

NHKテキスト

特集/冬野菜、食べきり&保存大作戦!  
ルッコラ&セルバチコ/スプラウトの水耕栽培/ハーブ利用法

趣味の園芸

2017

# やさいの時間

1

パーティー料理、スイーツ、冷凍保存まで

# 冬野菜を 食べきる!

【放送】

人気のイタリア野菜  
ルッコラ&セルバチコ  
水切りバットで  
スプラウトを水耕栽培  
消臭・殺菌・リラックス  
ハーブ活用術

菜園訪問  
「私のやさいの時間」スペシャル

1/8 - 2/2

放送

Eテレ 毎週日曜日 午前8:00~8:24

再放送

総合テレビ 毎週月曜日 午前10:15~10:39

Eテレ 毎週木曜日 午後0:00~0:24

A close-up photograph of various winter vegetables. In the foreground, there are several large, light-colored daikon radishes with their green leafy tops. Behind them, there are dark, textured burdock roots and several bright orange carrots. The background is dark, making the vegetables stand out. The text is overlaid on the image.

特集

冬野菜  
あの手この手で  
食べきる!



ダイコン、ハクサイ、長ネギ、ニンジン、  
ショウガにゴボウ、サトイモ……。  
手塩にかけて育てた野菜を  
余すところなく味わいつくしたい！  
そんな菜園家の声に応えて  
年末年始の集いにうれしいパーティー料理から、  
卵や乳製品を使わない野菜のおやつ、  
ワイルドに畑の滋味を堪能するひと皿、  
そして、時短クッキングに役立つ  
冷蔵&冷凍保存法まで  
総力特集です！

撮影／福尾美雪 スタイリング／久保原恵理

## テキスト企画

※このテーマの放送はありません。

冬野菜  
あの手この手で  
食べきる！

1

ハクサイ、ニンジン、ダイコン、ゴボウ、長ネギ、サトイモ……

# とれたて野菜で ホームパーティー

メイン料理

12

ページ

展開  
メニュー

16

ページ

農閑期に入り、畑仕事もひと区切り。

これから年末年始にかけて

人が集まる機会もふえますね。

そんな機会に、自家製野菜を

活用しない手はありません。

マンネリになりがちなレパートリーを

広げたい！

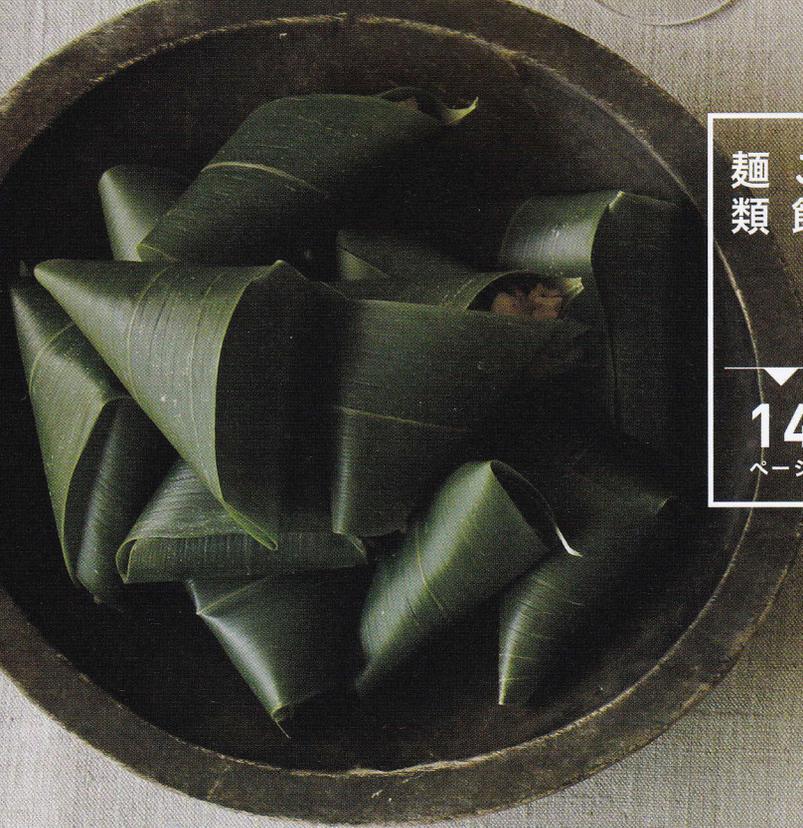
——そんな声にお応えして、

冬野菜のおもてなしレシピをご紹介します。

前菜、メイン、<sup>しめ</sup>味の炭水化物から

お総菜まで、充実のラインナップです！

撮影／福尾美雪 スタイル／クノ久保原恵理  
構成／文ノ吉田佳代



ご飯・  
麺類

14  
ページ



前菜・  
おつまみ

10  
ページ



「ゲストもホストも  
リラックスできるおもてなしを  
心がけています」

「料理は、時間が経過してもおいしくいただけるものをベースに、焼くだけのもの、仕上げだけのものなど、下準備が楽なものを合わせるのがコツです。ごくごくシンプルなおつまみや、ふだんお総菜として食べているようなメニューでも、大皿や鉢に盛りつけるだけのおもてなし感が出るのでお試しください。」

それから、お皿やグラスを使いやすいもの、割れる心配のないものにするのも、お客様を緊張させない秘けつ。私はカトラリー類に、フォーク、スプーン、はしなど、いろいろと準備するんです。そうすると各自、使いやすいものが選べて喜ばれます。子どもがいる場合は、グラス類もメラミン製の割れないものを使うのもおすすめ」

### 馬場香織さん

ばば・かおり

料理研究家。夫の転勤に伴い渡米。通算10年に及ぶ滞米生活を通じ、パーティー文化のなかで日常のもてなしの楽しさを知る。自宅で20年料理教室を主宰。著書に『何度でも作りたくなる ほめられレシピ』(KADOKAWA)ほか多数。



# 前菜・おつまみ

## ニンジンの 明太子あえ

ゴマ油で香ばしく炒めたニンジンに、明太子を加えてからめます。ご飯のおかずにも。

## ニンジン

## ハクサイの芯と

## リンゴのサラダ

ハクサイの食感を生かし、生でサラダにします。リンゴの甘みと、皮の赤色もアクセントに。

## ハクサイ

## ダイコン

## ダイコンの

## ゴマシソサラダ

甘辛ドレッシングが、ダイコンの香りと甘みにぴったり。ゴマとシソもアクセントになって、止まらないおいしさです。

## ハクサイ

## ハクサイの

## おひたし

ゆでたハクサイの葉を、おかかとしょうゆで、シンプルですが、たっぷり食べられます。

### ハクサイの芯とリンゴのサラダ

#### 材料と作り方 (2人分)

- 1 ハクサイの芯の部分300gは5cm長さのせん切りにし、塩小さじ1を全体に軽くまぶして水けが出るまでおき、よく絞る。リンゴ1コ(約100g)はよく洗って芯を取り、皮つきのまません切りにし、レモン汁 $\frac{1}{2}$ コ分をふっておく。
- 2 ドレッシングを作る。オリーブ油大さじ4、白ワインビネガー(またはリンゴ酢)大さじ1、塩小さじ $\frac{1}{2}$ 、コショウ少々、粒マスタード小さじ $\frac{1}{2}$ 、ニンニクのみじん切り小 $\frac{1}{2}$ かけ分をよく混ぜ合わせて乳化させる。
- 3 1のリンゴとハクサイの芯に2を加えてよくあえる。

### ハクサイのおひたし

#### 材料と作り方 (4人分)

- 1 ハクサイの葉の部分300gは5cm幅に切る。ゆでてざるに上げ、粗熱を取る。
- 2 1をぎゅっと絞って削り節適量をのせ、しょうゆ少々をふる。

### ニンジンの明太子あえ

#### 材料と作り方 (4人分)

- 1 ニンジン3本(約500g)はよく洗って皮つきのまません切りにする。明太子4個(130g)は薄皮を取り除く。
- 2 フライパンにゴマ油大さじ2を熱し、1のニンジンを加えてしんなりするまで中火で炒める。火を止めて熱いうちに1の明太子をからめる。

### ダイコンのゴマシソサラダ

#### 材料と作り方 (4人分)

- 1 ダイコン15cm分は5cm長さの細めのせん切りに、青シソ10枚も、軸を除いてせん切りにする。
- 2 ドレッシングを作る。しょうゆ、米酢、ゴマ油各大さじ2、砂糖大さじ1を合わせてよく混ぜる。
- 3 1のダイコンの上にシソ、炒りゴマ各適量を飾り、2のドレッシングをかけて食べる。

# 根菜のゼリー寄せ

カラフルな根菜を、  
ていねいに下煮してから冷やし固めます。  
切り分けた様子が本当に美しい、  
メインのような前菜です。

ニンジン

ゴボウ

サトイモ

ダイコン

長ネギ

ブロッコリー

## 作り方

1 鍋に湯カップ4を注いでチキンスープの素2コを溶かし、塩、コショウ各少々で調味する。弱火にかけ、ふやかしたゼラチンを加えて煮溶かし、火を止めて冷ます。

2 ニンジンは鍋に入れてひたひたの水を注ぎ、バターを加えて、水けがなくなるまで弱火で約20分間煮る。ゴボウは、フライパンにオリーブ油適量を熱したところに入れて炒める。水と牛乳を1:1の割合で、ひたひたになるまで加え、塩少々を加えて水けがなくなり、柔らかくなるまで30分間ほど煮る。サトイモ、ダイコン、ブロッコリー、ローリエは別の鍋に入れ、水をひたひたに加えてチキンスープの素1コを加えて火にかける。ブロッコリーは2分間ほど、ダイコンは透き通るまで5分間ほど、サトイモは柔らかくなるまで20分間ほど煮る。それぞれ、火の通った順に取り出しておく。

3 牛乳パックに、1を深さ5mmほど注いで冷蔵庫に入れ、15分間ほどおいて固める。そのあと、好みの野菜を置き、1を少し注いで冷蔵庫に入れて冷やし固める作業を数回繰り返して、すべての野菜と1を入れ込む。

4 ラップをして冷蔵庫でしっかり固め(6時間以上)、断面が見えるようにカットして盛りつける。

## 材料 (1000mlの牛乳パック1本分\*)

ニンジン … 1本 (皮つき1cm角×長さ4cmの棒状、または5mm厚さの輪切り)

ゴボウ … 2本分 (牛乳パックの長さと同じに切る)

サトイモ … 4コ分 (皮をむいて1cm厚さに)

ダイコン … 10cm (皮つき5mm厚さの輪切り×5枚、縦8等分の棒状)

ブロッコリー … 3~4房 (小房に切り分ける)

長ネギ … 約1本分 (17ページのスープ煮)

固形チキンスープの素 … 3コ

塩・コショウ … 各適料

板ゼラチン … 30g

(たっぷりの冷水に浸してふやかす)

バター … 10g

オリーブ油 … 適量

牛乳 … 適量

ローリエ … 1枚

\* 牛乳パックはよく洗って乾かし、口を閉じたときに側面がふたになるように辺を切り、容器にする。



牛乳パックは持ち運びしやすいので、持ち寄りにも重宝。



# メイン料理

## 根菜と

## 手羽中のグリル

いろいろな根菜の甘みが楽しめる一品。  
マリネした根菜と鶏手羽を、  
ぎゅうぎゅうに天板に詰めて焼きます。

ニンジン

ゴボウ

サトイモ

長ネギ

### 材料（作りやすい分量）

ニンジン … 大2本

（大ぶりの乱切り）

長ネギ … 4本

（2cm幅の斜め切り）

ゴボウ … 4本

（よく洗って皮をこそげ、2cm幅の斜め切り）

サトイモ … 8コ

（皮をむいて2cm厚さの輪切り）

鶏手羽中 … 16本

（軽く塩、コショウをふる）

パセリ … 1枝分

（みじん切り）

A

白ワイン … ガップ $\frac{1}{4}$

オリーブ油 … 60ml

塩 … 小さじ2

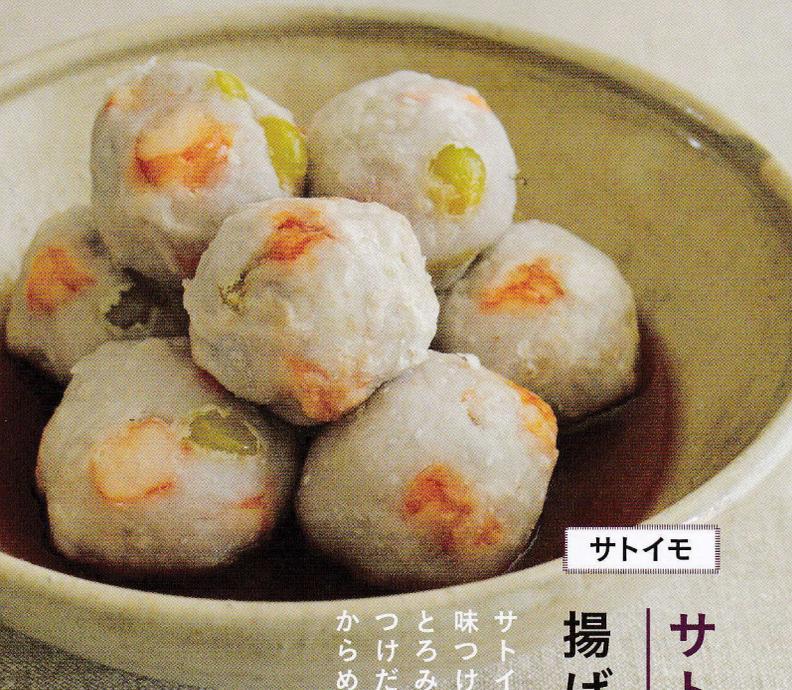
コショウ … 小さじ $\frac{1}{2}$

エルブ・ド・プロバンス … 適宜

（またはイタリアンスパイスミックス、またはオレガノ・タイム・バジル・  
イタリアンパセリのなかから好みで数種）

### 作り方

- 1 大きめのボウルにAをすべて入れてよく混ぜる。
- 2 1にパセリ以外のすべての材料を入れて全体によくからめ、15分間ほどおく。
- 3 オーブンの天板または耐熱容器に2を並べ、220℃のオーブンで20分間焼く。
- 4 ざっくりと返し、さらに10分間ほど、焼き色がつくまで焼き、器に盛ってパセリをふる。



### サトイモ

## サトイモの 揚げだし

サトイモの甘みを生かし、  
味つけは最小限にとどめ、  
とろみをつけた  
つけだれを器に張り、  
からめていただきます。



### ハクサイ

## ハクサイの 芯のグラタン

ハクサイの芯と  
マヨネーズソースを  
からめて焼くだけ。  
残ったソースを、  
焼いたバゲットに浸して  
いただくのもおすすめ。

#### 材料 (4人分)

サトイモ … 8コ (約600g)  
えび (ブラックタイガー) … 6尾  
ギンナン (殻つき) … 16コ  
(水煮でも可)  
塩・かたくり粉 … 各適量  
酒 … 大さじ2  
揚げ油 … 適宜

#### つけだれ

だし … カップ1  
しょうゆ … 20ml  
酒 … 大さじ2  
砂糖 … 大さじ1  
塩 … 小さじ½  
水溶きかたくり粉 … 大さじ1  
(水大さじ1、かたくり粉小さじ2)

#### 作り方

- 1 サトイモは皮をむき、つぶしやすいように小さく切る。鍋に湯を沸かし、塩適量を加えてゆで、柔らかくなったら湯を捨てる。再び火をかけ、しっかり水けを飛ばしながらざっとつぶす。すり鉢に移し、すりこ木でなめらかにする。
- 2 えびは背わたを除いて小鍋に入れ、酒を加えてふたをし、中火で4~5分間酒蒸しにする。冷めたら皮をむき、1cm幅に切る。
- 3 ギンナンは金づちなどで殻を割って鬼皮をむき、少量の油で揚げ炒めして、甘皮をむく。
- 4 1にえび、ギンナンを混ぜて(写真)8等分し、手に水をつけ、丸い団子にする。かたくり粉をつけて180°Cに熱した油で揚げる。
- 5 つけだれの材料を小鍋に入れて強火にかけ、煮立ったら火を止めて水溶きかたくり粉を加え、とろみをつける。器につけだれを張り、その上に4を盛りつける。



すり鉢でサトイモをなめらかなるまでつぶしたところで、えびとギンナンを加える。さっくり混ぜ合わせて、8等分する。

#### 材料 (4人分)

ハクサイの芯 … 700g (ハクサイ約½コ分の芯)  
ソース  
パルメザンチーズ (すりおろす・または粉チーズ) … 40g  
マヨネーズ … 100g  
柚子コショウ … 大さじ1 (好みで増減可)

#### 作り方

- 1 ハクサイの芯は5cm×2cmの短冊に切る。
- 2 ボウルに、ソースの材料を入れてよく混ぜ、1を加えてよくあえる。
- 3 耐熱容器 (グラタン皿など) に入れて平らに広げ、220°Cのオーブンで15~20分間、焼き色がつくまで焼く。



材料を混ぜ合わせたら耐熱容器に広げて焼くだけ。



材料 (4人分)

- 長ネギ … 6本
- 細ネギ … 15~20本
- 中国麺 (蒸し麺) … 4玉
- ロースハム … 200g
- ゴマ油 … 120ml
- しょうゆ … 大さじ2
- オイスターソース … 大さじ2

作り方

- 1 長ネギは縦半分に切って芯を除き、斜め薄切りにする。細ネギも斜め薄切りにして大きめの耐熱ボウルに入れておく。ロースハムは、5mm幅の細切りにする。
- 2 ゴマ油を小鍋に入れて火にかけ、煙が立つほど熱くして、1のボウルのネギに回しかけ、素早くふたをして3分間ほど蒸らす (下写真)。
- 3 2にしょうゆ、オイスターソースを加えて、さっとあえておく。
- 4 大きめの鍋に湯を沸かし、塩適量 (分量外) を加えたところに麺を入れてさっとゆで、ざるに上げて、よく水けをきる。
- 5 3のボウルに、1のハムと4の麺を入れ、ざっくりあえる。



山盛りのネギに熱したゴマ油をかけて (左)、すぐにふたをする。食感を残した状態で、ふんわり余熱で蒸す (右)。

長ネギ

長ネギ

たっぷりのおえそば

あつあつのゴマ油をジュッと、大胆にネギにかけ、ふたをして余熱で蒸します。中国料理店さながらの、本格的な味わい。長ネギがたっぷり食べられます！



ゴボウ

## 鶏 ゴボウご飯

たっぷり炊いたご飯は、  
ちまきにしてお土産にも。  
笹の葉で一つずつ包むと、  
気分も上がります。

### 材料 (5~6人分)

ゴボウ … 200g  
米 … 5合 (900ml)  
鶏もも肉 … 400g  
酒 … 大さじ1  
干しシイタケ (水で戻す) … 5枚

A

だし…カップ4 (800ml)  
しょうゆ…大さじ5  
みりん…大さじ2  
酒…大さじ1  
塩…小さじ $\frac{1}{2}$

### 作り方

**1** 米は洗ってざるに上げる。干しシイタケは石づきを除いて手で水けを絞り、半分にとって薄切りにする (戻し汁は使わない)。ゴボウは洗って皮をこそげ、ささがきにする。鶏もも肉は1cm角に切り、酒をふる。

**2** 土鍋に1の米を入れ、鶏肉、干しシイタケ、ゴボウをのせAを入れてふたをし、強火にかける (炊飯器の場合も同様の分量で炊く)。沸騰したら弱火にし、15分間火を入れたら最後に強火にし、ひと呼吸おいて火を止める。10分間蒸らしてから、しゃもじでさっくりと混ぜる。



笹の葉は、少し水にさらして、ペーパータオルで水分を取ってから使う。ご飯がつかないように、葉の表面を中側にしてくると筒状にし、ご飯を入れて包む。お土産にも喜ばれる。

## 展開メニュー

ショウガ

### ジンジャーシロップ

たっぷりのショウガを砂糖とスパイスで煮たシロップは、好んで薄めて使います。瓶に詰めてかわいくラッピングし、お土産にしても喜ばれます。ヨーグルトのソースにしても。

#### ジンジャーシロップ

材料 (作りやすい分量)

ショウガ … 約500g  
砂糖 … 800g  
シナモンスティック … 3本  
クローブ … 10粒

作り方

- 1 ショウガはよく洗い、皮つきのままごく薄く切る。
- 2 鍋にすべての材料を入れて水カップ4を注ぎ、強火にかける。沸騰したら弱火にして20～30分間煮て、そのままおいて粗熱を取る。ざるでこして煮沸消毒した瓶に詰める。残ったショウガはショウガチップス (下) に使用する。

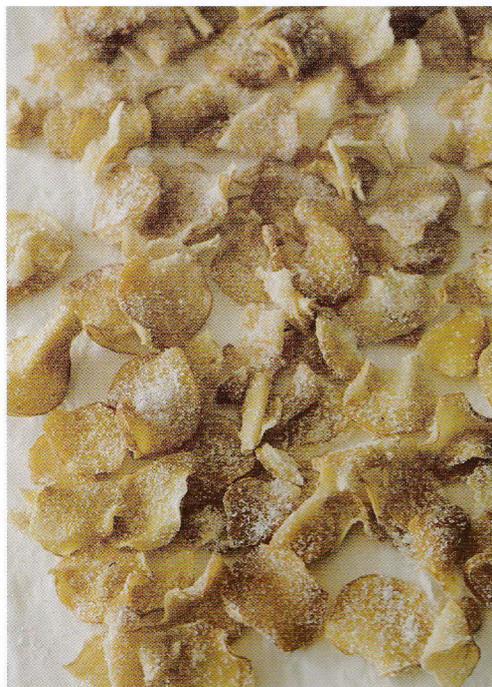


#### ショウガチップス

材料と作り方

(ジンジャーシロップで残ったショウガ全量分)

- 1 ジンジャーシロップを作った残ったショウガ全量をオープン用の紙を敷いた天板に広げ、100°Cのオープンで20分間ほど加熱し、乾燥させる (天気がよければ天日干しするとよい)。
- 2 1にグラニュー糖カップ½ほどをまんべんなくまぶす。



#### ジンジャーエール

材料と作り方 (1杯分)

ジンジャーシロップ1に対し、炭酸水3の割合で薄める。



そのままでも、さまざまな料理に展開もできる  
心強い作りおきメニューを2品ご紹介します。  
たくさん収穫できたら、ぜひ試してみてください！

## 長ネギのキッシュ

### 材料 (18cmの丸型1台分)

長ネギのスープ煮 … 15~20切れ

パイ生地 (冷凍パイシートでも可)

薄力粉 … 140g

冷やしたバター … 105g

冷水 … 大さじ2

### フィリング

ベーコン … 70g

(5mm幅に切って焦がさないように焼き、ベーコンの脂を出す)

タマネギ … 小2コ

(薄切り、ベーコンの脂であめ色に炒める)

卵 … 3コ (室温に戻す)

生クリーム … カップ1½

塩・コショウ・ナツメグ … 各少々

パルメザンチーズ (すりおろし。粉チーズでも可)

… 大さじ3~4

薄力粉 (打ち粉) … 適量

### 作り方

1 パイ生地の材料をフードプロセッサーに入れてかくはんし、軽くまとめてラップで包む。約1時間冷蔵庫で冷やす。フィリングは混ぜ合わせておく。

2 台の上に薄力粉を薄く広げて1を置き、麺棒にも軽く薄力粉をふって、2回くらい裏返ししながら、直径28cmの円に伸ばす。型の上のせて敷き詰め、生地の端は型の縁にかけ、おもしろを入れる (写真)。

3 200°Cのオーブンで3~4分間焼き、アルミ箔<sup>はく</sup>とおもしろを外してさらに3~4分間焼く。

4 3に長ネギのスープ煮を汁けをきって並べ、フィリングを流す。200°Cのオーブンで35~45分間焼く。



フォークの先でパイの底を軽くつついてからアルミ箔を敷き、おもしろをする。こうして焼くことで、生地がふくれず成形できる。



大量にとれた長ネギは、柔らかくスープで煮てさまざまな料理に。そのままワインビネガーとオイルでマリネして楽しむのもおすすめです。

## 長ネギのスープ煮

長ネギ



### 長ネギのスープ煮

#### 材料 (展開しやすい分量)

長ネギの白い部分 (5cm長さに切る) … 10本分 ローリエ … 2枚

固形チキンスープの素 … 3コ 塩・コショウ … 各適量

あれば野菜くず (セロリやニンジンの皮、タマネギの落とした部分など)

#### 作り方

1 鍋に湯カップ5を注いでチキンスープの素を溶かし、塩、コショウで味を調える。

2 長ネギとローリエ、野菜くずを入れ、ペーパータオルで落としふたをして、柔らかくなるまで弱火で煮る (野菜くずは最後に取り出す)。

※ ネギがスープにつかる状態にして、冷蔵庫で4~5日間保存可。

### 長ネギのポタージュ

#### 材料と作り方 (4人分)

1 長ネギのスープ煮450g分、煮汁300ml、牛乳200mlをミキサーにかける。

2 鍋に移して火にかけ、沸騰したら火を弱め、塩、コショウ各少々で味を調える。最後にバター大さじ2を落とす。

