

野菜を おいしく 食べる鍋

写真：三浦麻美・日野中一子・佐藤麻由 撮影：高橋由美

冬の食卓に欠かせない鍋料理。

いつも同じ具材、同じ味つけで、

ちよつとマンネリ…

なんてことはありませんか？

そんなときは、ちよつと趣向を変えて、

「野菜」を主役に見てみましょう。

切り方を変えるだけで食感が変わったり、

素材との組み合わせで風味が引き立ったり、

気軽に作れる「シンプル野菜鍋」は、少人数で、

「野菜たっぷり鍋」は、みんなで楽しむのにおすすめです。

ひらひら野菜の
フリッパッド (p.6)



ねぎ



だいこん



じゃがいも



なめこ



れんこん



たまねぎ



しいたけ



長いも



にんじん



かぶ



ちんねりダイ



こけし



えのき



香葉



カリフラワー



はくさい

ごぼう入りチャプチェ

野菜たっぷりのメインおかず。

ごぼう独特の風味が、チャプチェの味わいを深めます。



ごぼう

ごぼうバーグ

ごぼうの香りが、肉のうま味を引き立てます。
ハンバーグにピリ辛の味つけというのも新鮮。



ごぼう

the data of burdock

選び方

泥つきのものが多い。太すぎるもの、ひび割れのあるものは避ける。



旬と栄養

旬は秋～冬。初夏に若どりされるものは、新ごぼうと呼ばれ、やわらかい。食物繊維はもちろん、オリゴ糖も豊富なので、腸内を健康に保つ働きがある。また、抗酸化力のあるポリフェノールも。

知ったかやさい



保存法

泥つきは新聞紙かポリ袋で包み、冷暗所に。洗ったものはポリ袋に入れて野菜室に。比較的日もちしますが、時間をおくにつれて「す」が入って（中心部がスカスカになること）、おいしくなくなります。なるべく早く食べましょう。



基本情報

【科名】……キク科

【原産】……ユーラシア大陸。地中海沿岸から、西アジア、シベリア、中国など、広く分布する。

【歴史】……日本では自生はしていない。縄文時代か平安時代に日本に伝わったという説がある。

泥つきのごぼうの場合は、まず水できれいに洗きましょう。たわしがあると、手早く土が落とせますが、たわしを持っていない方も多いと思います。そんなときはアルミホイルで代用するのもおすすめです。グシャッとさせてしわを作り、それをごぼうに巻きつけてこすってもよいでしょう。

ごぼうはアク抜きや、変色を防ぐため、水にさらすことが多いのですが、今のごぼうはアクも少なく、長くさらすと、ごぼう独特の香りがうまります。また、せっかくのポリフェノールも溶け出してしまうので、さっとさらせば充分です。



さくさくパイに大変身です。

栗きんとんパイ

□材料(4個分): 1個分 243kcal

| | |
|--------------------|----------|
| 栗きんとん | 150g |
| 冷凍パイシート | 2枚(150g) |
| 卵 | 1個(大) |
| 水 | 大さじ1 |
| 打ち粉(強力粉、なければ薄力粉でも) | 適量 |

□作り方

- ①オーブン皿にクッキングシートを敷く。卵水の材料は合わせる。栗きんとんは栗をフォークでざっとつぶす。
- ②パイシートは冷蔵庫が室温に短時間おいてもよし、横半分に切る。まな板などに打ち粉をふり、パイシートをめん棒で1枚12×12cmの正方形にのばす。
- ③パイシートに栗きんとんを4等分してのせ、周囲に卵水を塗る。三角になるように2つに折って、フォークの背で周囲を押さえてとめる。
- ④裏になる面に包丁で切りこみを2本入れる。オーブン皿にパイをのせ、残った卵水を表面全体に塗る。230℃(ガスオーブンの場合は220℃)に予熱したオーブンを10分、200℃(ガスオーブン180℃)に下げ、さらに約10分焼く。



ふちに卵水を塗って、パイシートを折ります。

パンに塗って、ケーキに添えてと
朝ごはんやおやつにどうぞ。

栗きんとんクリーム

□材料(2人分): 1人分 231kcal

| | |
|----------------|------|
| (クリーム・作りやすい分量) | |
| 栗きんとん | 100g |
| 生クリーム | 50ml |
| (添え) | |
| カスター | 1切れ |
| フィンガーチョコビスケット | 4本 |

□作り方

- ①栗きんとんの栗はフォークでざっとつぶす。カスターはひと口大に切る。
- ②ボールに生クリームを入れ、ボールの底に氷水をあてて、かため(八分立て、角が直立器にピンと立つくらい)に泡立てる。栗きんとんを加え、混ぜ合わせる。
- ③②を器に盛り、カスター、ビスケットを添える。クリームをつけて食べる。

暖かい部屋で食べるとなおおいしい。
家族も喜ぶアレンジです。

栗きんとんパフェ

□材料(2人分): 1人分 344kcal

| | |
|------------|------|
| 栗きんとん | 100g |
| パニラアイスクリーム | 160g |
| コーンフレーク | 20g |
| あれば黒豆(甘煮) | 6粒 |

□作り方

- 器にコーンフレーク、アイスクリームを盛り、栗きんとん、黒豆をのせる。

栗きんとんクリーム

栗きんとんパイ

栗きんとんパフェ