



キッチンレシピ 秋・冬号



寒い冬の到来です。今年も残すところ1ヶ月となりましたが、新型コロナウイルスが再び感染拡大しています。皆さんが体調など崩す事なく新年を迎えられますように。今年度は園庭のキッチン農園や園外のプランターで様々な野菜を作りました。先月にキャベツさんには青ネギを収穫してもらい、収穫後にはそら豆を植えました。収穫は来年の春になりますが、寒い冬を乗り越えた後が楽しみです。農園のキャベツも日に日に大きくなっています。

大量に収穫できた青ネギに負けないくらいの立派なキャベツが実りますように！！

きのこハンバーグ

材料（4人分）

豚ミンチ 240g

人参 60g

玉ねぎ 120g

しめじ 60g

生しいたけ 60g

えのき 60g

濃い口醤油 小さじ1半

塩 ひとつまみ

パン粉 適量

*ハンバーグが固くなるので卵は使いません。きのこを粗目に切って食感を楽しんで下さい。

作り方

①人参、玉ねぎはみじん切りにし、玉ねぎはあめ色に炒めておく。

②えのきは5mm幅に切り、しめじと生しいたけは粗目のざく切りにする。

③ボウルに豚ミンチ、人参、炒めた玉ねぎ、パン粉、醤油、塩を入れてよくこねて、固さ調整に水を少しずつ加える。

④③に②を加えて練り合わせて4分割する。

⑤④を成型して鉄板に並べ180℃に温めたオーブンで10～15分焼く。

豚肉とれんこんみそマヨ炒め

材料（4人分）

豚肉 180g

れんこん 180g

人参 60g

青シソ 6枚

みそ 10g

マヨネーズ 20g

油 適量

作り方

①豚肉は食べやすい大きさに切る。レンコンは3mm程度のいちよう切り。人参は短冊切りにする。青シソは縦に3等分にして横向きに3mmくらいの大きさに切る。

②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。豚肉に火が通れば、れんこん、人参、味噌を加えてが通るまで炒める。

③②にマヨネーズを入れ、炒め合わされば青シソを散らすように加えてさっと炒めて火を止める。

*作り方のポイント

- ・味噌はダシの入っていない物を使います。炒めた時にレンコンの穴に味噌が固まりやすいので、炒めながらなじませて下さい。
- ・③の工程で青シソを加えた後は、手早くさっと炒め合わせます。炒めすぎると青シソの香りが薄れてしまいます。

豚ミンチのきんぴら

材料（4人分）

豚ミンチ 180g

ごぼう 90g

人参 60g

糸こんにゃく 90g

さやいんげん 50g

濃い口醤油 小さじ2半

みりん 小さじ1

作り方

①ごぼう、人参はマッチ棒に切る。糸コンニャクは食べやすい大きさに切り、いんげんは斜めに切り下茹でしておく。

②フライパンに油を熱し、豚ミンチを炒める。豚ミンチに火が通れば、ごぼう、人参、糸こんにゃく、調味料を加えて水分がなくなるまで炒め、最後にいんげんを加えて混ぜ合わせる。

大根とツナのサラダ

材料（4人分）

大根 300g

ツナ缶 60g

パセリ 適量

濃い口醤油 小さじ1半

塩 2つまみ

作り方

①大根は縦半分になり、さらに縦向きに5mm幅に切って薄く切りボウルに入れる。

②①に分量の塩を加えて混ぜ、大根がしんなりして水分が出てくるまで10分程度置く。

③パセリはみじん切りにして、さっと熱湯にくぐらせて冷水にとり絞しておく。

④②の大根を絞って別のボウルに入れ、③のパセリ、ツナ缶を加えて混ぜ合わせ醤油で和える。

*大根は上（首）の方が甘いので、上を使うと更に美味しく作れます。

里芋のから揚げ

材料（4人分）

里芋 300g

片栗粉 適量

塩 2つまみ

醤油 小さじ2

揚げ油

作り方

①里芋はよく洗って皮を剥き、ひと口大に切る。

②鍋に①の里芋を入れ、里芋が軽にかぶる程度に水を入れ、塩と醤油を加えて火にかける。沸騰すれば弱火にし、アクを取り除きながら煮る。

③固めに串が通れば火を止めて15分程度置いて味を浸み込ませる。

④③をザルに空けて水気を切り、片栗粉をまぶして175℃の油でカリッと揚げる。

*里芋で手がかゆくなる方は、洗った里芋を2～3分くらい茹でたり、ラップに包んで600wで2～3分加熱してから剥くとかゆくなりません。



バランスの摂れた食事を心掛けて、風邪などひかない強い身体作りを！！旬の野菜をたくさん食べてくださいね！

