

**野菜高騰でも大丈夫！
ベターホームのお料理教室は
家計を圧迫せずに、野菜不足に陥らない知恵や工夫を提案します。**

日照不足など、天候不順で店頭の野菜の価格が上がっています。
野菜は体の調子を整え、免疫力アップに欠かせないビタミンやミネラルの宝庫。
特に、新生活がスタートし、環境の変化で疲れたり、体調を崩しがちな時期、高いからとい
って野菜を敬遠せずに毎食しっかり食べたいもの。

そこでベターホームのお料理教室の先生達が、野菜高騰にどんな知恵や工夫で乗り切っ
ているかをまとめました。楽しく、おいしく、環境にも優しい。暮らしを見直すきっかけにな
る工夫がたくさん集まりました。ぜひ読者の皆さまにもご紹介ください。

※写真が必要な方はご連絡ください。すぐにお送りします。

■「大根」や「かぶ」は葉付きを購入。葉は立派な緑黄色野菜。

普段は捨てがちな大根やかぶ、セロリの葉。実は、栄養豊富な緑黄色野菜です。
茎ごとゆでて刻み、汁の実、ごはんに入れて菜めしに。意外なおいしさに驚くはず。何よ
り、生ゴミの量も減るので、環境にも優しい。

セロリの葉のおかまぶし(2人分)

葉と細い茎 100g をさっとゆでて刻み、しぼる。ごま油小さじ1で炒め、しょうゆ・酒
各小さじ2を入れて炒め、けずりかつお3gを混ぜる。

だいこんの葉のピリ辛みそ(常備菜)

葉 100g は細かくきる。ごま油大さじ1/2で炒め、
(だし大さじ2、砂糖・赤みそ各大さじ1と1/2、
豆板醤小さじ1/2)を合わせて加え、汁気がなくなるまで煮る。



■野菜の皮や茎、芯も捨てないで！栄養豊富で歯ごたえが美味しい乙な1品に。

野菜の皮や茎は、食物繊維が豊富。香りも強く、おいしいところです。おいしく調理し、買った野
菜はできるだけ捨てずに食べきることを習慣にします。

キャベツの軸のガーリック炒め(2人分)

キャベツの葉の軸100gは薄切りにし、熱湯にさっと通す。
にんにく1片も薄切りに。フライパンにバター10gを溶かし
炒め、塩・こしょう各少々で調味する。



■使いきれない万能ねぎやパセリをメイン食材に。

汁ものの青みに使う万能ねぎやパセリ。しなびる前に、メイン食材として使います。

パセリはゆでると、とても食べやすくなります。

パセリの梅肉あえ(2人分)

パセリ5枝は、葉をつみ、熱湯でさっとゆでる。
水にとって水気をしぼり、あらく刻む。梅干し1個
は種をとって細かく刻み、だし大さじ1、みりん小さじ1、
しょうゆ少々と合わせ、パセリとあえる。



■残り野菜で、キッチン菜園。捨てずに再収穫します。

長ネギやミツバ、キャベツの芯、豆苗の根など、普段捨ててしまう部分を、水につけておくだけで再収穫できます。土も肥料も不要。キッチンで育てられます。野菜不足を補うだけでなく、成長が楽しめ、ちょっと得した気分。

いつも捨てている豆苗の根から、もう一度収穫！

いつも捨てている豆苗の根。まず、水をグラタン皿などに張り、根を水につけます。（豆が水につかると腐るので、つかないように）1日1回、毎日水をかえ、きらさないように注意します。室内の窓辺など、風通しのよく、明るいところで育てます。14日ほどで再収穫。収穫後、同じようにしてあと1回収穫できます。



～ホームページで、キッチン菜園の様子「才媛たちによる、菜園ブログ」を掲載中～

<http://saienblog.exblog.jp/>

■乾物や海藻を積極的に食卓にとりいれる

切り干し大根などの乾物や海藻（ヒジキ、わかめなど）、冷凍野菜は、常備ができ、天候不順時も価格が安定しています。食物繊維やミネラルが豊富な食材なので、野菜が不足している、と感じるときは積極的に乾物や海藻を食卓にとりいれます。目先のかわった調理方法でたっぷり食べましょう。

切り干し大根のいためサラダ(2人分)

切り干し大根20gは表示通りにもどし、水気をしぼる。

3～4cmに切る。たまねぎ30gはみじん切り、ベーコン1枚

は5mm幅に。油大さじ1/2でベーコンをカリッとすするまで

炒め、とりだす。切り干し大根とたまねぎを炒め、

酢大さじ1と1/2、白ワイン大さじ1/2、しょうゆ小さじ1、

塩・こしょう各少々であえ、ベーコンとパセリのみじん切りを散らす。



ベターホーム協会では、野菜を中心に食材をおいしく長持ちさせる保存の知恵をまとめた「大切な食べものを無駄にしない読本」、キッチン菜園と収穫した野菜の食べ方を紹介した「今日から育てるキッチン菜園読本」を発行しています。

◆『大切な食べものを無駄にしない読本』(A5判オールカラー 48ページ)

◆『今日から育てる キッチン菜園読本』(A5判オールカラー 48ページ)

*希望の読本名を記載し、1冊 300円分(送料込み)の切手を下記までお送りください。折り返し、郵送します。または、書店で取り寄せることもできます。

*送り先 〒150-8363 渋谷区渋谷1-15-12

(財)ベターホーム協会 読本係

一般財団法人ベターホーム協会

1963年創立。以来、50年近くにわたり、料理教室や出版活動を通して、食分野での消費者教育を行っています。「ベターホームのお料理教室」は札幌から福岡まで全国18カ所。料理と栄養の知識、食材の買い方や保存のしかた、環境のことなど、食生活全体について教えています。

このニュースリリースに関するお問い合わせは…

(財)ベターホーム協会 企画広報課 武藤(むとう)まで

TEL03-3407-0471(代)03-3407-8712(直) ※電話受付は 月～金 9時30分～

FAX03-3407-0479 chie_muto@betterhome.jp 〒150-8363 渋谷区渋谷1-15-12