

12月のやさいレシピ

2024年12月3日～12月6日

発行：生活クラブ関西

大根もち風ガレット

【ビオサポレシピ】

主な材料(2人分)

大根	200g
エコシュリンプむき身	6尾
細ねぎ	3本
なたね油	大さじ1
★【とりがらだし顆粒	1袋
片栗粉	大さじ3】



※もちもち食感がおいしい

- ①大根は皮をむき、100gはスライサーでさがき風に、残り100gはすりおろす。エコシュリンプは、粗く刻む。細ねぎは小口切りにする。
- ②ボウルに①のさがき風の大根、水気をきったすりおろし大根、エコシュリンプ、細ねぎを入れ、★を加えてよく混ぜる。
- ③フライパンになたね油を入れて熱し、②を丸く広げて中火で3分ほど焼き、焼き色がついてきたらひっくり返し、ふたをして弱火で3分ほど焼く。

小かぶと豚肉の柚子味噌炒め

【ビオサポレシピ】

主な材料(2人分)

豚肉切り落とし	200g
小かぶ(葉付)	3個
なたね油	大さじ1
★【純粋はちみつ	大さじ1
国産十割こうじ味噌	大さじ2
丸大豆醤油	小さじ1
柚子果汁	小さじ2
柚子の皮	少々】

※葉も皮も使い切り!

- ①小かぶは洗って葉と切り分け、皮つきのまま6等分のくし形に、葉は5cmの長さに切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②★の柚子味噌だれを合わせておく。
- ③フライパンになたね油を入れて熱し、①の豚肉を炒める。色が変わったら①の小かぶを加えて約3分炒め、葉を加えて、しんなりするまでさらに炒める。
- ④②の柚子味噌だれを加えてさっと炒め合わせ、器に盛る。

手羽元と白菜のペンロー風鍋

【ビオサポレシピ】

主な材料(4人分)

鶏肉手羽元	500g
乾しいたけ	50g
白菜	1/3個(700g)
小松菜	100g
中国はるさめ	60g
白だし	大さじ4
ごま油	大さじ1



※乾しいたけと骨付き肉の旨みがたっぷり

- ①ボウルに乾しいたけと水1カップを入れ、冷蔵庫で一晩もどす。しいたけの石づきを除き、かさは厚めのそぎ切り、軸は薄切りにする。もどし汁はとっておく。
- ②白菜はざく切り、小松菜は4cm長さに切る。はるさめは包材の表示通りにもどし、食べやすい長さに切る。
- ③手羽元は解凍し、骨に沿って切り込みを入れる。
- ④鍋に①のもどし汁と水を合わせて3カップ、白だし、③、しいたけを入れて火にかける。煮立ったらアクを取り、白菜の白い部分を加えて15分煮る。白菜の葉、小松菜、はるさめを加えてひと煮立ちさせ、ごま油を回しかける。

【コツ・ポイント】ペンローは白菜と肉を乾しいたけのもどし汁で煮込む中国の鍋料理。ごま油を最後に回しかけることで風味がアップします。<骨付き肉の調理について>調理の際に骨から旨みを含んだ髄液がしみだすため、骨周辺が赤みがかって見える場合があります。特に焼く・揚げるなどの調理方法の場合に多く見られますが、レシピ通りの時間・温度で加熱をしていれば“生焼け”ではありません。

【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atalog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。

生活クラブのホームページに掲載している「ビオサポレシピ」もご活用下さい。



デリ風かぼちゃサラダ

【ピオサポレシピ】

材料(2人分)

かぼちゃ	1/6 個 (200g)
玉ねぎ	1/4 個 (50g)
ポークウインナー	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



※ウイ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、ポークウイ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、玉ねぎとポークウイ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。

里芋の和風ごまサラダ

【ピオサポレシピ】

主な材料(2人分)

里芋	200g
えだまめ	30g
スライスロースハム	40g
6Pチーズ	1個 (18g)
肉厚わかめ	20g
白だし	小さじ 2
★ {マヨネーズ すりごま白}	大さじ 2 小さじ 2}



※ごまマヨがよく合う食べごたえサラダ

①里芋は水洗いして濡れたまま耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジで7分加熱する。

熱いうちに皮をむき、ボウルに入れて白だしを加え、フォークで粗くつぶし、粗熱をとる。

②枝豆は解凍し、さやから取り出す。ハムとチーズは1cm角に切る。わかめは包材の表示通りに塩抜きし、2cm幅に切る。

③①に②と★を加えて混ぜる。

【コツ・ポイント】里芋が熱いうちに白だしを加えることで、味がなじみます。

春菊と油揚げのこぎつねご飯

【ピオサポレシピ】

主な材料(4人分)

春菊	60g
味付けいなり	1枚
温かいご飯	260g
皮むきいりゴマ	大さじ 1



※春菊と油揚げのこぎつねご飯

①春菊は真塩適量(分量外)を加えた湯で、茎からゆで、全体を入れてさっとゆでる。冷水にとり、水気を絞って1cm長さに切る。味付けいなりは2cm長さの短冊切りにする。

②ボウルに温かいご飯、①、いりゴマを混ぜる。

【コツ・ポイント】●春菊は茎が太いため、茎と葉を時間差でゆでます。太さによりませんが合計で1分~1分30秒が目安。●味付けいなりを具材に使用すれば、調味なしで簡単にほどうい甘辛味の混ぜご飯が作れます。朝食やお弁当、おにぎりなどにもおすすめです。

水菜と豚肉の塩焼きそば

中華蒸し麺	2玉
水菜	1束
豚薄切り肉	100g
しょうが	1/2 かけ
にんにく	1 かけ
鶏がらだし粉末	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
小麦粉	適宜
ごま油	大さじ 1

①水菜は根元を切って、長さ5cmほどに切る。しょうがは皮をむき、にんにくとともにせん切りにする。豚肉は幅3cmに切って、塩、こしょう各少々をふり、小麦粉適宜を薄くまぶす。

②フライパンに、ごま油を中火で熱し、しょうが、にんにく、豚肉を入れて炒める。

③肉の色が変わったら、中華麺、水菜を加えて麺をほぐしながら炒め、鶏がらだし粉末と塩、こしょう少々、水1/4カップを入れてふたをし、2分ほど蒸し焼きにする。

④ふたを取り、汁けをとばしながら炒め合わせて出来上がり。