

# 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. 夏野菜のガパオライス風炒め…なす、たまねぎ、しそ、ピーマン
2. とうもろこしごはん…とうもろこし(スイートコーン)、米
3. トマトとなしのサラダ…トマト、たまねぎ、梨
4. なすのコンポート…なす、ミント

## 富士見市の旬野菜や果物

- 春 いちご・たけのこ・アスパラガス  
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・なす・ゴーヤ・きゅうり・ピーマン・じゃがいも・とうもろこし・スイカ・梨  
強い日射しや水分を欲する夏は栄養満点スタミナ野菜・みずみずしい果実
- 秋 さといも・さつまいも・かき  
果実は熟し種を運んでもらうため甘くおいしく
- 冬 にんじん、大根、かぶ、白菜・ねぎ・ほうれんそう・小松菜・キャベツ・ブロッコリー  
きのこ  
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トマト

見分け方:実が締まって固いもの。ずっしりと重みがあり、しっかり色づいているもの。  
トマトの上部にある「スターマーク」の線が均等で濃く大きいもの。

★おすすめ保存法

### ②なす

見分け方:ヘタの切り口が緑でみずみずしいもの。  
ヘタのトゲがとがっている。  
ヘタと実の境目が白くなっているものが、より新鮮

★おすすめ保存法

### ③梨

見分け方:軸がしっかりとしている。  
果皮に色ムラがなく、ずっしり重たい。

★表皮:ザラザラ？ツルツル？

## 1. 夏野菜のガパオライス風炒め(4人分) …夏野菜たっぷり、ちょっぴり和風味



とりひき肉…400g  
なす…3本  
ピーマン…2個  
にんにく…2片  
玉ねぎ…80g(中1/2個)  
赤唐辛子…1/2~1本  
青しそ…16枚

★オイスターソース…大さじ2  
★ナンプラー…大さじ1  
★しょうゆ…小さじ2  
★砂糖…小さじ1  
たまご…4個  
太白ごま油…大さじ2  
塩・こしょう…少々

1. なす、ピーマンは7mm角、にんにく・玉ねぎはみじん切り、赤唐辛子は種をとって小口切りにしておく。フライパンに油(分量外 適量)をひいて目玉焼きを作る。
2. フライパンにオイル、にんにく、赤唐辛子をいれ加熱し、香りが出てきたらとりひき肉を加えよく炒め軽く塩こしょうをする。
3. 2に玉ねぎ、ピーマン、なすを順に炒め、フタをして5分ほど蒸してから、水分を飛ばすように炒める。
4. 3によく混ぜた★を加えよく混ぜ水気がなくなるまで炒めてから、青しそをちぎりながら加えさっと炒める。
5. 器にとうもろこしごはんをよそって、4をかけ、目玉焼きをのせてできあがり

## 2. とうもろこしごはん(4人分)…とうもろこしの甘さが引き立つごはん



米…2合  
とうもろこし…1本  
塩…小さじ1/2



1. 米は洗って30分ほど浸水させておく。とうもろこしは軸からはずしておく。
2. 炊飯器に米、規定量の水、1のとうもろこし、軸を加えて通常通り炊飯する。
3. 炊きあがったら軸をとりのぞき、さっくりと混ぜてできあがり。  
今回はガパオライス風炒めといっしょに盛り付けます

メモ

### 3. トマトと梨のサラダ(4人分)…梨をサラダに、ドレッシングに！



梨…150g(3/8個)  
トマト…2個(300g)  
玉ねぎ…80g(中1/2個)  
カシューナッツ…20g

★梨…50g(1/8個)  
★レモン汁…小さじ1  
★塩…小さじ1/2  
★オリーブオイル…大さじ1  
★こしょう…少々

ブロッコリースプラウト…30g

1. なし(1/2個)を4等分のくし形に切り、皮をむく。そのうち1つはすりおろし、3つは薄切りにする。トマトは一口大の乱切り、玉ねぎはせんいにして薄切り、カシューナッツは包丁で刻んでおく。
2. ボウルに1のすりおろした梨、★のレモン汁、塩、こしょう、オリーブオイルを入れよく混ぜる
3. 2のボウルに梨、トマト、玉ねぎ、カシューナッツを加え軽く和える。
4. 器に盛り付け、ブロッコリースプラウトを添えてできあがり

### 2. なすのコンポート(4人分) …なすをデザートにしちゃおう



なす…2個  
砂糖…50g  
レモン汁…大さじ1  
白ワイン…大さじ1  
バニラエッセンス…数滴  
バニラアイス…適量  
ミント…適量

1. ナスはピーラーで皮をきれいにむき、皮と実を分けておく  
ナスは拍子木切りし水に1～2分つけておく
2. なべに1の水気を軽く切ったナス、ナスの皮、グラニュー糖、レモン汁、白ワイン、バニラエッセンスを加えフタをし弱火で15分ほど煮る
3. 2の鍋の汁ごとボウルにうつし冷蔵庫で2～3時間冷やしたら出来上がり  
バニラアイスとミントをそえてめしあがれ

メモ