



ふくい野菜たっぷりメニュー～秋の味覚編～



梨と越のルビーとつまみ菜の サラダパスタ



【材料 4人分】

梨 1/2 個・越のルビー4 個・つまみ菜 1/2 袋、サラspa 1 袋、ツナ 1 缶〔ボン酢ジュレ〕ボン酢 80cc・めんつゆ 20cc・水 100cc を予め混ぜる。ゼラチン液：ゼラチン 5g、水 50cc

【作り方】

- ① 〔ボン酢ジュレ〕ゼラチン液を耐熱容器で 40 秒レンジにかける。ボン酢等を混ぜたものにゼラチン液を混ぜ、冷蔵庫で 2 時間冷やし、フォークで細かく砕く。
- ② さっと塩茹でしたつまみ菜を 2 センチくらいに切る。越のルビーは 4 つ割、梨は薄いいちょう切りにし、砂糖水に付け色止めする。ツナは軽く油をきる。
- ③ サラspa を 4 分間茹で、冷やす。
- ④ สปาゲティ、梨、ツナを混ぜ、つまみ菜、越のルビー、ジュレをちらして出来上がりです。

つまみ菜・・・スプラウトの新芽で、抗酸化作用をもつβ カロテンが多く、アンチエイジング効果、ガン予防効果が期待できます。鮮やかな緑色が、新鮮さの目印。



越のルビーと白ネギの イタリアン餃子



【材料 4人分】

豚ひき肉 200g、白ネギ 1/2 本、越のルビー3 個、プロセスチーズ 20g、イタリアンハーブミックス少々、餃子の皮 20 枚

【作り方】

- ① みじん切りにしたネギとひき肉を混ぜ、イタリアンハーブミックス（市販）で味つけ。
- ② 餃子の皮で、8 つ割に切った越のルビーとチーズを包む。
- ③ フライパンで、オリーブオイルを使って焼き、火が通ったら出来上がりです。



越のルビー・・・通常のトマトに比べカロテンの含有量が2倍近くあり、老化防止や、肌・髪・爪等の健康を保つ効果が期待できます。

たっぷりチーズと ネギの千切り



【材料 4人分】

【作り方】

- ① ボウルに小麦粉、片栗粉を入れ、水、卵、塩を加えてよく混ぜ合わせる。
- ② ①にチーズ、斜めに薄く切ったネギを加えて、よく混ぜる。
- ③ フライパンで、ゴマ油を使って、表裏をよく焼いて、出来上がりです。

白ネギ・・・ネギを切ると涙が出る原因である硫化アリルという成分は、血行を促進する働きがあります。



◆◆ 福井県食料産業振興課 お問い合わせ:0776-20-0421 ◆◆

☆野菜ソムリエコミュニティ福井・・・福井県内の野菜ソムリエ有資格者約 90 名で構成。勉強会や交流会、食育活動等を行っています。今年から、子どもたちが楽しみながら野菜・果物の魅力を伝える「キッズ野菜ソムリエ」の育成も始めています。【お問合せ先】vsc291@gmail.com



《白ネギメニュー》

白ネギと椎茸のチキンシューマイ

〔材料：4人分〕

白ネギ 4本 椎茸 4枚
生姜汁 1かけ分 鶏ひき肉 100g
片栗粉 大さじ4 シューマイの皮 16枚
卵 1/2コ オイスターソース 大さじ1
醤油 大さじ1 砂糖 小さじ1
塩コショウ 少々 ごま油 大さじ1

〔作り方〕

- ① 茸、ネギをカットして片栗粉にまぶす。
- ② 鶏ひき肉に調味料を全て加え軽く混ぜ、①を加え混ぜてタネをつくる。
- ③ できたタネをシューマイの皮2枚で包んでギュッと握る。
- ④ 蒸し器で15分蒸せば出来上がり



薄揚げの和風ピザ

〔材料：4人分〕

薄揚げ 2枚
白ネギ1本
ウインナー 2本
コーン 少々
味噌 大さじ1
マヨネーズ 大さじ2
溶けるチーズ 適量

〔作り方〕

- ① 揚げは、ホイルに乗せて、オーブントースターで2分ほど軽く焼く(片面でいい)
- ② ネギは薄めの小口切りに切り、耐熱皿にのせて、1分レンジにかける。
- ③ 味噌とマヨネーズを混ぜ、焼け目のある方にぬる。
- ④ ネギ、コーン、輪切りウインナー、溶けるチーズを重ねてのせる。
- ⑤ オーブントースターでチーズに焼き目がつくくらいまで焼く。



白ネギのいいところ！ワンポイント

ネギを切っていると、玉ねぎ同様涙が出る場合があります、それは硫化アリルという成分が原因、しかしその硫化アリルは血行を良くする効果があります。

【野菜ソムリエコミュニティ福井】福井県内の野菜ソムリエ有資格者約90名で構成され、各種団体への食育活動、料理教室講師など様々な活動をしています。問い合わせ先 vsc291@gmail.com

《越のルビーメニュー》

イタリアン餃子

〔材料：4人分〕

豚ひき肉 200g

白ネギ 1/2本

越のルビー 3個

プロセスチーズ 20g

香りソルト イタリアンハーブミックス 少々

餃子の皮 20枚

〔作り方〕

- ①みじん切りにしたネギと、ひき肉を混ぜ、イタリアンハーブミックスで味付け
- ②餃子の皮で、上記、1/8に切った越のルビーとチーズを包む。
- ③フライパンで、オリーブオイルを使って焼き、火が通ったら出来上がり



つまみ菜のいいところ！ワンポイント

新芽を食べるスプラウト。抗酸化作用でβカロテンが多く、アンチエイジング効果、ガン予防効果が！鮮やかな緑色が、新鮮さの目印です。

梨と越のルビーとつまみ菜のサラダパスタ

〔材料：4人分〕

梨 1/2個、越のルビー 4個

つまみ菜 1/2袋、サラダスパゲティ 1袋

ツナ 1缶

(ポン酢ジュレ)

ポン酢 80cc、めんつゆ 20cc

水 100cc、ゼラチン 5g

水 50cc

〔作り方〕

- ①ゼラチンと水50ccを耐熱容器に入れて、40秒レンジにかける。
- ②めんつゆ、ポン酢、水を混ぜたものにゼラチン液を混ぜて、冷蔵庫で2時間くらい冷やし、フォークで細かく砕く。
- ③つまみ菜はさっと塩ゆでし、2センチくらいに切っておく。越のルビーは4つ割、梨は、薄いいちょう切りにし、砂糖水に浸けて色止めする。ツナは、軽く油をきる。
- ④サラダスパゲティを4分茹で、冷やす。スパゲティ、梨、ツナを混ぜ、つまみ菜、越のルビー、ジュレをちらす。



越のルビーのいいところ！ワンポイント

トマトに比べ、カロテンの含量が2倍近くあり老化防止、肌や髪や爪などの健康を保つ効果が期待されます。日本人の一日野菜目標摂取量350g 福井県民の一日平均摂取野菜は311.9gです、そこで普段の食事に越のルビー1粒(約40g)を摂取し目標の350gを達成しませんか？

〔野菜ソムリエコミュニティ福井〕 福井県内の野菜ソムリエ有資格者約90名で構成され、各種団体への食育活動、料理教室講師など様々な活動をしています。問い合わせ先 vsc291@gmail.com

《梨のメニュー》

梨の彩りゼリー

〔材料：4人分〕

梨 1/4個 越のルビー2個

レモン果汁 大さじ2 砂糖大さじ3

寒天粉末 2g

- ① 梨は1/4に切ったものを、皮、芯を取り5ミリ角に切る。
- ② 水300ccと砂糖大さじ1で透明になるまで煮る。
- ③ 越のルビーは皮を湯むきして4等分に切っておく。
- ④ 煮た梨を別の皿に取り、鍋に残った煮汁に寒天、砂糖、レモン果汁を加え、寒天を煮溶かす。
- ⑤ 寒天が完全に溶けたら、煮た梨を再び加えひと煮立ちさせ、容器に4等分に分け、越のルビーを浮かせ、冷やし固める。



梨のサイダーゼリー

〔材料：4人分〕

梨 1玉

サイダー 280cc

ゼラチン 5g

グラニュー糖 5g

水 大さじ2

〔作り方〕

- ①グラニュー糖に水を加え、レンジ加熱し溶かす。
- ②ゼラチンにサイダー30ccを加え、レンジ加熱し溶かす。
- ③残りのサイダーに溶かしたグラニュー糖とゼラチンを加えて混ぜる。
- ④冷蔵庫で固める。
- ⑤固まったら、スプーンで削るようにとり、盛り付け用の器へ。
- ⑥好みのサイズに切った梨とゼリーを、交互に重ねるように盛り付け、出来上がり。



豊水梨のいいところ！ワンポイント

風邪のときには、熱を和らげ、のどの渴きを潤してくれます。アスパラギン酸が疲労回復、夏バテを解消！お肉を焼くときにおろした梨に漬け込むと肉を軟らかくしてくれますよ！豊水梨は、蜜のような甘さとほどよい酸味の果汁が口いっぱい広がって清涼感たっぷりです。

【野菜ソムリエコミュニティ福井】福井県内の野菜ソムリエ有資格者約90名で構成され、各種団体への食育活動、料理教室講師など様々な活動をしています。問い合わせ先 vsc291@gmail.com

《さつまいもメニュー》

さつまいもの茶巾

〔材料：4人分〕

さつまいも 1本、グラニュー糖 5g、生クリーム 大さじ2

〔作り方〕

- *さつまいもをやわらかくなるまで茹でる。
- *やわらかくなったら水を切り、つぶす。
- *グラニュー糖を加えて混ぜる。
- *生クリームを加えて、なめらかになるまで、混ぜ合わせる。
- *サランラップに適量とり、茶巾に絞り形を整える。



さつまいものいいところ！ワンポイント

ゆっくり時間をかけて火を通そう！甘みが増すよ！熱に強いビタミンCもたっぷり含まれているよ～。食物繊維もたっぷりの美容食です。皮も一緒に食べるとカルシウムも取れますよ！ただし、保存は常温でお願いします。

さつまいものパンケーキ

〔材料：4人分〕

小麦粉 50g

④ 砂糖 大さじ1、重曹 小さじ 1/4 (またはベーキングパウダー 小さじ1)

プレーンヨーグルト 100g

牛乳 100ml

さつまいも 100g

サラダ油 少々

〔作り方〕

- ・ ④の材料をよくふるっておく。
- ・ さつまいもは 1cm ぐらいの厚さに輪切りにし、蒸し器で柔らかくなるまで蒸す。(電子レンジで柔らかくしても良い)
- ・ ボールに裏ごしをしたさつまいも、ヨーグルト、牛乳を入れ、ゴムべらでよく混ぜる。
- ・ よく混ざったら、①に④を加え、さっくり混ぜる。
- ・ 熱したフライパンにサラダ油を薄くひき弱火で焼く。生地の上に穴がフツフツ出てきたらひっくり返して焼き上げる。(ホットプレートを使用しても良い)

【野菜ソムリエコミュニティ福井】福井県内の野菜ソムリエ有資格者約90名で構成され、各種団体への食育活動、料理教室講師など様々な活動をしています。問い合わせ先 vsc291@gmail.com

《越のルビー、梨、さつまいも、つまみ菜メニュー》

キッズと作るデコ前菜盛り合わせ

トマトのチーズ詰

梨のうさぎ (型で切り取り組み立てるだけ)

つまみ菜のパンケーキ (つまみ菜を茹でミキサーにかけ、パンケーキミックスで混ぜて焼き、型を抜く)

梨モナカ (梨をスライスし型抜き 市販の羊羹も型抜きしサンドすれば出来上がり)

茹でさつまいも (低温ゆっくり加熱でさつまいもを茹でて型抜きすれば出来上がり)

(時間がなければ、型抜きにレンジにかけてメープルシロップで照り焼き状態にする)



【野菜ソムリエコミュニティ福井】福井県内の野菜ソムリエ有資格者約90名で構成され、各種団体への食育活動、料理教室講師など様々な活動をしています。問い合わせ先 vsc291@gmail.com