



季節を味わう

# 秋冬の和献立

秋も深まり、冬の足音が聞こえてくる季節になりました。

今が旬の食材を存分に使って、しみじみおいしい和食を作りませんか。

作り方はシンプルで、野菜はたっぷり、食べればほっとする和食を、

献立形式でご紹介します。

料理：船橋のり子 写真提供：船橋のり子 撮影：船橋のり子



WA.KONDATE

使う分だけがして洗う



- ・レタスやキャベツは、水にぬれるといたみやすいので、**使う分だけがして洗います。**
- ・やわらかく、かさがあるので、ボールにためた水の中で1枚ずつやさしく洗います。

根元は流水で洗う



- ・株で使う青菜は、まず、ボールにためた水の中に入れます。水を流しながら、洗われている葉をとり除き、全体をざっと洗います。
- ・次に、**茎を広げて、蛇口の下で水を流しながら、根元に残りがちな泥や土を洗い流します。**

Q

葉もの野菜の  
洗い方を教えて！

Q

泥や土汚れのある  
根菜はどうするの？

さといもは泥をゆるませる



- ・さといもは、皮についた泥が乾燥し、こびりついていることが多いので、洗う前に水につけておきます。泥がゆるんで、洗いやすくなります。
- ・右と同様に、流水をあてながら、たわしで泥をこすり落とします。

たわしでこすり落とす



- ・根菜は、流水をあてながら、たわしでこすって泥や土汚れを落とします。出荷時に洗われているものも、調理前には再度さっと洗いましょう。
- ・食材専用のたわしを用意しておくとう便利。ごぼうなら、アルミホイルをクシャット丸めてしわをつけたものでも代用可。

切って  
売られている  
野菜の洗い方も、  
もう困らない！

なるほど  
キッチン

お料理初めてさんも  
ベテランさんも  
ポンと手を打つ  
なるほどキッチン！  
今回は、調理の第一歩、  
野菜の洗い方をおさらいします。  
生食、加熱調理どちらのときも、  
きちんと汚れを落とすことから、  
料理を始めましょう。



## れんこん



酢水につけてアクを抜く  
切り口が空気にふれると黒くなるので、切ったらすぐに水につける。酢水（水500mlに酢大さじ1の割合）につけると、白く仕上がる。



ラップに包んで野菜室に使いかけは、切り口をラップで包み、ポリ袋に入れる。丸ごとは、新聞紙で包むか、ポリ袋に入れる。いずれも野菜室で保存。

×皮に傷がある ×しなびている

×太くて傷がない



葉と茎を分けて使う  
葉に比べて茎がかたく、火通りが悪いので、葉と茎を分けておく。茎から先に加熱すると、食感よく仕上がる。

**生で冷凍できる**  
小松菜はアクが少ないので、生のまま冷凍できる。3〜4cm長さに切って、保存袋に入れ冷凍。凍ったまま炒めものやみそ汁に。



×葉がしなびている



## カリフラワー



房の部分は手で分ける  
房の部分に包丁を入れると、つばみがバラバラになる。ひと口大の小房にすときは、まな板に房を下にして置き、茎に包丁の先を入れて切り分けてから、切りこみを入れ、手で房を分ける。

×表面に褐色の斑点があるものは、霜にあたるなどしたもので、品質が落ちる



**野菜室で保存**  
使いかけはラップで包み、野菜室で保存。つばみが開くと味が落ちるので、早めに使いきる。



カリフラワー

小松菜

れんこん

講師 川菜のり子 前田恵一 食の専門家 監修

旬の野菜を、毎日おいしく、季節を味わうおかずレシピ。

十一月

の野菜で  
毎日おかず

旬