



杉並区

野菜の レシピ

2020・特別号

あなたの健康、そして感染症などに負けない
からだづくりのために
あと一皿の野菜をプラスして、バランスの良い食事を
野菜は1日350gを目標に！



野菜は、ビタミンやミネラルが豊富な食品で、生活習慣病の予防にもその効果が期待されることから、厚生労働省は身体に必要な1日分の野菜量として、350g(野菜料理で5皿)を推奨しています。

このおいしい野菜のレシピは、「毎日プラス1皿の野菜」を合言葉に季節ごとの旬の杉並野菜を使って作れるように、JA東京中央杉並中野地区女性部、杉並区食育推進ボランティアの皆様からの提案と創意工夫により作成したものです。

また、おいしい野菜の見分け方・旬の時期・保存方法については、JA東京中央杉並中野地区女性部の皆様から情報提供していただきました。

今回の「野菜のレシピ2020特別号」では、今まで作成した野菜のレシピ集から、免疫力に関わる栄養素を含む野菜を使った料理を掲載しております。

是非ご活用いただき、日々の食卓に加えて頂けますようお願いしております。



適量でバランスよく食事をするのが、
免疫力を保つためにとても重要です。

副菜(野菜・きのこ・海藻類)

体の調子を整える

主菜(肉・魚・卵・豆類)

丈夫で強いからだをつくる



主食(ご飯・パン・めん類)

体と脳を動かすエネルギー源

野菜には、ビタミンやミネラルが多く含まれています。ビタミンやミネラルは、体内で行われるさまざまな代謝のサポートをしています。

その他にも主食に多く含まれる炭水化物や、お肉やお魚などの主菜に含まれるたんぱく質・脂質などの栄養素をしっかりと摂ることで、免疫に関わる細胞がきちんと働き、免疫力を保つことができます。

目次

● にんじん	p.2~3
● かぼちゃ	p.4~5
● 小松菜	p.6~7
● ほうれん草	p.8~9
● ブロccoli	p.10~11
● ごぼう	p.12~13
○ かぶ	p.14~15
● トマト	p.16~17

にんじん

旬の季節

10月～12月

おいしいにんじんの見分け方

色が濃く、つやが良く、
中心葉の軸が小さいもの。

にんじんの豆知識

にんじんの皮の近くにはβ-カロテンなどの栄養素がたくさん含まれています。調理する場合は、皮をうすめにむいたり、皮ごと使ったりすると、よりたくさんのβ-カロテンを摂取することができます。

保存方法のコツ

湿気や乾燥に弱いのでよく水気を拭き取り、1本ずつペーパータオルに包みジッパー付き保存袋に入れ立てて冷蔵します。冬場はポリ袋に入れ、乾燥を防げば常温で日持ちします。泥付きは新聞紙に包んで保存します。

冷凍するときは、1cm厚さほどのいちょう切りや半月切りなど使いやすい大きさに切り、固めに茹でて冷ましてから保存袋に入れて冷凍します。自然解凍して豚汁やスープなどの汁物、炒り鶏やきんぴらなどの煮物に利用できます。

保存目安

冷蔵……1週間 泥付き(常温)……2～3週間 冷凍……1ヵ月

にんじんの栄養素

にんじんには、体内でビタミンAに変化するβ-カロテンがたっぷり含まれています(にんじん皮つき(生)100gあたり6900μg)。

ビタミンAは、目や皮膚、粘膜などを正常に保つ機能があります。

また、β-カロテンは、ビタミンAとしての働き以外にも抗酸化作用を持っているので、身体の酸化を防ぎます。β-カロテンの吸収を高めるには、加熱調理がよいと言われています。特に油との相性が良いので、油を使って炒めたりするとさらによいでしょう。

はやと瓜とにんじんのきんぴら

1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 55kcal
◆β-カロテン 674μg
◆食塩相当量 1.1g



材料(4人分) 4人

はやと瓜(1個)……………300g
にんじん……………40g
ごま油……………小さじ2
水……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1と1/2
砂糖……………大さじ1
酒……………大さじ1
だしの素……………小さじ1/2
七味唐辛子……………少々

作り方

- ①はやと瓜は皮をむき、縦に4つ切りにして種を取り、太目の棒状に。にんじんは細めの棒状に切る。
- ②ごま油で①を炒め、水を入れ、少ししんなりしたら④を加え、汁気がなくなるまで炒め、最後に七味唐辛子をふる。

カラフル野菜ナムル

材料(4人分) 4人

にんじん……………80g
ズッキーニ……………80g
黄パプリカ……………80g
かぶ……………80g
にんにくすりおろし…小さじ1/2
塩……………小さじ1/3
④ ごま油……………大さじ1
白炒りごま……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1

1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 79kcal
◆β-カロテン 1449μg
◆食塩相当量 1.2g



作り方

- ①にんじんは5cmの長さに切り、3mm厚さの短冊に切る。
- ②ズッキーニは4~5mm幅の輪切り、黄パプリカは半分に切り、種を取り、5mm幅に切る。
- ③かぶは半分に切り、4~5mm幅に切る。
- ④鍋に湯を沸かし、①~③を1~2分さっと湯を通し、冷ます。
- ⑤④を混ぜ合わせ、④を和える。

ズッキーニと黄パプリカにはビタミンCが豊富に含まれています。

かぼちゃ



●おいしいかぼちゃの見分け方

つるが枯れていて、
つやがあるもの。

●旬の季節

9月～11月

●かぼちゃの豆知識

かぼちゃは見かけによらず、
きゅうりと同じ「ウリ科」です。

●保存方法のコツ

カット売りのものは、種とワタの部分から傷むので、すぐに取り除き、ラップで包み、保存袋に入れて冷蔵庫(野菜室)へ入れます。丸ごとなら新聞紙に包み、常温で保存します。冷凍する時は、種とワタを取り除いた後、一口大に切り、耐熱皿に並べてラップをかけ、レンジで柔らかくなるまで加熱します。粗熱を取り、保存袋に入れ冷凍します。凍ったまま含め煮や、ラタトゥイユ、スープなど煮込み料理に利用できます。レンジで加熱後、熱いうちにつぶすとポタージュやサラダ、コロックの具などに利用できます。

●保存目安

カット(冷蔵)……1週間 丸ごと(常温)……2～3ヵ月 冷凍……1ヵ月

●かぼちゃの栄養素

かぼちゃには様々な栄養素が含まれています。
例えば、ビタミンEは抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です(かぼちゃ(生)100gあたり4.9mg)。
それ以外にも、β-カロテンや、ビタミンCが豊富に含まれています。また、かぼちゃには炭水化物も含まれており、エネルギー源にもなる野菜です。

かぼちゃのポタージュ

1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 170kcal
◆ビタミンE 4mg
◆食塩相当量 0.8g

1人分の
野菜の量
90g

材料(2人分) 2人

かぼちゃ……………140g(皮なし)
玉ねぎ……………40g
バター……………小さじ1~2
コンソメ……………1/2個
水……………150ml~200ml
牛乳……………100ml~150ml
生クリーム……………大さじ1
塩……………適宜
こしょう……………適宜
パセリ……………少々

作り方

- ①かぼちゃは皮をむき、大きめに切っておく。玉ねぎは5mm厚さのくし形に切る。
- ②鍋にバターを溶かし、①を軽く炒めたら水をひたひたに加え(150~200ml)、コンソメを加え、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。(濃くしたい時は、こげないように気を付けながら煮詰める)
- ③②をミキサーにかけてから鍋に戻し、牛乳を加えながら好みの濃度にする。
- ④塩、こしょうで味を調え、生クリームを加える。
- ⑤皿に盛り、中央にパセリのみじん切りを散らす。

さつまいもと万能ネギのサラダ

材料(4人分) 4人

さつまいも……………200g
かぼちゃ……………100g
万能ネギ……………40g
マヨネーズ……………大さじ4
(塩・こしょう)……………好みで



作り方

- ①さつまいもは皮をむき、2cm幅の輪切りにして茹でる。かぼちゃは皮と中ワタを取り、乱切りにして茹でる。
- ②①をざっくりつぶし、あら熱が取れたら小口切りにした万能ネギを加えて、マヨネーズで和える。

1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 175kcal
◆ビタミンE 4mg
◆食塩相当量 0.2g

1人分の
野菜の量
35g

小松菜



●おいしい小松菜の見分け方

葉がピンとして瑞々しいもの。葉の緑色が濃く、茎は太く株が張っているもの。根が長いものは生育が良い証拠。

●小松菜の豆知識

小松菜は、東京の小松川べりでとれたから「小松菜」という名前がついたと言われています。杉並区内での生産量は年間26トン。

●保存方法のコツ

冷蔵する際は根元を下にして、保存袋かポリ袋に入れ、冷蔵庫(野菜室)で立てて保存します。日持ちが悪く、黄変しやすいので注意しましょう。冬場以外は食べきれぬ量を考えて購入するのが良いです。

アクが少ないため、生で冷凍できます。よく洗って水気を拭き取り、3~4cmの食べやすい長さに切り、保存袋に入れ、冷凍します。

味噌汁やスープ、鍋物などには、凍ったまま使えます。お浸しや炒め物など、シャキっとした食感の料理には不向きです。

●保存目安

冷蔵……1週間 冷凍……1ヵ月

●小松菜の栄養素

野菜の中でも小松菜は、β-カロテン、カルシウム、鉄、カリウムの量がトップクラスに入るほど多く含まれています。特に鉄は100g(約1/2束)あたり2.8mg含まれています。鉄といえばほうれん草が思い浮かびますが、実はほうれん草より鉄の量は多いです(ほうれん草100gあたり鉄2.0mg)。鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。貧血予防に、しっかりと摂っていただきたい栄養素です。

また、丈夫な骨や歯を作るために必要なカルシウムは、100g(約1/2束)あたり170mg含まれています。

ちなみに、小松菜はアクやえぐ味が少ないので、下茹での必要がなく、調理が簡単です。気軽に料理に使えます！

●旬の季節

10月~3月

小松菜ご飯



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 328kcal
◆鉄 2mg
◆食塩相当量 1.5g

1人分の
野菜の量
38g

材料(4人分) 〇〇〇〇

米……………2合
小松菜……………150g
サラダ油……………大さじ1
しらす干し……………40g
梅干し……………2個
白ごま……………大さじ1

作り方

- ①ご飯を炊く。
- ②梅干しは種を取り、包丁でたたく。
- ③小松菜は細かく刻む。フライパンに油を熱し、小松菜、しらす干しを強火でサッと炒め、皿に取り出す。
- ④ご飯に②と③を混ぜる。
- ⑤器に盛り、白ごまをふる。

主食もしっかり食べて、
エネルギーが不足しないように
しましょう。

小松菜のお浸し

材料(4人分) 〇〇〇〇

油揚げ……………2枚
小松菜……………1束(200g)
だし……………400cc
塩……………小さじ1/2
薄口しょうゆ……………小さじ1

作り方

- ①油揚げを短冊切りにする。
- ②小松菜はよく洗い、食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にだしを入れ、油揚げを加えてしばらく煮る。
- ④塩、薄口しょうゆで味を調える。
- ⑤小松菜を加え、さっと煮る。



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー
◆鉄
◆食塩相当量

51kcal
2mg
1.1g

1人分の
野菜の量
50g

ほうれん草

●旬の季節
10月～2月



●ほうれん草の豆知識

ほうれん草は、夏と冬で栄養価が大きく変わります。旬の冬場にとれたほうれん草は、夏場のものと比べると、 β -カロテンなどの栄養素がより多く含まれます。

●おいしいほうれん草の見分け方

葉がピンとして瑞々しく、根元がしっかりしたものの。

●保存方法のコツ

根元を下にして保存袋かポリ袋に入れて口を閉じ立てて冷蔵保存します。横に寝かした状態だとストレスがかかり、ほうれん草から出るエチレングスで傷みが早くなります。冷凍するときは、固めに茹でて冷水にとり、冷まして食べやすい長さに切り、小分けにしてラップに包み冷凍します。

ほうれん草はアクの成分のシュウ酸を含むので、茹でて食べるか生で大量に食べすぎないように注意しましょう。冷凍も生でなく茹でてからが基本です。お浸しや和え物などそのまま食べるときは自然解凍で、炒め物、みそ汁、スープなど火を通す料理には凍ったまま利用できます。

●保存目安

冷蔵……1週間 冷凍……1ヵ月

●ほうれん草の栄養素

ほうれん草には、ビタミンや鉄・カルシウムなどといったミネラルが豊富に含まれています。その中でも、ビタミンB₂は、他の野菜に比べて多く、100gあたりの含まれる量は、0.2mg。ビタミンB₂は、脂肪の代謝など体内で行われる様々な栄養素の代謝に関与しています。他にも、皮膚や粘膜が健康であるためにも関係のあるビタミンです。

●…JA女性部より情報提供

ほうれん草とひき肉のカレー風味春巻き



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 211kcal
◆ビタミンB₂ 0.3mg
◆食塩相当量 0.9g

1人分の
野菜の量
62.5g

材料(4人分) 4人

春巻きの皮……………8枚
ほうれん草……………1束(250g)
えのき茸……………1パック(100g)
ひき肉……………100g
サラダ油……………小さじ2
ピザ用チーズ……………適量
刻んだカレールウ……………大さじ1
小麦粉・水……………適宜

緑色の野菜

作り方

- ①ほうれん草は固めに茹で、水気を切って一口大の大きさに切る。えのき茸は石づきを切って1/3の長さに切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を入れ、炒める。ひき肉に火が通ったら、①のほうれん草、えのき茸、刻んだカレールウを加え混ぜ合わせ、パットなどに取り、冷ます。
- ③春巻きの皮に②、チーズの順にのせて巻き、皮の縁に小麦粉と水を混ぜたものをつけ、とめる。
- ④フライパンに底から1～2cm程度の油を入れ、油が170度くらいまで温まったら③をとじ目を下にして入れる。片面に焼き色がいたら、ひっくり返す。
- ⑤両面に焼き色がいたら、フライパンから取り出し、余分な油を切り、食べやすい大きさにカットする。

ほうれん草のお浸し、なめ茸和え

材料(4人分) 4人

ほうれん草……………1束(300g)
なめ茸瓶詰……………40g

作り方

- ①ほうれん草は茹でて水にとった後、水気を絞り4cmの長さに切る。
- ②ボウルに①となめ茸瓶詰を入れ、和える。



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 24kcal
◆ビタミンB₂ 0.2mg
◆食塩相当量 0.4g

1人分の
野菜の量
75g

ブロッコリー

●おいしいブロッコリーの見分け方

つぼみが固くて、しっかりしているもの、茎の部分が太いもの。



●旬の季節

10月～2月

●ブロッコリーの豆知識

いつも食べている部分は、ブロッコリーの花の部分(花蕾という)。花の部分を食べる野菜は、ほかにカリフラワーがあります。

●保存方法のコツ

日持ちせず、変色しやすいので、購入したら軸を下にして保存袋に入れ、立てて冷蔵庫へ入れましょう。

生では冷凍に向かないので、小房に分け、湯にくぐらせる程度にさっと茹で冷ましてから、保存袋に入れ冷凍します。自然解凍か、さっと茹でて水気を切ってから温野菜やサラダ、お浸し、和え物などに利用できます。凍ったまま、炒め物やスープ、シチューなどの煮込み料理やパスタの具にも利用できます。

●保存目安

冷蔵……4～5日 冷凍……1ヵ月

●ブロッコリーの栄養素

ブロッコリーはビタミン・ミネラルがともに豊富に含まれている野菜です。

特にビタミンCは、野菜の中でもトップクラスに含んでいます(ブロッコリー(生)100gあたり120mg)。ビタミンCは、美肌のビタミンとも言われて、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。ビタミンCは体内で作ることはできないので、食べ物から摂ることが大切です。

花つぼみ野菜の甘酢味噌かけ



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 52kcal
◆ビタミンC 72mg
◆食塩相当量 0.8g

1人分の
野菜の量
70g

材料(4人分) 4人

ブロッコリー……………160g
カリフラワー……………120g
白みそ……………大さじ2
① すし酢……………大さじ1
砂糖……………小さじ2

作り方

- ①ブロッコリーは25gくらいの大きさに切り分け、熱湯で色よく茹でる。
- ②カリフラワーは20gくらいの大きさに切り分け、熱湯に少量の酢を加えて、程よい固さに茹でる。
- ③①のみそだれを作って、盛り付けた野菜の上にかける。

緑色の野菜

ブロッコリーとじゃこの和風オムレツ

材料(2人分) 2人

ブロッコリー……………70g
ちりめんじゃこ……………10g
卵……………2個
削り節……………2g
みりん……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1/2
塩……………少々
サラダ油……………大さじ1



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 161kcal
◆ビタミンC 42mg
◆食塩相当量 1.1g

1人分の
野菜の量
35g

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けて、塩を少々加えた熱湯で3~4分茹で、ざるに取って水気を切ってから、みじん切りにする。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、みりん、しょうゆ、塩少々を加える。
- ③小さめのフライパンにサラダ油を熱し、ブロッコリーを炒める。
- ④ちりめんじゃこ、削り節を②の卵液に加え、③に流し入れる。半熟程度になったらかき混ぜて、裏返して、ふたをする。弱火で3~4分焼き、食べやすい大きさに切って器に盛る。

たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)
も積極的に摂りましょう!

ごぼう

●旬の季節
10月～12月



●ごぼうの豆知識
ごぼうの香りやうま味は皮に多く含まれています。泥や汚れはタワシなどで洗って落とし、包丁で表面をこそげ落とす程度にするとよいでしょう。

●おいしいごぼうの見分け方
直径が10円玉くらいで全体的に同じ太さのもの。まっすぐで弾力があるもの。泥付きのほうが鮮度も風味も落ちにくい。

●保存方法のコツ

洗いごぼうは冷蔵庫に入る長さに切り、ラップで包んで乾燥するのを防ぎます。スペースがあれば、立てて冷蔵庫(野菜室)へ入れましょう。泥付きは新聞紙で包んで常温で保存します。

小さめの乱切りや、太めのささがき等、食べやすい大きさに切り、固めに茹でて冷凍しておくくと下ごしらえが楽になります。ざるに上げて冷まし、保存袋に入れ冷凍します。

自然解凍してさっと茹で、サラダや和え物に、凍ったままきんぴらや炒り鶏などの炒め物や煮物に利用できます。

●保存目安

冷蔵……洗い:1週間 泥付き(常温)……2～3週間 冷凍……1ヵ月

●ごぼうの栄養素

ごぼうには、イヌリンなどの水溶性食物繊維と不溶性食物繊維がたっぷり含まれています(ごぼう(生)100gあたり水溶性食物繊維2.3g、不溶性食物繊維3.4g)。水溶性食物繊維は、糖の吸収を緩やかにして血糖値の急激な上昇を防ぎます。不溶性食物繊維は腸で水分を含み膨らむので、便のかさを増やし便通を促進します。

●…JA女性部より情報提供

ごぼうとじゃこの酢の物



材料(2人分) 2人

ごぼう	80g
砂糖	大さじ1と1/2
塩	ひとつまみ
酢	大さじ2
だし汁	大さじ1と1/2
ミツバ	1/4束(10g)
ちりめんじゃこ	8g
いりごま(白)	大さじ1と1/2

1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー	105kcal
◆食物繊維	3.3g
◆食塩相当量	0.6g



作り方

- ①ごぼうは洗ってささがきにし、水にさっとさらした後、軽く湯がいて、水気を切る。
- ②ボウルに砂糖、塩、酢、だし汁を入れ、①のごぼうを加え、混ぜ合わせる。
- ③②にふわっとラップをかけ、500Wの電子レンジで8分ほど加熱し、取り出して冷ます。
- ④③に2cmの長さに切ったミツバ、ちりめんじゃこ、いりごまを加えて混ぜ、冷蔵庫で30分以上冷やす。

ごぼうのガレット

材料(2人分) 2人

ごぼう	1/2本(80g)
じゃがいも	中1個(120g)
小ねぎ	2g(なくてもよい)
塩	1.2g
オリーブオイル又はサラダ油	大さじ1



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー	127kcal
◆食物繊維	7.7g
◆食塩相当量	0.6g



作り方

- ①ごぼうは皮を軽くこそげとり、千切りにして水にさっとさらす。
- ②じゃがいもは皮をむいて、すりおろす。
- ③①のごぼう、②のじゃがいも、塩を混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油を熱し、中火にして③を入れて焦げ目がつくまで3~4分焼く。
- ⑤裏返し、少し火を弱め、ふたをして5~6分焼く。
- ⑥4等分に切り分け、小口切りにした小ねぎを散らす。

かぶ

●旬の季節
10月～2月



●おいしいかぶの見分け方

表面の肌理が細かく、つやが良く、割れていないもの。張りがあり丸々としている。茎がしっかりしたもの。

●かぶの豆知識

春の七草「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」この中にある「なずな」とは、かぶのことです。
ちなみに、かぶの白い部分は「根」になります。

●保存方法のコツ

葉は根の水分を吸い上げてしまうので、茎を3cmほど残し切り落とします。根は保存袋に入れて冷蔵庫へ入れましょう。1個ならラップに包んでもよいです。葉は保存袋に入れて冷蔵庫(野菜室)へ入れましょう。

生で冷凍すると「す」が入り、風味や食感が落ちるので、茎を少し残して皮をむき、薄いくし形にしてかぶの重量の2%の塩でもみ、保存袋に入れ冷凍します。

根は凍ったままで炒め物などに利用、葉は凍ったままで味噌汁やスープ、炒め物に利用できます。

●保存目安

冷蔵……根:7～10日、葉:2～3日 冷凍……1ヵ月

●かぶの栄養素

かぶは、根が淡色野菜、葉が緑黄色野菜というおもしろい野菜です。それぞれに栄養素が含まれていますが、特にかぶの葉は栄養素がビタミン・ミネラルともに豊富に含まれています。かぶの葉に含まれている葉酸は、赤血球の形成を助ける栄養素です。また、胎児の正常な発育に関係する栄養素です(かぶ100gあたり葉(生)110 μ g、根(皮つき・生)48 μ g)。また、かぶの根・葉ともにビタミンCを含みます。

●…JA女性部より情報提供

かぶの塩麴炒め



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 82kcal
◆葉酸 54.8μg
◆食塩相当量 0.9g

1人分の
野菜の量
78g

材料(4人分) 〇〇〇〇

かぶ……………200g
かぶの葉……………100g
にんにく……………4片
オリーブオイル……………大さじ1と1/2
塩麴……………大さじ2
① 酒……………大さじ1
こしょう……………少々

作り方

- ①かぶは7~8mm厚さの半月に切り、葉は3cmの長さに切る。
- ②オリーブオイルでにんにくを炒め、香りが出たらかぶを加えて、①で調味する。
- ③葉を加え、炒め合わせる。

かぶと鶏肉のさっぱりスープ煮

材料(4人分) 〇〇〇〇

かぶ……………中3~4個(300g)
かぶの葉(柔らかいところ)…50g
鶏もも肉……………200g
① 薄口しょうゆ…大さじ1と1/2
酒……………大さじ1と1/2
昆布……………5cm角1枚
昆布茶……………小さじ1/2
水……………600cc
ゆずの皮……………少々
ゆずこしょう……………お好みで



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 132kcal
◆葉酸 55.6μg
◆食塩相当量 1.2g

1人分の
野菜の量
87.5g

作り方

- ①かぶは皮をむき、大きさにより4~6等分に切り、軽く下茹でしておく。
- ②かぶの葉は、さっと茹で5cm長さに切る。
- ③鶏肉は一口大に切り、さっと湯に通して臭みをとる。
- ④鍋に、①と鶏肉を入れ、火にかける。
- ⑤あくを取りながらひと煮立ちしたら、昆布を取り出し、①のかぶを入れる。弱火で約10~15分煮含ませる。
- ⑥かぶに味が染み込んだら、かぶの葉を入れ、ひと煮して火を止める。
- ⑦器に盛りつけた後、ゆずの皮のせん切りをのせる。お好みでゆずこしょうを添える。

トマト

旬の季節

5月～8月



おいしいトマトの見分け方

全体に赤色で光沢のあるもの。へたと反対側のお尻の真ん中にスイートスポット(星)があるもの。

トマトの豆知識

杉並区で一番作られている野菜No.1はトマト!年間89トン収穫されています。

保存方法のコツ

冷蔵する場合は、へたを下にして保存袋に入れて冷蔵庫で保存します。冷やしすぎると甘みが弱くなるので、冷蔵は短期間にしましょう。

冷凍する場合は、丸ごとへたを取り、へたの方を下にして間隔をあけて保存袋に入れるか、小分けにしてラップに包み、保存袋で冷凍します。へたを取り、くし形など一口大に切り、マリネして冷凍しておくとなかなか料理に使えて便利です。

半解凍すると皮が簡単にむけるので、すりおろしてトマトソースやポタージュ、スムージーづくりに便利です。

保存目安

冷蔵……1週間 冷凍……1ヵ月

トマトの栄養素

トマトにはβ-カロテンやリコピンといった抗酸化成分が豊富に含まれています。

β-カロテンは、にんじんと同様に体内でビタミンAに変わり、夜間の視力の維持や、皮膚や粘膜の健康に関わっています(トマト(生)100gあたり540μg)。

また、トマトにはカリウムが含まれています。カリウムは血圧の上昇を抑える働きがあり、体内の余計な水分を体の外に出す作用があります。

ヨーロッパでは、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざもあるほど、栄養たっぷりの野菜です。

●…JA女性部より情報提供

トマトのカプレーゼ



材料(4人分) 4人

トマト	2個(360g)
モッツアレラチーズ	100g
オリーブオイル	大さじ2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
バジル	1枝

1人当たりの 栄養成分

◆エネルギー	142kcal
◆β-カロテン	576μg
◆食塩相当量	0.6g

1人分の
野菜の量
91g

作り方

- ① トマトは湯むきし、チーズは水気をふき、それぞれ5mm幅の輪切りにする。
- ② 器にバジルも入れて交互に並べ、塩、こしょう、オリーブオイルをふりかける。

ゴーヤ入りラタトゥイユ

材料(4人分) 4人

なす	1本(100g)
ズッキーニ	1本(200g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
ゴーヤ	1/2本(80g)
トマト	2個(360g)
ピーマン	2個(70g)
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ2
トマトペースト	大さじ2
塩	小さじ1
こしょう	少々
ローリエ	1枚
オリーブの実	8個

①



1人当たりの 栄養成分

◆エネルギー	115kcal
◆β-カロテン	849μg
◆食塩相当量	2.0g

1人分の
野菜の量
216g

作り方

- ① トマトは湯むきして、他の野菜と共に1cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、トマト以外の野菜を加えて、よく炒める。
- ③ トマトと①を入れて、ふたをして10分程蒸し煮する。半分に切ったオリーブを散らす。



めざせ健康長寿



【発行・問合わせ先】

杉並保健所 健康推進課

栄養指導担当

☎03-3391-1355

