

# 11月のやさいレシピ

2015年11月3日～11月6日

発行：生活クラブ関西

## 大阪しろ菜のゴママヨ白和え

大阪しろ菜	150g
★生おから	100g
★マヨネーズ	大3
★すりごま	大1
★しょう油	小2～3

- ①大阪しろ菜は一口大に切り、500wのレンジで2分程加熱する。水が出たら捨てる。
- ②★をよく混ぜ合わせる。
- ③①と②を和えると出来上がり。  
※おからがパサつくようなら10分程置く。大阪しろ菜の水分で程よくなじみます。

## かぼちゃとレンコンのサラダ

かぼちゃ	小1玉
レンコン	2節
ベーコン	3～4枚
オリーブオイル	大きじ1/2
ニンニク	1かけ
塩コショウ	適量
マヨネーズ	大きじ2
しょう油	小さじ1

- ①かぼちゃを洗い丸ごとレンジでホクホクに柔らかくなるまでチンする。気になるところがあれば皮をむき、種を取りスライスしておく。
- ②レンコンも皮をむきスライス。ベーコンも1cm幅に切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、スライスしたニンニクを炒める。①②を入れカリッと色づくまで炒める。
- ④マヨネーズを入れてよく混ぜ、塩コショウで味を調える。最後にしょう油を回しかけ出来上がり。



## 小かぶと紅芯大根、春菊のサラダ

春菊	2束
紅芯大根	1/8個
小かぶ	1個
オリーブオイル	大きじ1
塩	少々

- ①紅芯大根は紅いところが見えるまで厚めに皮を剥き、小かぶはよく洗って皮のまま2mmほどにスライスする。
- ②春菊は2～3cmの長さに切る。野菜はすべて水にさらしてしっかり拭き取る。オリーブオイルと塩をして完成。

## ビタミン大根サラダ

ビタミン大根	200g
ごま油	大きじ1
塩コショウ	適量
焼き海苔	2枚
めんつゆ	適量

- ①ビタミン大根の皮を剥いて薄くスライスする。
- ②お皿の上でスライスし、そのまま、ごま油を掛けて塩コショウをふり掛け、その上に海苔を切り盛り付ける。
- ③食べる直前にめんつゆをかけて召し上がれ♪

## 春菊と豚肉のまぜご飯

豚バラ肉	150g
春菊	5本程
人参	1/4本
しょうが	ひとかけ
○関西濃厚ソース	大きじ2
○ケチャップ	大きじ1
○マヨネーズ	大きじ1
すりごま	適量
ご飯お茶碗	2杯分

- ①春菊はサッと塩茹でてよく水気を絞り、3cm程に切る。人参、しょうがは千切りに。豚肉も食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンで豚肉、しょうが、人参を炒める。くっつくようであれば少量の油を入れる。○を加え、よく炒め絡める。
- ③ご飯に春菊、炒めた豚肉、すりごまをよく混ぜ込み、お好みで刻み海苔等をのせて頂く。
- ④仕上げにごまを加えて混ぜ合わせて完成♪

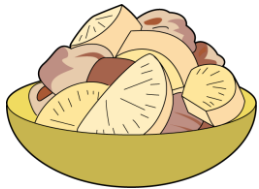
## 水菜と切り干し大根の和えもの

切り干し大根	50g
水菜	小2束(大1束)
しょう油	大さじ1
ごま油	大さじ1
白ごま	大さじ1

- ①切り干し大根を水で戻す。つけておくよりも、3回くらい水を取り替えてゴシゴシともみ洗いし、水気をしぼる。
- ②水菜を1cmに切る。
- ③すべての材料を和え、出来上がり  
☆切り干し大根はほぐしながら混ぜる。

## 里芋・大根・イカのこっくり煮

里芋	400g
大根	1・1/3本
イカ	1ぱい
●水	1/2カップ
●酒	大さじ3
●みりん	大さじ3
●砂糖	大さじ1
●薄口しょう油	大さじ1
●濃口しょう油	大さじ3
だし汁	1・1/2カップ
しょうが	1/2かけ



- ①里芋は皮を剥き、大きければ半分に切るなどして、大きさを揃える。塩を振ってよくもんで、水洗いしてヌメリを取る。
- ②大根は皮を剥き、縦半分切って1cmくらいの厚さに切る。
- ③イカはわたを抜き取り、胴と足をよく洗う。胴は1cmほどの輪切りに、足は先の方を少し切り落として、2分割に切る。
- ④鍋に●の材料を入れて煮立て、イカを入れて、2～3分煮たらイカを取り出す。続いて、だし汁300ccと里芋と大根を加える。
- ⑤落とし蓋をして強火にかけ、煮立ったら少し火を弱めて煮込む。竹串を刺して柔らかくなったならイカを戻し入れる。
- ⑥煮汁が少なくなるまで煮詰めて、鍋を揺すって煮汁を絡める。器に盛って千切りしょうがを天盛りして出来上がり。

## レンコンとコンニャクのうま煮

レンコン	180g
コンニャク	1/2袋
すりごま	大さじ2
水	200cc
和風だし粉末	小さじ2/3
◎淡口しょう油	大さじ1
◎濃口しょう油	大さじ1/2
◎みりん	大さじ1・1/2

- ①レンコンは皮をむき、5mm幅の半月切りにして5分水にさらす。コンニャクはスプーンで適当な大きさにちぎる。
- ②①を下茹でする。レンコンは水から茹で、グラグラしてきたらコンニャクを加えて2分茹でザルにあげておく。
- ③フライパンに水を入れ沸騰したら、和風だし粉末を加える。②と◎調味料を入れ、8分ほど煮る。(中火～強火)
- ④煮汁が少なくなってきたら、すりごまを加えて混ぜ合わせたら完成♪

## 小松菜と油揚げのからし酢あえ

小松菜	300g
油揚げ	1/2枚
<からし酢>	
☆しょう油	大さじ1
☆酢	大さじ1
☆砂糖	小さじ2/3
☆練りがらし	小さじ1



- ①小松菜はたっぷりの湯に塩少々を入れた中でゆで、水にとり、そろえて水けをしぼり3cm長さに切る。
- ②油揚げはざるにのせ、両面に熱湯をかけて油抜きをし、手で押してしぼり、3cm長さの千切りにする。
- ③ボールにからし酢の調味料☆を全部入れ、からし酢をつくる。
- ④小松菜にしょう油大さじ1をふりかけて混ぜ、もう1度しっかりしぼる。(しょうゆ洗い)
- ⑤小松菜と油揚げをからし酢で和えたら出来上がり。