

# 12月のやさいレシピ

2020年12月1日～12月4日

発行：生活クラブ関西

## 京セリご飯

米	2合
京セリ	1把
油揚げ	1枚
酒	大さじ2
薄口醤油	大さじ1
塩	小さじ1/2



- ①米は軽く洗い炊飯器に入れ、分量の水を加える。そこから大さじ3だけ水を取り除き、浸水させる。(30分程度～)
- ②京セリはさつとゆで、冷水にとり水気を絞る。油揚げも湯通しする。
- ③①に酒、薄口醤油、塩を入れ軽く混ぜる。細かく切った油揚げも加え普通に炊く。(京セリはまだ入れない)
- ④京セリは小口に刻み再度水気をよく絞り、ご飯が炊けたら③に加え5分ほど蒸らす。全体を混ぜて茶碗に盛り付ける。

## ごろごろベーコンと小かぶのソテー

【ピオサボレシビ】

材料(4人分)

ベーコンブロック	170g
小かぶ	3個(300g)
バター	10g
ブラックペッパー	

(あらびき)…少々



※ベーコンの旨みがかぶに染み込む

- ①小かぶは6等分のくし形に切る。
- ②フライパンにバターを溶かし、乱切りにしたベーコンを炒める。脂が出てきたら①を加え、焼き色がつくまで炒める。
- ③器に盛り、ブラックペッパーをふる。

## 白菜サラダ あつあつごま油かけ

【ピオサボレシビ】

材料(2人分)

白菜	1/8株(300g)
スライスロースハム	2枚
万能つゆ	小さじ2
A {ごま油…大さじ1	
にんにく(みじん切り)	…1/2片
根生姜(みじん切り)	…1/4片}

※ごま油の風味が素材を引き立てる

- ①白菜の葉はざく切り、軸は短冊に切る。ハムは細切りにする。
  - ②耐熱容器に①を並べ万能つゆをかける。ラップをかけて電子レンジで4分加熱する。取り出して器に盛る。
  - ③フライパンにAを入れて火にかけ、香りが出てきたら②にかける。
- あつあつに熱したごま油を最後にかけることで風味がアップします。

## 大根とゆで豚肉の甘酢和え

【ピオサボレシビ】

材料(2人分)

大根(上部)	8cm(200g)
大根の葉	適宜
豚肉バラスライス	60g
真塩	少々
A {料理酒…大さじ1	
水…100ml}	
すし酢	大さじ1
ごま油	小さじ2

※さっぱり味で歯ごたえ◎

- ①大根は皮をむいて薄いいちょう切りにし、真塩をふってしんなりしたら水気をきる。大根の葉は斜め薄切りにし、真塩をふって水気をきる。
  - ②豚肉は3cm長さに切る。鍋にAを入れて火にかけ、豚肉をさつとゆでてザルにあげる。
  - ③ボウルに①、②、すし酢を入れて混ぜ合わせる。
  - ④フライパンでごま油を熱し、③にかけて和える。
- 豚肉をゆでたゆで汁には旨みが出ているので、スープなどに活用して。①大根は小さめの乱切りにする。



## デリ風かぼちゃサラダ

【ビオサポレシピ】

材料(2人分)

かぼちゃ 1/6個(200g)  
玉ねぎ 1/4個(50g)  
ポークウィンナー2本(30g)  
なたね油 小さじ1  
A {プレーンヨーグルト  
(水を切る)…大さじ2  
マヨネーズ…大さじ1  
くるみ(刻む)…10g  
真塩、こしょう…各少々  
パセリ(みじん切り) 少々



### ※ウィンナー入りで満足ボリューム

①かぼちゃは種とワタを取り除きひと口大に切る。サッと水にくぐらせて耐熱ボウルに入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジで6分加熱する。

②玉ねぎは薄切り、ポークウィンナーは斜め薄切りにする。フライパンになたね油を熱し、玉ねぎとポークウィンナーを玉ねぎがしんなりするまで炒める。

③①に②とAを加えて混ぜ合わせ、器に盛ってパセリを散らす。

●水切りヨーグルトでコクが出るので、マヨネーズは少なめでOKです。

## 里芋の煮っころがし

【ビオサポレシピ】

主な材料(4人分)

里芋…700g  
A {だし汁…2カップ  
料理酒…大さじ3  
素精糖…大さじ2~2と  
1/2  
丸大豆醤油…大さじ2~  
2と1/2}

### ※照りよく仕上げたい我が家の味

①里芋は皮をむいて塩もみし(塩は分量外)、水洗いする。熱湯でさっと下ゆでし、洗ってぬめりを取る。

②鍋に①、Aを入れて火にかけ、煮立ったら中火にして落としぶたをし、竹串が通るぐらいやわらかくなるまで煮る。

③落としぶたを取って強火にし、鍋をゆすりながら照りよく仕上げる。あれば、ゆずの皮をおろして散らす。

## 豆腐とターサイのうま煮

絹ごし豆腐	2丁
ターサイ	1束
干しシイタケ	2個
たけのこ(水煮)	1個
にんにく、しょうが	各1カケ
中華スープと干しいたけの戻し汁	2カップ
★かき味調味料	大さじ1
★酒	大さじ1
★水と片栗粉	適量

- ①豆腐はレンジで1分加熱して水気をきる。
- ②野菜を食べやすい大きさにきる。
- ③にんにくとしょうがを炒めて、★を入れて切った材料を炒めて完成。



## 春菊と京セリのゴマ汚し

春菊	1束
京セリ	1/2束
人参	1/2本
<和えダレ>	
すり黒ゴマ	大さじ1.5
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1~1.5
しょう油	大さじ1/2
だし汁	大さじ1/2

- ①春菊はたっぷりの熱湯でサッとゆで、水に取って水気を絞る。軸のかたい所を落とし、長さ3cmに切る。
- ②京セリは根元を切り落とし、長さ3cmに切る。春菊をゆでた熱湯でゆでて水に取り、粗熱が取れたら水気を絞る。
- ③人参は皮をむいてせん切りにし、サッとゆでてザルに上げて冷ます。
- ④ボウルで<和えダレ>の材料を混ぜ合わせたら出来上がり。

【ビオサポ】とは?・・・生命を意味する「BIO」と「美を」掛け、生命力にあふれた健康な食生活をサポートしていくという意味の、生活クラブの造語です。毎週のカタログにその週の消費材を使ったビオサポレシピが掲載されています。

【ビオサポレシピ】とは?・・・生活クラブのホームページの中にある消費材を使ったレシピのサイトです。材料名を入れるだけでレシピを検索することができます。献立に困ったら、ぜひ活用してみてください。