

# 野菜ソムリエから学ぶ！ 地元野菜をおいしく食べる地産地消料理教室

～楽しく・美味しく・簡単に旬の野菜をとりいれましょう～



日本野菜ソムリエ協会認定  
野菜ソムリエプロ 牧野悦子

## 野菜ソムリエとは…？

日本野菜ソムリエ協会が認定する資格で、野菜・果物の知識を身につけ、そのおいしさや楽しさを理解し伝えることができるスペシャリストです。

## 本日のメニュー

1. フライパンでにんじんシュウマイ
2. 小松菜のふわふわかき玉汁
3. まるごとブロッコリーごはん  
余ったブロッコリーの芯で ブロッコリーの芯の浅漬け
4. 小松菜のサラダ

## 美味しく食べよう 旬野菜

### 旬野菜のよいところ

- 春 たけのこ・アスパラガス・せり・いちご  
動物たちが活動をはじめ、体を目覚めさせる食物
- 夏 トマト・ピーマン・きゅうり・かぼちゃ・スイカ  
強い日射しや水分を欲する夏は栄養満点スタミナ野菜
- 秋 さつまいも・さといも・きのこ類・ぶどう・もも・りんご・かき  
果実は熟し種を運んでもらうため甘くおいしく
- 冬 白菜・ねぎ・ほうれんそう・小松菜・みかん  
寒い時期には温めるもの、そして糖分蓄えます

## 地元を食べよう！ 富士見市の野菜

### ①にんじん

見分け方：ひげ根の並びに注目！  
皮をむく？



### ②ブロッコリー

見分け方：花蕾と軸を確認  
ゆでた後は、しっかり水切り。花蕾に水を残さない



### ③小松菜： 冬の小松菜はちぢむ？



## 1. フライパンでにんじんシュウマイ(4人分) …蒸し器を使わず簡単調理



にんじん…80g	★砂糖…大さじ 1
玉ねぎ…大 1/2 個(150g)	★塩…少々
とりひき肉…200g	★しょうゆ…大さじ 1
しょうが(すりおろし)…小さじ 2	★鶏ガラスープの素…小さじ 1
シュウマイの皮…30 枚	★ごま油…大さじ 1
片栗粉…大さじ 2	しょうゆ…適量
キャベツ…1/4 個	練りからし・酢…適量

1. にんじん、しょうがはすりおろしておく。玉ねぎはみじん切りにする。  
キャベツはせんぎりして、フライパンに敷きつめておく
2. 玉ねぎに片栗粉をまぶしておく。
3. ボウルにとり肉と★を入れ粘りが出るまで混ぜてから、1のにんじん、しょうが、2の玉ねぎを入れよく混ぜる
4. シュウマイの皮に 3 の具材を包み、キャベツをしいたフライパンにくっつかないように並べて150cc程度の水を入れる。ふたをして強火で加熱し、沸騰したら中火で 10 分ほど加熱し火がとおっていたらできあがり。

## 2. 小松菜のふわふわかき玉汁(4人分) …旬の小松菜で簡単な汁物を



小松菜…100g	だし
たまご…1個	水…800cc
★片栗粉…小さじ2	こんぶ…10cm
★水…大さじ1	かつお節…20g
塩…小さじ1/2	
しょうゆ…小さじ1/2	
酒…大さじ1	

1. 鍋に昆布と水800ccを入れておく。  
小松菜は洗って 2cm程度に切っておく。お椀に水と片栗粉を入れよく溶かしてからたまごを加えて混ぜておく。
2. 1の昆布が入った鍋を火にかけて 15 分ほど中火から弱火で加熱し、昆布を引き上げる。かつおぶしを加え火を止め 3 分ほどそのままにし、こしてだしをとる。
3. 2のだしに塩、しょうゆ、酒を加え温め、小松菜を加えて2~3分経ったら溶き卵を回しいれ、フワツとかたまったらできあがり

### だしを取ったあとの昆布活用法

- ①だしを取った後の昆布を 1cm 程度に短冊切りにする。
- ②天板にオープンシートをしき、①の昆布を並べ塩をふる
- ③オープン 160℃に予熱して、②を 15~20 分焼いたら出来上がり

今回はブロッコリーの芯の浅漬けに使用します。

### 3. まるごとブロッコリーごはん(4~5人分)

余ったブロッコリーの芯で ブロッコリーの芯の浅漬け …ブロッコリーをまるごといただく



米…2合  
ブロッコリー…1株(正味250g程度)  
ハム…2枚  
バター…10g  
粉チーズ…適量  
粗挽き黒こしょう…適量

★塩…小さじ1/2  
★しょうゆ…大さじ1  
★酒…大さじ1  
★こしょう…少々

1. 米は洗って30~60分浸水する。ブロッコリーは蕾と軸の部分に分ける。蕾はそのまま、軸の部分は皮を厚めにむいておく。ハムは1cm程度の色紙切りにする。
2. 炊飯器に水を切った米と水350ccを入れ★の調味料とハムを加えてブロッコリーのつぼみを米の上のせて通常通り炊飯する。
3. 炊き上がったら、ブロッコリーをほぐすように混ぜ、バターを加えさっくり和えてできあがり
4. 器によそって粉チーズや粗挽き黒こしょうをふりかける



#### 浅漬け

ブロッコリーの軸…1株分  
きゅうり…1/2本  
にんじん…10g程度  
昆布(出汁取った後)…5cm  
塩…漬ける野菜の重量の1%  
ゆずの皮…適量

1. 軸は食べやすい大きさに薄切り、にんじん昆布はせんぎり、きゅうりは薄切りゆずの皮はせん切りしておく。
2. 材料全てをポリ袋に入れ軽くもみ1時間ほど漬けておく。

### 4. 小松菜のサラダ(4人分) …富士見市産 小松菜を生で、サラダで



小松菜…200g  
スライスベーコン…2枚  
アンチョビフィレ…3枚  
粉チーズ…大さじ2

オリーブオイル…大さじ1  
レモン汁…小さじ2  
塩…少々  
こしょう…少々

1. 小松菜は洗って2~3cm程度に切りボウルに入れておく。ベーコンは1cm幅に切る。アンチョビフィレはみじん切りにしておく。
2. フライパンにオリーブオイルをひきベーコン、アンチョビを入れよく炒めてからレモン汁、塩、こしょうを加え火を止める。
3. 1の小松菜に2のドレッシングを加え、ざっくりとあえて盛り付ける
4. 3に粉チーズをかけてできあがり