

## ごぼう・レンコン・根菜類



根菜類は冬が旬。  
体を温め、食物繊維も豊富。  
煮込んでも揚げてもおいしい。

根菜類は基本的に皮がおいしい。  
有機栽培の野菜なら安心して食べられる。  
もし、そうでない場合も、しっかり洗えばOK。

野菜としての日持ちも良いが、  
新鮮なうちに、常備菜として作っておくのもお勧め

# 目次

長いもと万能ネギのオムレツ	3
長いもの醤油焼き	3
レンコンと色々野菜のオリーブオイル焼き	4
野菜のマリネ	4
ごぼう牛肉巻き甘辛煮	5
筍フライ	5
筍てんぷら&てんむすび	6
人参と大根と蓮根の酢胡麻和え	6
ごぼうのスペアリブ	7
素揚げレンコンのねぎごまのせ	7
レンコンのきんぴら	8
ごぼうの甘辛煮	8
レンコンのオリーブオイルきんぴら	9
レンコンの甘辛炒め	9
レンコンの挟み団子	10

## 長いもと万能ネギのオムレツ

### 材料

長いも  
万能ねぎ  
塩



### 作り方

- 1) 長いもはする
- 2) 万能ネギは小口切りに
- 3) フライパンに薄くなたね油を敷き、塩を加えた長いもをオムレツ風に焼き、様子を見て万能ねぎを入れる。

\* 醤油をかけてもいいが、そのままでも美味しい

## 長いもの醤油焼き

### 材料

長いも  
ピーマン  
だし醤油  
みりん



### 作り方

- 1) 長いもは軽く洗い、幅1 ~ 1.5cmに切る
- 2) フライパンになたね油を敷き、長芋を焼く
- 3) 仕上げに、だし醤油とみりんをかけまわす
- 4) さつとゆでたピーマンを添える

## レンコンと色々野菜のオリーブオイル焼き

### 材料

レンコン  
人参  
しいたけ  
ブロッコリー  
エリンギ  
大根など



### 作り方

1) 野菜を適当に切り、オーブンに並べ、オリーブオイルと塩を振り、焼き上げる

\* 野菜は生からオーブンで焼くと美味しい

## 野菜のマリネ

### 材料

レンコン  
赤ピーマン  
なす  
かぼちゃ  
◎オリーブオイル  
◎有機玄米酢  
◎シェリー酒ビネガー  
またはバルサミコ酢  
◎りんごシロップ



### 作り方

1) 野菜は適当に切り、素揚げする

\* 素揚げでなく、網焼きでも香ばしくて、カロリー的にいい

2) マリネ液を作り、野菜を入れる。

\* マリネ液=材料を好みの量で合わせる。

\* 作り置き可能だが、冷蔵庫に入れると、オリーブオイルが白く固まるので注意!

## ごぼう牛肉巻き甘辛煮

### 材料

ごぼう  
牛肉（薄切り）  
醤油  
砂糖  
みりん



### 作り方

- 1) ごぼうを洗い、肉の幅に合わせて長さを切り、適当な太さにする
- 2) 肉を広げ、ごぼうを並べ、くるくる巻く
- 3) フライパンに菜種油を入れ、焦げ目が着くくらいに2)を焼き、その後、調味料をお好みで加え、煮込む
- 4) 添えの野菜はお好みで
  - \* ごぼうは、野菜専用のやさしいたわしを利用すること！
  - \* ごぼうは皮が美味しいので、あまり洗い過ぎないように！

## 筍フライ

### 材料

生筍  
大葉  
豚肉（薄切り）  
パン粉  
付け合せ野菜



### 作り方

- 1) した茹でた筍をお好みに切る
  - \* 穂先を使うといい（根元の方は、煮込みなど、時間をかけて火を通すものを使う）
- 2) 豚肉を広げ、大葉と筍を乗せ、くるくる巻き、衣を付けて揚げる
- 3) 野菜を添える

## 筍てんぷら&てんむすび

### 材料

生筍

天ぷら粉

### 作り方

1) した茹でした筍を天ぷら粉で揚げる

\*天ぷらを甘めの醤油だしにサッと煮て、  
てんむすびにすると美味しい!



## 人参と大根と蓮根の酢胡麻和え

### 材料

レンコン

人参

大根

白ゴマ

有機玄米酢

砂糖

### 作り方

1) 野菜はそれぞれ、大きさを揃えて切る

2) 野菜をそれぞれ、サッと茹で、そのまま冷ます

\*水で洗わず、自然に冷ますのが美味しいコツ!

3) 胡麻和えたれを作り、しっかり水切りした野菜を和える

\*白ゴマをすり鉢ですり、酢と砂糖を加える

\*ごまは食べる直前にする!!



## ごぼうのスペアリブ

### 材料

ごぼう	300 g
長ネギみじん切り	5cm
おろしニンニク	1かけ
生姜しぼり汁	少々
昆布	10cm×10cm
水	大さじ2
みりん	大さじ1



### 作り方

- 1) ごぼうはたわしでよく粗い、10cmの長さに切手から、麺棒などで叩き、手で縦半分に分れる。
- 2) 鍋にごま油を熱し、中火で1)を熱し、ときどき転がしながら焼く。
- 3) 2)の香りが出てきたら、おろしにんにく、生姜絞り汁、長ネギのみじん切りを加え炒め合わせ、さらに昆布と水を加え、蓋をして強火にかける。ひと煮立ちしたら弱火にする。
- 4) 3)の煮汁が半分くらいになったら、醤油とみりんを加えて煮汁がほぼなくなるまで煮、ゴマをふりかける。

## 素揚げレンコンのねぎごまのせ

### 材料

レンコン  
白ごま  
万能ネギ  
だし醤油  
有機玄米酢

### 作り方

- 1) レンコンはお好みの厚さに切り、素揚げする
- 2) 胡麻と小口切りにした万能ネギを調味料で合え乗せる



## レンコンのぎんぴら

### 材料

レンコン  
白ゴマ  
だし醤油  
みりん



### 作り方

- 1) レンコンはお好みの大きさにきり、ごま油で炒める
- 2) 調味料を加え、さつと炒め煮にする

## ごぼうの甘辛煮

### 材料

ごぼう  
いんげん  
だし醤油  
みりん  
タカノツメ



### 作り方

- 1) ごぼうはお好みの大きさに切り、ごま油を敷いた鍋でよく炒める。
- 2) 調味料を入れて、煮込む
- 3) 仕上げにインゲンを入れる

\* ごぼうの切り方を色々かえて、佃煮風にしても OK (ごぼうは皮はむかない)



## レンコンのオリーブオイルきんぴら

### 材料

レンコン  
パセリ  
オリーブ油  
塩



### 作り方

- 1) レンコンはお好みの大きさにきる
- 2) フライパンにレンコンを並べ、火が通る直前に、オリーブオイルをすばやく入れ、塩をふり、仕上げにパセリをかける

## レンコンの甘辛炒め

### 材料

レンコン  
ブロッコリー  
醤油  
砂糖  
みりん  
タカノツメ



### 作り方

- 1) レンコンは厚さ1.5~2cmに切る
- 2) 鍋に油を薄く引き、レンコンを炒め、10ほど煮詰める
- 3) 仕上げにタカノツメを入れる。
- 4) ブロッコリーを添えて出来上がり。

## レンコンの挟み団子

### 材料

レンコン  
ブロッコリー  
醤油  
砂糖  
みりん  
タカノツメ



### 作り方

- 5) レンコンは厚さ1.5~2cmに切る
- 6) 鍋に油を薄く引き、レンコンを炒め、10ほど煮詰める
- 7) 仕上げにタカノツメを入れる。
- 8) ブロッコリーを添えて出来上がり。