がかっているものは味がよいといわれる。

【保存方法】ポリ袋に入れ、穂先を上にして立てた状態で野菜室に。鮮度が落ちやすいので、早めに食べる。



### 新ごぼう

【選び方】ひげ根が少なく、先まである程度の太さがあるものを選ぶ。やわらかく、てにや曲がるものは避ける。

【調理のコツ】ふつこのごぼうよりアツクが少ないので、水にさらしすぎないようにする。

【保存方法】ふつこのごぼうは泥つきなら室温で保存できるが、新ごぼうはいたみやすいので、ポリ袋に入れて野菜室へ。



※p.6～18のレシピの「新」がついている野菜はすべて、ふつこの野菜で代用可能。  
(例) 新キャベツ-ふつこのキャベツでも作れる(ただし加熱時間がやや長めになる場合もある)。

家族と友人と。  
みんなでわいわい、食卓を囲もう！

料理 藤原 美穂子（藤原 美穂）  
撮影 藤原 美穂

子ども大人も大好きなカレー。まるやかなバターチキンと、めんつゆ香る和風キーマの2つを用意しました。色とりどりのトッピングで、自分好みのカレーに仕上げましょう！

### 材料（6人分）

（バターチキンカレー）  
とりもも肉…大1枚（300g）  
A 塩…小さじ½  
こしょう…少々  
B たまねぎ…1個（200g）  
にんにく…1片（10g）  
サラダ油…大さじ1  
水…600㎖  
カレールー…4皿分（80g）  
トマト水煮（カット）…200g  
プレーンヨーグルト（またはケフィア）…大さじ2  
バター…15g

### （和風キーマカレー）

C 合いびき肉…300g  
カレー粉…大さじ2  
塩…小さじ½  
ねぎ…1本  
D しょうが…1かけ（10g）  
しょうゆ…1かけ（10g）  
サラダ油…大さじ1  
トマト水煮（カット）…200g  
めんつゆ（3倍濃縮）…大さじ2

### 〈トッピング・ごはん〉

パブリカ（赤・黄）…各1個（150g）  
スズキニ…1本（150g）  
ゆで卵…2個  
オリーブ（黒・種なし）…4個  
コーン（ホール）…100g  
温かいごはん…適量

作り方（調理時間 50分 / 1人分 700kcal、塩分2.9g）

### ▶ 下準備

- ①（バターチキンカレー）Bはみじん切りにする。とり肉はひと口大に切り、Aをふる。
- ②厚手の鍋に油を中火で温め、Bを入れ、8～10分づつまで炒める。とり肉を加え、肉の両面が薄く色づくまで炒める。分量の水を加え、約10分煮る（ふたはしない）。
- ③火を止め、ルーを加えて溶かし、トマト水煮を加える。弱火にかけ、とろみがついたら、ヨーグルトとバターを加えて混ぜる。全体がなじんだら火を止める。
- ④（和風キーマカレー）Dはみじん切りにする。ひき肉にCをまぶす。
- ⑤深めのフライパンに油を弱火で温め、Dを入れて2分ほど炒める。ひき肉を加え、中火でほぐしながら炒める。
- ⑥肉がバラバラになったら、トマト水煮、めんつゆを加える。混ぜながら、ひと煮立ちさせる。
- ⑦〈トッピング〉パブリカとスズキニは食べやすく切り、グリルで焼き色がつくまで焼く。ゆで卵とオリーブは輪切りにする。
- ⑧トッピングとごはんを器に準備する。

### ▶ みんなで

- ⑨ごはん好みのカレーとトッピングをのせて食べる。



グリルで焼いた野菜もおいしい！

かんたんなのに、味は本格派だね

## 旬の野菜の基礎知識

### キャベツ

**【新キャベツ】**  
巻きがゆるくて葉がやわらかい

外葉が緑色

重み感がある



芯の切り口が新しくきれい

**【冬キャベツ】**  
巻きがたくてずっしりと重い

**室温保存** 風通しのよい、直射日光のあたらないところに置く。夏場は野菜室に。新たまねぎは1枚みやすいので野菜室で保存。

**冷凍保存** 薄切り、みじん切りなどにしてラップで包み、保存袋に入れて冷凍。凍ったまま加熱調理。

選び方

**【ふつ々のたまねぎ】**  
皮に傷がなく、透き通るような茶色で乾いている

球、頭部ともにかたくしまっている



調理のコツ

皮は茶色いところだけをむく

たまねぎの茶色いところは、本来は皮ではなく、内側の白い部分と同じもの。乾いて茶色くなっただけなので、茶色い部分だけを除けばよい。



重みがある

### たまねぎ

**【新たまねぎ】**  
みずみずしくやわらかい

### さやえんどう

選び方

ハリがある

きれいな緑色

さやが薄く、豆が小さい



**冷蔵保存** ボリ袋に入れて野菜室で保存。1週間くらいはもつが、なるべく早く使う。

調理のコツ



**冷凍保存** かためにゆでて小分けし、ラップで包み、保存袋に入れて冷凍。凍ったまま加熱調理。胃みを使うなら冷蔵庫で解凍。

へたから続けて両側の筋をとる

へたを折り、切りとらずにそのまままっすぐなほうの筋をひく。もう一方もへた側から筋をとる。筋が細くてやわらかく、途中で切れるようなら無理にとらなくてもよい。

さやえんどう

たまねぎ

キャベツ

旬の野菜を、毎日おいしく、季節を味わおうおかずレシピ。

四月

旬のおかず

旬の野菜で

講師 川原のり子 前田亜実 奥野千早 坂田亜紀